Ihr Ernährungstagebuch

HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen und diese langfristig zu optimieren. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie über eine Woche, was und wie viel Sie essen und trinken. Gemeinsam analysieren wir Ihr Essverhalten und erarbeiten ein individuelles Ernährungskonzept zur Steigerung Ihres Wohlbefindens.

So führen Sie das Tagebuch:

- Notieren Sie Ihren Namen und den Zeitraum, in dem Sie das Ernährungstagebuch ausfüllen. Formulieren Sie ein Ziel für diesen Zeitraum.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an.
- Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handtellergroß.
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte „Anmerkungen/Situation“.
- In der Spalte „Aktivitäten“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt jeder Schritt!
  Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe anstatt den Aufzug nutzen oder in der Mittagspause spazieren gehen.
- Unter „Notizen“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. Vielleicht mögen Sie ein Tagesmotto eintragen. An dieser Stelle ist auch Platz für spezielle Angaben, z. B. Arbeitstag oder Wochenende, Urlaubs- oder Krankheitstag, wann Sie aufgestanden und schlafen gegangen sind oder wie Sie sich an diesem Tag gefühlt haben.

BEISPIEL:

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?
7:00 Uhr	2 Scheiben Schwarzbrot, 2 TL Butter, 1 EL Marmelade, 1 Scheibe Gouda 45 % F.i.Tr.	1 Tasse Kaffee (150 ml), 4 EL Milch (0,9 % Fett)	zu Hause, etwas Gestresst	mit dem Fahrrad zur Arbeit
10:30 Uhr	1 mittelgroßer Apfel	2 Gläser Leitungswasser (à 250ml)	Büro, erspürte bereits Hunger	Treppe anstatt Aufzug genommen (2. Stock)
12:30 Uhr	1 Schöpfer Frittatensuppe, 1 kl. Schüssel Salat, 1 EL Kürbiskernöl, 1 TL Apfelessig, 1 Hühnerfilet (natur, 2 Handtellergroß), 2 Schöpfer Reis, 1 Schöpfer Pilzsauce	1 Glas Fruchtsaft (250ml, pur)	Kantine, schnell gegessen (30min)	
14:30 Uhr	2 Rippen Schokolade (Vollmilch)	1 Tasse Kaffee (150 ml), 1 Kaffeesahne, 1 EL Zucker 1 Glas Leitungswasser (250ml)		
…				

Quelle (modifiziert nach): DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Mein Ernährungstagebuch [Internet]: https://www.dge-medienservice.de/mein-ernahrungstagebuch.html (Stand 31.10.2017).

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg

Mein Ernährungstagebuch

NAME: _____ DATUM: _____

MEIN ZIEL: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN: _____

_____

_____

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg

Mein Ernährungstagebuch

NAME: _____ DATUM: _____

MEIN ZIEL: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN: _____

_____

_____

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg

Mein Ernährungstagebuch

NAME: _____ DATUM: _____

MEIN ZIEL: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN: _____

_____

_____

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg

Mein Ernährungstagebuch

NAME: _____ DATUM: _____

MEIN ZIEL: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN: _____

_____

_____

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg

Mein Ernährungstagebuch

NAME: _____ DATUM: _____

MEIN ZIEL: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN: _____

_____

_____

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg

Mein Ernährungstagebuch

NAME: _____ DATUM: _____

MEIN ZIEL: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN: _____

_____

_____

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg

Mein Ernährungstagebuch

NAME: _____ DATUM: _____

MEIN ZIEL: _____

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?

NOTIZEN: _____

_____

_____

Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.
Diaetologin
Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie

office@diaetologie-eberharter.at
0660/514 08 14
www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:
Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz
Jägerweg 11, 445 Ternberg