



Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e.V.

Robert-Koch-Str. 36; 20249 Hamburg Tel. 040 47 19 30 0, FAX 040 47 19 30 30
Ärztlicher Leiter: Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann

Ernährungsprotokoll

Fragen zur Person:

Vorname, Name:

Alter:

Strasse:

Größe (m):

PLZ, Stadt:

Gewicht (kg):

Email-Adresse:

Telefonnummer:

Berufliche Betätigung:

Raucher ja/nein

wenn ja, Anzahl pro Tag:

Sportart und durchschnittliche Trainingsstunden pro Woche:

Sind jemals folgende gesundheitliche Probleme bei Ihnen aufgefallen?

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (erhöhter Blutzucker) → Schulung erfolgt? (JA)
- erhöhter Cholesterinspiegel oder erhöhte Fettwerte
- Osteoporose
- Gicht oder erhöhte Harnsäure
- chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen
- Allergien (bitte nennen): _____

Nehmen Sie Medikamente ein?

wenn ja, welche?

Nehmen Sie Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparate ein?

wenn ja, geben Sie bitte das Präparat und die Menge an:

Gibt es Lebensmittel, die Sie überhaupt nicht mögen bzw. essen?

Ich erwarte Ernährungstipps zu:

- gesunder Ernährungsweise
- Sporternährung
- Gewichtsabnahme
- Gewichtszunahme
- Herz-Kreislaufferkrankungen, z.B. Blutdruck, Cholesterinerhöhung, Diabetes, Gicht etc.
- Sonstiges: _____

Ihre Unterschrift:

Durchführung:

1. Die Dauer der Protokollierung umfasst 7 aufeinander folgende Tage. Der Speiseplan in diesen 7 Tagen muss den üblichen Ernährungsgewohnheiten entsprechen. Bitte ändern Sie diese während der Protokollierungswoche auf keinen Fall! Was würde die Auswertung einer „Paradewoche“, die die Realität nicht widerspiegelt, schon nützen?

2. Wichtig: Die Ernährungsanalyse ist nur (!) dann aussagekräftig, wenn die Angaben vollständig, präzise und detailliert sind! Geben Sie bitte grundsätzlich, soweit die Lebensmittel oder Getränke gekennzeichnet sind, die genaue Bezeichnung des Lebensmittels mit Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt sowie das Gewicht in g oder ml (wie auf der Verpackung verzeichnet) an. Ansonsten empfiehlt es sich, die Lebensmittel im essbaren Zustand abzuwiegen. Erlaubt, aber ungenauer, sind Mengenangaben wie Tasse, Glas, Teller, kleine/große Portion, Esslöffel, Teelöffel, Scheibe, Stück etc.

3. Häufig werden die zugeführten Trinkmengen vergessen. Bitte achten Sie gerade hier auf genaue Angaben!

4. Mitunter ist es schwierig, ein Kantinen- bzw. Restaurantessen in seiner Zusammensetzung und Menge anzugeben. Wenn möglich sollten Sie daheim mit einer Haushaltswaage versuchen die verzehrten Mengen an gekochten Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse oder Fleisch abzuschätzen.

5. Bitte haben Sie keine Scheu, auch die „ungesunden“ und dennoch heiß geliebten Süßigkeiten, Pommes frites, Bratwürste etc. anzuführen. Es geht nämlich nicht darum, mit dem erhobenen und drohenden Zeigefinger auf die „Verfehlungen“ hinzuweisen. Es werden vielmehr Alternativen aufgezeigt und Empfehlungen ausgesprochen, die auf die individuellen Möglichkeiten jedes Einzelnen abgestimmt werden und die sowohl sportgerecht als auch gesund sind.

6. Falls Sie an einem Tag krank sein sollten (z.B. Durchfall, Übelkeit), werden Sie bestimmt Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht beibehalten. Lassen Sie bitte diesen Tag aus und protokollieren Sie am anderen Tag weiter (die sieben Tage sollten aber als Gesamtzahl eingehalten werden!). Falls Sie mehrere Tage krank sein sollten, beginnen Sie bitte nochmals von neuem.

7. Falls Sie Sport treiben, tragen Sie das Training in die linke Spalte, siehe Tag, Uhrzeit, ein. Geben Sie ungefähr die Uhrzeit und den Trainingsumfang an.

8. Abschließend nochmals der Hinweis: Je genauer das Protokoll, desto besser ist eine anschließende, individuelle Beratung hinsichtlich Ihrer Ernährungsgewohnheiten möglich. Eine schriftliche Beurteilung wird Ihnen nach der Auswertung gestellt. Falls Sie eine persönliche Beratung wünschen, rufen Sie uns unter der o.g. Telefonnummer an und vereinbaren Sie einen Termin.

Beispiele zur genauen Protokollführung:

Ungenau	Richtig
Brötchen mit Käse	Vollkorn-, Weißbrötchen..? Butter oder Margarine? Welche Käsesorte,
Pizza	Menge? Wie war die Pizza belegt?
1 Joghurt	Menge? Vollfett, fettarm? Naturjoghurt oder Fruchtojoghurt?
1 Schüssel Salat	Gurke, Paprika, Mais..... Essig/Öl oder Sahne, Joghurtdressing... Mit Essig/Öl oder Mayonnaise oder....
2 EL Kartoffelsalat	Menge? Vollmilch-, Nuss-, Zartbitterschokolade...
Schokolade	Menge? Schwarzer-, Früchte-, Pfefferminztee...
Tee	Rind-, Schweinefleisch..., Mit welcher Soße?
150 g Fleisch mit Soße	Gekochter oder roher Schinken? Wurstsorte?
Schinken oder Wurst	

Beispiel-Tag

Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück 8.30	2 Scheiben á 45 g 2 Scheiben á 30 g dünn á ca. 3 g 2 Tassen á 150 ml	Brot (Weiß-, Vollkorn-, Toast...) Schinken (gekocht oder roh) (halbfett) Butter oder (halbfett) Margarine (Lätta, Becel....) Tee (Schwarzer, Früchte- oder..)	<input checked="" type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input checked="" type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten 10.15	2 Gläser á 200 ml 1 gekauft ca. 400 g mit 3 dünne Scheiben 2 3 Scheiben	Mineralwasser – Gerolsteiner Baguettebrötchen Remoulade Salami (Pute, Du darfst....) Salatblatt Tomate	<input checked="" type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittag- essen 13.00	300 g gekochte 150 g 2 Gläser á 200 ml	Nudeln (Eier- oder Hartweizennudeln) Hackfleischsoße (falls gekauft dann Markenname angeben) Multivitaminsaft - Wesergarten	<input type="radio"/> Gewohnheit <input checked="" type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input checked="" type="radio"/> satt, <i>nur kurz</i> <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten 15.45 20 min. Walken	1 ca. á 100 g	Banane geschält	<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: <i>weil es gesund ist</i>
Abend- essen 19.30	4 Scheiben 2 á 3 g 2 Scheiben á 30 g 1 Schüssel 30 g 1 große ¼ 2 EL á 30 g 2 EL á 30 g	Toastbrot (Weiß- oder Dreikorntoast) (halbfett) Butter oder (halbfett) Margarine (Lätta, Becel....) Käse - Gouda 45 % F.i.Tr. Salat mit -Kopfsalat -Tomate -Gurke -Mais American Dressing	<input type="radio"/> Gewohnheit <input checked="" type="radio"/> Hunger <input checked="" type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input checked="" type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

1. Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

2. Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

3. Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

4. Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

5. Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

6. Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig

7. Tag, Uhrzeit ggf. Training	Menge	Lebensmittel/Getränke	Anmerkung Warum habe ich gegessen?
Frühstück			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Mittagessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig
Zwischen- mahlzeiten			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges:
Abendessen			<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Lust, Freude <input type="radio"/> Sonstiges: Ich war <input type="radio"/> satt <input type="radio"/> „pappsatt“ <input type="radio"/> hungrig