

## 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.

Beispiel:

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

