



## Ernährungsprotkoll

Damit Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend beraten werden können, ist es wichtig, dass Sie vor Ihrem Termin bei der Diätologin / dem Diätologen für 1 Woche ein Ernährungsprotokoll führen. Bitte beachten Sie dabei folgende Punkte:

- Schreiben Sie eine für Ihre Ernährung typische Woche auf (nicht im Urlaub oder zu speziellen Anlässen).
- Schreiben Sie die verzehrten Lebensmittel immer **möglichst genau** auf, bei Fertigprodukten auch unter Nennung des Herstellers. z.B.: „1 großes Faschiertes Laibchen mit einem kleinen Schöpfer Kartoffelpüree und 1 kleinem Schüsserl rote Rüben Salat“ (anstelle von „Faschiertes mit Püree und Salat“) oder: 1 Scheibe **Mischbrot** (Anker) mit 1 TL Butter und 2 Scheiben **Toastschinken** (anstelle von „Brot mit Butter und Schinken“)
- Geben Sie die verzehrte **Menge** des jeweiligen Lebensmittels in **Haushaltsmaßen** an. z.B. 1 Scheibe Weißbrot, 1 Tasse Kaffee mit 1 Stück Zucker, 1 kl. Schüsserl Eisbergsalat mariniert mit Balsamicoessig/Kernöl, 1 Schöpfer Petersilkartoffeln mit Butter zubereitet, 1 handtellergroßes Stück Hühnerschnitzel in Rapsöl gebraten,...
- Geben Sie bei **Milchprodukten** immer den **Fettgehalt** an: z.B.: „Kaffee mit 1 Schuss Milch 3,5%“
- Notieren Sie die **Zubereitungsmethode** und das verwendete **Kochfett**. z.B. 1 handtellergroßes Wiener Schnitzel (Huhn), frittiert in Rapsöl
- **Alles** was Sie essen und trinken soll notiert werden, auch wenn es sich nur um kleine Mengen handelt: Kaugummi, Zuckerl, Keks, Naschereien, alle Getränke inklusive Alkohol.
- Achten Sie darauf, dass Sie das, was Sie gegessen haben, immer **sofort notieren**. Eine rückwirkende Protokollführung am Abend oder nächsten Tag ist ungenau.

### Beispiel

Mahlzeit Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung	Wo wurde gegessen
Frühstück:	3 EL 1 kleiner ¼ l ½ Tasse 1 Schuss	Bircher Müsli (Hofer) Apfel Milch 1% Fett Kaffee Milch 1% Fett	Kalt gegessen	Zu Hause

Mahlzeit Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Zubereitung	Wo wurde gegessen
Frühstück 				
Jause 				
Mittag- essen 				
Jause 				
Abend- essen 				
Spät- mahlzeit 				

Bewegung: \_\_\_\_\_