Marion Essletzbichler, BSc
Diätologin, Fitnesscoach
+43-650-6362407
me@klartext-essen.at

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Wie wird ein Ernährungstagebuch geführt?

Ein einfaches und zielführendes Werkzeug das eigene Ernährungsverhalten zu analysieren ist ein Ernährungstagebuch. Wissen Sie wirklich, was Sie im Alltag essen? Wenn Sie Ihre Mahlzeiten, Getränke und Snack notieren, finden Sie möglicherweise viel über die Ursachen Ihrer Beschwerden heraus.

Schreiben Sie ALLES möglichst detailliert für **mindestens** 3 aneinander folgenden Tagen, die Ihrem Alltag entsprechen, auf. Einfach nur „Kaffee“ reicht nicht. Was für ein Kaffee? Welche Milch, wieviel Zucker? Ein „gefülltes Weckerl“. Womit war das Weckerl gefüllt? Wie groß war es? Mit oder ohne Butter? War die Speise selbst gemacht oder gekauft? Um welche Marke handelt es sich bei den gekauften Produkten?

Vergessen Sie nicht, die Portionsgröße aufzuschreiben (in Gramm, Milliliter oder auch Haushaltsgrößen wie zB. ein Teelöffel) sowie die kleinen Bissen zwischendurch, wenn Sie schnell ein Stück Obst essen, oder einen Schluck Fruchtsaft trinken. Es macht in Summe einen großen Unterschied, daher bitte ich um genaue Angaben.

Tragen Sie Ihre Angaben am besten direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.

Ernährung, Körper und Geist

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Dokumentation wie es Ihnen körperlich und psychisch geht. Fühlen Sie sich lethargisch, aufgebläht, erschöpft, traurig, energiegeladen, glücklich, zufrieden, …?

Versuchen Sie Verhaltensmuster zu entdecken. Essen Sie mehr, wenn Sie sich müde oder gestresst fühlen? Haben Sie nach einer bestimmten Speise immer Bauchschmerzen oder Blähungen? Bekommen Sie zu einer bestimmten Zeit Heißhungerattacken? Essen Sie vor dem Fernseher oder unterwegs?

Vergessen Sie nicht die Hunger-Skala auszufüllen (0 = nicht hungrig, 10 = gierig nach Essen). Finden Sie eine Zahl um den Grad des Hungers zu definieren. Diese Skala hilft Ihnen festzustellen, ob Sie zu große Abstände zwischen den Mahlzeiten haben, eine zu kleine Portion essen, eine unausgewogene Mahlzeitengestaltung haben oder einfach nur essen weil Ihnen langweilig ist.

Marion Essletzbichler, BSc
Diätologin, Fitnesscoach

+43-650-6362407
me@klartext-essen.at

Datum, Tageszeit & Umgebung	Speisen & Getränke, Snacks	Wie fühle ich mich?	Hunger-Skala 1 – 10
Beispiel: 12.5.2015 0800 Uhr im Auto	1 Müsli Riegel („Corny" Schoko-Banane), 1 Kaffee Latte (200 ml) mit 3,5% Kuhmilch + 1 Teelöffel Zucker	gestresst, habe verschlafen, ärgere mich, geblähter Bauch	2

Marion Essletzbichler, BSc
Diätologin, Fitnesscoach

+43-650-6362407
me@klartext-essen.at

Datum, Tageszeit & Umgebung	Speisen & Getränke, Snacks	Wie fühle ich mich?	Hunger-Skala 1 – 10