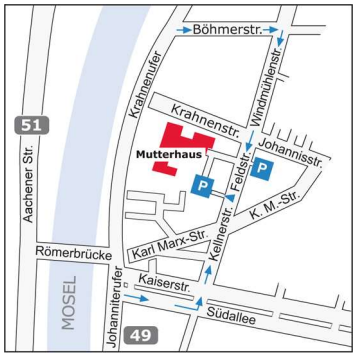
KLINIKUM
MUTTERHAUS DER BORROMÄERINNEN

Chirurgie I
Adipositaszentrum

Leitung Adipositaszentrum:
Dr. Alicia Mukrowsky, Oberärztin

Sekretariat:
Tel: 0651 947-2644
Fax: 0651 947-3036
adipositas@mutterhaus.de

Referenzzentrum
Adipositas- und Metabolische Chirurgie
dgav
Deutsche Gesellschaft für
Allgemein- und Viszeralchirurgie



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Name: _____

Zeitraum: _____ bis _____

Anleitung

Ein Ernährungsprotokoll soll Aufschluss geben über das Essverhalten und die Versorgung mit den einzelnen Nährstoffen, wie zum Beispiel Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe.
Um ein genaues Ergebnis zu bekommen, ist es wichtig, dass Sie alle, während des Tages zu sich genommen **Speisen** und **Getränke** mit einer möglichst genauen Bezeichnung aufschreiben. Dazu sollten die Lebensmittel abgewogen bzw. abgemessen werden. Sollte zum abwiegen keine Gelegenheit bestehen, machen Sie Ihre Angaben bitte in:
Scheiben, Stücke, Esslöffel, Teelöffel, Tassen oder **Gläser.**

Allgemeine Richtlinien

- **Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens 2 Wochen**
- **Schreiben Sie alles auf was Sie über den Tag konsumieren und wenn es Ihnen noch so unwichtig erscheint**
- **Je genauer Sie die einzelnen Lebensmittel, Gerichte und Getränke notieren, umso aussagekräftiger ist Ihr Ernährungsprotokoll!**
- **Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!**
- **Verzeichnen Sie ebenso Ihre Situation in der Sie Essen bzw. Warum Sie Essen zu Hause; auf Arbeit; mit Freunden bzw. Hunger? Langeweile?**
- **Vermerken Sie auch Sportliche Tätigkeiten**
  - Welche Art und wie lange Sie diese durchgeführt haben.
- **Notieren Sie auch evtl. Unverträglichkeiten von Lebensmitteln.**

Beispiel:

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION
Frühstück	7:00	2 Scheiben Vollkornbrot (a´ 50gr.);	1 Tasse Kaffee	Allein zu Hause
		1 TL Halbfettbutter 40%;	2 TL Zucker	
		2 Sch. Edamer 30% + 1 TL Konfitüre		
ZM	9:00	1 Fruchtjoghurt – 180 gr. – 3,5% Fett	¼ Liter Wasser	auf Arbeit
Mittagessen	12:00	Gemüseeintopf – ca. 300 gr.	¼ L. Apfelschorle	in der Kantine
		1 Wiener ca. 90 gr.		
ZM	15:00	2 Bällchen Eis	1 Tasse Kaffee	auf Arbeit
			Milch/ Zucker	
Abendbrot	19:00	1 Big Mäc; kleine Pommes; 1 Apfeltasche	1 Cola – 250 ml	mit Freunden
Spätmahlzeit		keine		
Zwischendurch		1 Duplo		Heißhunger
		4 Pralinen		vorm TV - Langeweile

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung
Nordic Walking	30 min

Wochentag,_____

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung

Wochentag,_____

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung

Wochentag,_____

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung

Wochentag,_____

MAHLZEIT	ZEIT	LEBENSMITTEL/ MENGE	GETRÄNK	SITUATION

Art der Bewegung	Dauer der Bewegung