

Anleitung „Ernährungstagebuch“

1. **Alle** gegessenen Lebensmittel notieren.
2. Mengenangaben in Stück, Löffel, Becher (incl. ca. g/ml Angabe), Tasse, Schöpfkelle etc.
3. Zeitnah die Angaben aufschreiben. Am Abend aus der Erinnerung ist es sehr schwer ein vollständiges Protokoll zu führen.
4. Sofern Medikamente eingenommen werden, diese bitte auch notieren.
5. Art der Zubereitung der Lebensmittel (roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten etc.)
6. Bei Fertigprodukten möglichst die Zutatenliste auf die Rückseite oder einen Extrazettel aufkleben.
7. Besonderheiten wie z.B. Symptome/Beschwerden/Medikamenteneinnahme notieren; bei Symptomen wann, was und in welcher Intensität