

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Liebe Patientin / Lieber Patient,

ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage für eine gute Ernährungsberatung.

Nur mit Hilfe dieses Protokolls ist es möglich, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden übersichtlich und lückenlos darzustellen.

Bitte notieren Sie hier **alle Speisen, Getränke und Medikamente**, die Sie im Tagesverlauf essen und trinken.

Datum	Uhrzeit	Menge (ca.)	Verzehrtes Getränk / Lebensmittel	z.B. Darmbeschwerden, Befindlichkeitsstörungen, Medikamenteneinnahme
1.5.	7.00	1 Tasse	Kaffee mit Milch	1 Tablette
		1 dicke Scheibe	Dunkles Vollkornbrot	
		1 Scheibe	Geflügelwurst	
		1 Scheibe	Knäckebrot mit Sesam	
		1 EL	Speisequark (20 % Fett)	
	9.30			Rumoren im Bauch
	11.00	1 mittelgroßen	Apfel	Kratzen im Hals

Das Protokoll sollte möglichst **eine Woche lang** geführt werden.

Besonders hilfreich ist es, wenn Sie auch **unterschiedliche Befindlichkeiten** mit in das Protokoll aufnehmen, wie zum Beispiel Magen- / Darmbeschwerden oder sonstiges körperliches Unwohlsein.

Führen Sie bitte auch **Ereignisse**, die auf Ihr Krankheitsbild einen Einfluss haben könnten, wie z.B. Stress oder Konflikte mit auf.

Ich danke Ihnen im Voraus für Ihre Mühe.

Mit freundlichen Grüßen,

Birgit Schmid

Ernährungstherapie & Ernährungsberatung

Birgit Schmid · Nachtigallenweg 27a · 21465 Reinbek · Telefon 04104 - 994 70 82
BS@ernahrungstherapie-und-beratung.de · www.ernahrungstherapie-und-beratung.de
IBAN DE23 2069 0500 0002 6912 99 · BIC GENODEF1S11 · Steuernr. 30 220 90415

