

Anleitung 7-Tage-Ernährungsprotokoll

Um ein möglichst genaues Bild von Ihren Essgewohnheiten zu bekommen, ist es wichtig, dass Sie das 7-Tage Ernährungsprotokoll möglichst detailliert und wahrheitsgemäß ausfüllen.

Deshalb verändern Sie Ihre Essgewohnheiten während dieser Zeit bitte nicht und füllen das Protokoll möglichst zeitnah nach der Nahrungsaufnahme aus.

Bitte dokumentieren Sie alle verzehrten Lebensmittel (z.B. auch Kaugummi; Zucker und Milch für den Kaffee) und Getränke.

Was ist bei Mengenangaben zu beachten?

Gewicht und Volumen: Das Gewicht einer Speise können Sie durch abwiegen und abmessen ermitteln. Alternativ können diese Daten auch von der Packung abgelesen werden. z.B. 450 g geschälte Tomaten oder 150 ml Milch.

Handmaß: Nutzen Sie ihre Hand als Maßeinheit z.B. notierten Sie eine Hand voll Reis/Nudeln oder ein handtellergroßes Stück Fleisch.

Stückzahlen: Notieren Sie die Anzahl der verzehrten Lebensmittel z.B. 5 Erdbeeren oder 4 Walnüssen.

Bitte beachten Sie:

Lebensmittel sind Naturprodukte, deshalb können Sie sich in Größe und Form unterscheiden. Für das Ernährungsprotokoll ist es deshalb hilfreich sich Bezugsgrößen aus dem Alltag zu suchen z.B. 2 faustgroße Semmelknödel oder 3 hühnereigroße Kartoffeln. Wenn Sie also im Ernährungsprotokoll Stückzahlen angeben, verwenden Sie bitte alltagsübliche Größen als Referenzwerte.

Haushaltsmaße: Nutzen Sie geläufige Haushaltsmaße wie Teelöffel, Esslöffel um Ihre Mengenangaben zu beschreiben z.B. ein Esslöffel Olivenöl zum Anbraten.

Was ist bei Fertigprodukten zu beachten?

Geben Sie bitte bei Fertigprodukten neben den Mengenangaben auch möglichst genaue Bezeichnungen an, z.B. eine halbe Pizza von Wagner (Steinofen Salami)

Hilfreiche Tipps für das Essen außer Haus:

Wenn Sie Lebensmittel außer Haus konsumieren, ist es oft einfacher, vor dem Verzehr, ein Foto der Speisen aufzunehmen. Die Daten können Sie später in das Ernährungsprotokoll übertragen. Wenn Sie sich unsicher sind, wie die Speisen im Restaurant zubereitet wurden, scheuen Sie sich nicht zu fragen, oft freut sich die Küche über das Interesse an ihrer Arbeit.