

Ernährungstagebuch

Nummer: FO-14638

Name: _____ Geb. Datum: _____

Gewicht am ersten Tag: _____

Gewicht am letzten Tag: _____

Tag	Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Situation	Ort	Schritte
		genaue Beschreibung	in Gramm	Warum essen Sie (Hunger, Stress, Langeweile)	Arbeit Zu Hause	

Ernährungstagebuch

Nummer: FO-14638

Tag	Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Situation	Ort	Schritte

Ernährungstagebuch

Nummer: FO-14638

Tag	Uhrzeit	Lebensmittel	Menge	Situation	Ort	Schritte

Ernährungstagebuch

Nummer: FO-14638

Hinweise zu Ihrem Ernährungstagebuch:

Bitte führen Sie das Ernährungstagebuch 7 Tage lang.

Das Ernährungstagebuch dient dazu, uns Aufschluss über das zu geben, was Sie normalerweise essen und trinken. Es gibt jedoch recht viele Fehlerquellen beim Ausfüllen.

Die zwei wichtigsten Fehlerquellen sind:

- 1.** Im Tagebuch notieren Sie weniger (oder mehr) Lebensmittel und Getränke als Sie wirklich verzehrt haben. Das geschieht meist dadurch, dass Sie die Mengen eines Lebensmittels falsch eingeschätzt haben. So kann ein Stück Wurst 20 g (kleines Stück) aber auch 60-80 g (großes Stück) wiegen. Wenn man keine Erfahrung mit Lebensmittelmengen hat, ist es deshalb sehr hilfreich, wenigstens einmal bestimmte Mengen abzuwiegen. Schreiben Sie die Grammzahl dazu, so erleichtert uns das die Auswertung und Erstellung der Kostpläne erheblich. Beim nächsten Mal wissen Sie dann schon, wieviel Gramm eine Ihrer Portionen im Durchschnitt wiegt.
- 2.** Durch das Aufschreiben fühlen Sie sich selbst vielleicht "beobachtet" beim Essen, was dazu führen kann, dass Sie anders oder weniger essen als sonst. So kann es dazu kommen, dass Sie das, was Sie essen, nicht ganz genau aufschreiben, weil es Ihnen einfach "peinlich" ist (z.B. den 5. Riegel Schokolade nicht mehr notieren, weil Sie schon 4 Riegel aufgeschrieben haben). Dieses "Sich beobachtet fühlen" ist verständlich, hat aber leider den sehr unerwünschten Nebeneffekt, dass die Ernährungstagebücher in manchen Fällen nicht wirklich das wiedergeben, was tatsächlich gegessen und getrunken wurde. Bitte schreiben Sie wirklich alles auf, was Sie essen und trinken, auch wenn es an einem Abend vor dem Fernseher mal eine Flasche Wein, eine Tüte Kartoffelchips und eine Dose Erdnüsse war.