

## Ernährungsprotokoll

Richtlinien:

1. Um einen möglichst objektiven Durchschnittswert zu erhalten, sollte das Ernährungsprotokoll schriftlich und mindestens über einen Zeitraum von 7 Tagen geführt werden. In diese 7 Tage sollten sowohl Arbeits- wie Freitage fallen.
2. Achten Sie bitte darauf, alle Lebensmittel und Getränke während oder direkt nach der Mahlzeit zu protokollieren. Denken Sie daran, auch Speisen, die Sie zwischendurch naschen, zu notieren.
3. Das Essen sollte so detailliert wie möglich aufgeschrieben werden. Nach Möglichkeit sind alle darin verwendeten Nahrungsmittel mit Gewicht und Stückzahlen anzugeben.
4. Verwenden Sie immer genaue, vollständige Produktebezeichnungen (z. Bsp. Fettgehalt von Käse ⇒ Vollfett, Viertelfett; Milch ⇒ Vollmilch, teilentrahmt, Fettgehalt; Brotsorte ⇒ Ruchbrot, Zopf, Gipfeli; Fleisch ⇒ Geflügel, Rind, Schwein).
5. Notieren Sie die Zubereitungsart (gebraten, gedämpft, im Ofen gratiniert, gedünstet, frittiert, paniert usw.) und möglichst genau die für die Zubereitung verwendeten Zutaten (Öl, Butter, Rahm...). Gerade beim Salat sind die Zutaten der Sauce genau zu erfassen und was für ein Salat gegessen wird (es ist ein grosser Unterschied, ob es sich um einen Wurstsalat, Blattsalat oder Thonsalat mit Ei handelt).
6. Bei warmen Getränken wie Kaffee und Tee bitte „mit“ oder „ohne“ Zucker nicht vergessen aufzuführen und bei der Ovomaltine als Beispiel „drei gehäufte Kaffeelöffel Pulver“ notieren.
7. Erfassen Sie die Menge durch Wägen (oder Schätzen). Oft reicht es, einen Tag lang so genau wie möglich zu wägen, um seine Portionengrößen in etwa zu kennen. Wenn Sie zum Beispiel ein Rübli essen, beschreiben Sie es mit dem Zusatz „klein, mittel oder gross“. Reis, Teigwaren, Getreide (Müesli) können Sie in Esslöffeln angeben.