

Liebe Patienten,

Ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungstherapie.

Nur durch diese Protokolle gelingt es, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden gut sichtbar darzustellen.

Es ist Grundlage jeder Nährstoffberechnung und auch Ausgangspunkt für die diätetischen Maßnahmen, die ich für Sie erarbeiten werde.

Daher ist es sinnvoll, dass Sie ein 7 Tage Ernährungs-/ Symptomprotokoll (s.Kopiervorlage) VOR/ zu unserem Erstgespräch anfertigen und/oder **mir vorher zusenden**.

In das Protokoll notieren Sie bitte alle Dinge (einschl. Getränke!), die Sie im Verlauf des Tages trinken und essen! Dabei hat sich folgendes Schema bewährt:

Beispiele:

Datum	1.4
Uhrzeit	6:00
Ca. Menge	150 ml Wasser
Verzehrtes Getränk/ Lebensmittel	1 Scheibe Knäckebrot mit Sesam
Besonderes:	Stuhlgang, Darmbeschwerden

Das Protokoll sollte idealerweise eine Woche lang geführt werden.

Die Getränke und Lebensmittel sollten nicht erst abends –sozusagen im Nachhinein-protokolliert werden, sondern im Verlaufe des Tages kontinuierlich aufgeschrieben werden. Nur so stellen Sie sicher, dass Sie auch wirklich alles erfassen und nichts vergessen.

Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Befindlichkeiten (insbesondere bei Patienten mit Allergien und Magen/ Darmstörungen, z.B. Bauchgrummeln, Stuhlgang etc.) im Protokoll mit aufführen.

Auch Hinweise auf Besonderheiten, die für Ihr Krankheitsbild wichtig sind, z.B. Spaziergang in der Nähe von einem Roggenfeld sollte n mit aufgeführt werden. Denken Sie daran: Nur ein GUT geführtes und AUSFÜHRLICHES Protokoll kann uns bei der Ursachensuche und späteren Behandlung hilfreich sein.

Ernährungsprotokoll vom _____			
Name _____			
Uhrzeit	Was habe ich gegessen/getrunken	Menge	Wie habe ich mich gefühlt / Beschwerden
früh			
mittag			
abend			
zm			

Praxis für Ernährungsberatung Eva-Maria Hirnigl, Küfergasse 4, 71720 Oberstenfeld
Tel-Fax: 07062-9039490, info@ernaehrung-hirnigl.de