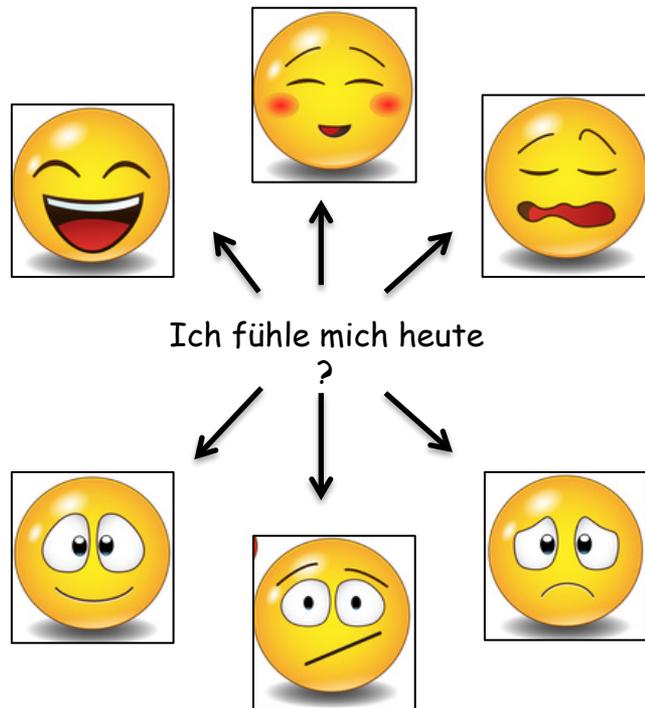


Ernährungs- und Symptomtagebuch



Fotolia, adneprov #11627076

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge, die Sie hier erhalten, sind kein Ersatz für einen Besuch bei einem Arzt, Ernährungsberater oder Diätologen.

Eine Ernährungsfachkraft wird mit Hilfe des Ernährungs- und Symptomtagebuch besser und schneller die Ursachen Ihrer Ernährungsprobleme bzw. Ihres Ernährungsverhalten analysieren können. Denn es gilt:

„Nur was Ihnen bewußt wird, können Sie auch ändern“.

Ein Ernährungstagebuch zu führen ist manchmal lästig, denn es kostet Disziplin. Doch allein durch das Protokollieren wird die Nahrungsaufnahme und Nahrungsauswahl stärker in Ihr Bewusstsein gerückt.

Auch wenn wir glauben, wir kennen unsere Fehler. Unsere Ernährungsweise wird durch vielfältige Faktoren wie Psyche, soziales Umfeld, Vorlieben und Abneigungen und Lebensstil erheblich beeinflusst. Daher hilft ein Tagebuch Ihnen Ihr aktuelles Essverhalten besser kennen zu lernen.

Seien Sie Ihr eigener Detektiv! Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie über den Tag konsumieren, zeitnah in diesem Tagebuch. Haben Sie körperliche Symptome nach einer Nahrungsaufnahme, so sollten auch Beschwerdeart und Beschwerdestärke entsprechend dokumentiert werden.





Datum Freitag, der 13.

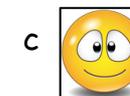
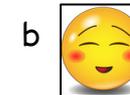
Gewicht (in kg)

89

Taillenumfang (cm) 99

Wie fühle ich mich?

Art der Beschwerden + Beschwerdestärke: 1= keine Beschwerden 10 = sehr starke Beschwerden	Bin heute morgen schon wieder mit Kopfschmerzen (4-5) aufgewacht. Laune geht so (d).	
Medikamente	L-Thyroxin 50 mg direkt nach dem Aufstehen	
Frühstück (wann / wo)	7.30 Uhr. Am Tresen in der Küche. War alleine heute morgen. 1 Körnerbrötchen mit 1 TL flach gestr. Butter. 1 Scheibe gekochter Schinken ohne Fettrand, 1 TL Orangenmarmelade.	
Mittagessen (wann / wo)	12.30 Uhr. In der Kantine. 2 hühnereigroße Kartoffeln, dazu ein paniertes Schweineschnitzel, 3 Esslöffel Erbsen-& Möhrengemüse mit angedickter Soße. Zum Nachtisch ein Schälchen rote Grütze mit Vanillesosse. Schon kurz danach wieder Blähbauch und heftiges Grummeln im Bauch (4-5).	
Abendessen (wann / wo)	18.30 Uhr. Im Wirtshaus mit Kollegen getroffen. Trotz Bauchgrummeln habe ich eine Currywurst mit Pommes, Ketchup und Majonäse gegessen. Hatten die anderen auch bestellt. Dazu Bier s.u. Nach dem Essen ging es mir auch nicht wirklich besser. Grummeln eher noch verstärkt auf 5-6.	
Snacks (wann / wo)	Darauf habe ich heute verzichtet	
Getränke (Menge)	Becher Kaffee (0,25 L)	I I I I
	Wasser (0,2 L)	I I I
	Bier (0,3L)	I I
Bewegung / Sport:	8.15 Uhr Wegen der Kopfschmerzen bin ich auf dem Weg zur Arbeit eine Strassenbahnhaltestelle früher ausgestiegen und den Rest zu Fuß gegangen. Dachte, die frische Luft könnte helfen. War tatsächlich so. Aber zu mehr Bewegung konnte ich mich wegen des Bauchgrummelns nicht motivieren.	
Bemerkungen	Ich wünsche mir einen beschwerdefreien Tag! Daher zum Abschluß als Emotion ein e.	



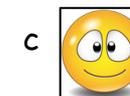
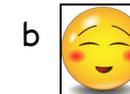


Ernährungs- und Symptomtagebuch

Dr. Ursula Dreikhausen – Ernährungsberatung und Naturheilpraxis. Rischkamp 3. 30659 Hannover.

Datum Gewicht (in kg) Taillenumfang (cm) Wie fühle ich mich?

Art der Beschwerden + Beschwerdestärke: 1= keine Beschwerden 10 = sehr starke Beschwerden	
Medikamente	
Frühstück (wann / wo)	
Mittagessen (wann / wo)	
Abendessen (wann / wo)	
Snacks (wann / wo)	
Getränke (Menge)	
Bewegung / Sport:	
Bemerkungen	





Ernährungs- und Symptomtagebuch

Dr. Ursula Dreikhausen – Ernährungsberatung und Naturheilpraxis. Rischkamp 3. 30659 Hannover.

Datum

Gewicht (in kg)

Taillenumfang (cm)

Wie fühle ich mich?

Art der Beschwerden + Beschwerdestärke: 1= keine Beschwerden 10 = sehr starke Beschwerden	

