



Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Wann	Wieviel	Was	Beschwerden / Gefühle	Sonstiges (Medikamente, besondere Situationen, usw.)	Bewegung Trainingseinheiten



Wozu ein Ernährungsprotokoll (EP) / Beschwerdeprotokoll (BP) ausfüllen?

Es erhebt den „IST-Zustand“ und hilft somit der Einschätzung der Ernährungsgewohnheiten durch Eigen- und Fremdkontrolle.

Tipps zum Ausfüllen eines EP / BP:

- **Dokumentiere einfach alles, was du zu dir nimmst**
Speisen, Getränke, Kaugummis, Naschereien, Alkohol, ...
- **Genauere Benennung**
Brot-Typ (Schwarzbrot, Vollkornbrot, Weißbrot, Mischbrot), Fettgehalt von Joghurt, Milch, Käse, usw.
- **Zeiten angeben**
z.B.: 7:00 Uhr, 11 Uhr
- **Küchenmaße zum Einschätzen der Mengen verwenden**
z.B.: 3 Esslöffel, 1 Teelöffel, 2 Schöpfer, 0,25l, usw.
- Die Spalte „Sonstiges“ ist zum Eintragen der **Gefühle**, bzw. **Beschwerden** rund ums Essen, eigenommene **Medikamente**, usw.
- Sport/Trainingseinheiten und Bewegung in die Spalte „**Bewegung**“ / „**Trainingseinheiten**“ eintragen

Ich bitte dich um **Ehrlichkeit** und **Genauigkeit**, denn nur dann macht das Dokumentieren Sinn und ist hilfreich in der Zusammenarbeit.

Beobachtungen:

- Kommt es zu einer Veränderung während, bzw. durch das Dokumentieren → so kann es der erste Schritt in eine neue Richtung sein!
- Löst das Dokumentieren für dich innerlichen Stress aus, so brich es ab!
Das EP/BP ist sehr hilfreich, muss aber nicht erzwungen werden!

Vielen Dank im Voraus für die gute Zusammenarbeit!