



Ernährungsberatung und -therapie
Kerstin Packeiser

Mein Ernährungs- Symptom- Tagebuch



**Bewusster
geniessen
und
wohlfühlen**

Anleitung zum Ausfüllen Ihres Ernährungs-Symptom-Tagebuchs

Um Ihr Essverhalten zu analysieren, ist es sinnvoll, über 7 Tage ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch zu schreiben. Bitte führen Sie dieses Tagebuch so genau wie möglich. Am besten machen Sie die Eintragungen bereits während der Mahlzeit oder direkt danach – dann vergessen Sie nichts.

Erläuterungen zum Ausfüllen des Tagebuchs:

- Uhrzeit:** Tragen Sie die genaue Uhrzeit ein, wann Sie essen und trinken (Bsp.: 7.15 Uhr und nicht nur „morgens“ oder „mittags“ eintragen).
- Ort:** Geben Sie hier genau an, wo Sie essen:
- Zu Hause (am Esstisch, vor dem Fernseher, am PC)
 - Unterwegs (im Auto, im VVS)
 - Auswärts (bei der Arbeit, in der Kantine, im Restaurant, im Schnellimbiss)
- Lebensmittel/ Getränke:**
- Was:** Tragen Sie alle Lebensmittel und Getränke ein, die Sie essen/trinken und aus denen ihr Gericht besteht. Bitte denken Sie auch an Gewürze, Saucen, Gemüsebrühen, Bonbons, Kaugummis und Knabbereien.
Lebensmittel und Getränke mit mehr als einer Zutat führen Sie in der „Anlage Zutaten“ mit dem gesamten Zutatenverzeichnis auf (siehe Beispielseite).
Wenn Sie auswärts essen (Einladung, Kantine, Restaurant) fragen Sie nach den Zutaten und führen diese ebenfalls so genau wie möglich auf.
- Wie:** Geben Sie möglichst die Zubereitungsart an (z.B. Apfel roh oder geschält).
- Wieviel:** Geben Sie zu allen Lebensmitteln und Getränken die geschätzten Mengen an:
- 1 Esslöffel = 1 EL
 - 1 Teelöffel = 1 TL
 - 1 Scheibe (bei Brot)
 - 1 Schale (bei Müsli)
 - 1 Hand voll (bei Obst oder Gemüse)
 - 1 Kelle (bei Nudeln, Reis)
 - 1 Glas (0,2 l), 1 großes Glas (0,3 l), 1 Tasse (0,2 l), 1 große Tasse (0,3 l)
- Beschwerden:** Notieren Sie hier möglichst genau Ihre Beschwerden (wann, wie lange, welche Beschwerden).
- Stuhlgang:** Tragen Sie hier die Häufigkeit, Beschaffenheit und Farbe von Ihrem Stuhl ein.
- Sonstiges:** Hier können Sie die Besonderheiten des Tages eintragen (Stress, Menstruation, Krankheit, etc.).
- Bewegung:** Tragen Sie hier Ihre körperlichen Aktivitäten und Entspannungseinheiten ein (welche und wie lange).
- Medikamente/ NEM:** Geben Sie hier Ihre Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel (NEM) an:
Name des Medikaments/ NEM, Tageszeit der Einnahme und Dosierung.
Falls vorhanden, möglichst Beipackzettel beilegen.



Beispielseite

Tag 1

Ernährungs-Symptom-Tagebuch (7 Tage)

Ernährungstagebuch von Rosi Reizdarm

MO	Di	Mi	DO	FR	SA	SO	Datum	Freier Tag	Arbeits-/Schultag
			x				29.10.2020	x	

Uhrzeit	Ort	Lebensmittel	Getränke	Beschwerden	Stuhlgang
7.15 Uhr	zuhause	1 Schale Müsli (1) 200 ml Haferdrink (2) ½ Banane, 8 Canberries (3)	1 Tasse Kaffee mit wenig Milch und 2 TL Zucker 2 Gläser Apfelschorle	6.30 Uhr – 7.00 Uhr Kopfschmerzen 8.30 Uhr – 9.00 Uhr Blähungen	6.00 Uhr weicher Stuhlgang
9.00 Uhr	unterwegs	1 Apfel roh	1 Glas Apfelschorle (4)	10.30 Uhr Durchfall	10.30 Uhr flüssig

Sonstiges 1. Tag Menstruation

Bewegung -

Medikamente/NEM Ibuprofen 400 – 7.00 Uhr

Anlage Zutaten

Nr.	Lebensmittel/Getränk	Zutaten
1	Müsli	Vollkornhaferflocken 63 % Zartbitterschokolade (Kakaomasse, Zucker, Emulgator Lecithine) Vollmilchschokolade (Zucker, Kakaomasse, Vollmilchpulver, Kakaobutter), Cornflakes 3,5 % (Mais, Speisesalz, Gerstenmalzextrakt), Getreideerzeugnis 3,5 % (Weizenmehl, Zucker, fettarmes Kakaopulver, Glucosesirup), Haselnusskrokant (Zucker, Haselnüsse)
2	Haferdrink	Wasser, Hafervollkorn, Kakaopulver, Sonnenblumenöl, Rohrohrzucker, Meersalz, Verdickungsmittel: Guarkernmehl
3	Cranberries	Cranberries, getrocknet 60 %, Zucker, Sonnenblumenöl
4	Apfelschorle	Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat (55 %), Wasser, Kohlensäure, Konservierungsstoff E202



Information

Bitte schicken Sie mir das Tagebuch mindestens 3 Tage vor unserem nächsten Termin zu, damit ich genügend Zeit für die Auswertung habe.

Verschicken Sie das Tagebuch:

- per Post: Kerstin Packeiser
Praxis für Ernährungsberatung und -therapie
In den Sonnengärten 12/1
71638 Ludwigsburg
- per Mail: info@ernaehrungsberatung-packeiser.de
- per Fax: 07141 4874155




Sie erhalten keine Eingangsbestätigung für Ihr Tagebuch. Ich melde mich nur, falls ich Fragen habe.

Kerstin Packeiser

Dipl. Oecotrophologin
Ernährungsberaterin / DGE
Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB)
BeKi-Referentin für bewusste Kinderernährung

Kontakt | Büro

In den Sonnengärten 12 / 1
71638 Ludwigsburg

 07141 4 87 41 54
 07141 4 87 41 55
 0171 2 33 65 25



Ihre

