

Esstagebuch – Anleitung

Das Führen eines Esstagebuchs ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Dabei handelt es sich nicht um eine Kontrolle, sondern um ein Instrument Ihren persönlichen Alltag und Ihr Essverhalten besser einschätzen zu können.

Führen Sie es bitte nur, wenn Sie dafür motiviert sind.

Ein lückenhaftes Esstagebuch ist schlechter als gar keines, wobei 3 vollständig ausgefüllte Tage viel aussagekräftiger als 1 Woche mit Lücken sind.

Bitte füllen Sie 2 Werktage mit üblichem Tagesablauf und 1 Tag am Wochenende aus und bringen Sie Ihr Esstagebuch zum ersten Beratungstermin mit.

Empfehlung: Nicht erst am Abend eintragen, sondern sämtlichen Konsum direkt nach Einnahme dokumentieren. Dabei ist es wichtig, möglichst detaillierte Angaben zu machen.

Ort

Hier ist die Kategorie entscheidend.

Beispielsweise zu Hause vor dem Fernseher oder am PC, unterwegs im Bus, im Auto, im Restaurant, Kantine oder zwischendurch während der Arbeit.

Lebensmittel & Menge

Genaue Kennzeichnung der Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüse- und Getränkesorten.

Bei Milchprodukten, wenn bekannt, den Fettgehalt notieren, z. B. 48% Gouda, Vollmilch 3,5%.

Bei alkoholischen Getränken bitte auch den Volumenanteil in % mit angeben.

Bei den Mengenangaben können haushaltsübliche Maße verwendet werden, wie z. B. Ess-, Tee- oder Schöpflöffel, dicke/dünne Scheibe, Dessertschälchen, Tasse, Glas, Stück, etc. oder Sie bringen bspw. bei Fertiggerichten die Lebensmittelverpackung gleich mit.

Bemerkungen, Empfindung, Fragen wie z. B. „Warum habe ich gegessen?“

Zum Beispiel können dies Ursachen bzw. Faktoren sein, die Sie zum Essen veranlasst haben; Ihr Befinden vor, während und nach dem Essen; eventuell Beschwerden, eingenommene Medikamente oder ähnliches.

Art & Zeitdauer der Bewegung & Entspannung

Bitte vermerken Sie Ihre körperlichen Aktivitäten.

Zur Entspannung gehört bspw. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga usw.

Ich freue mich darauf Sie auf Ihrem neuen Lebensweg begleiten zu dürfen.

AUF DAS SIE WIEDER MIT GENUSS UND OHNE SCHLECHTES GEWISSEN ESSEN KÖNNEN!

Esstagebuch – Beispiel (Auszüge)

NAME: _____

GRÖSSE: _____

GEWICHT: _____

DATUM & UHRZEIT	ORT	LEBENSMITTEL & MENGE	GETRÄNKE & MENGE	BEMERKUNGEN & EMPFINDEN
08.05.2018 06:30 Uhr	Zu Hause	2 weiße Brötchen 1 EL Halbfettbutter 1 Scheibe Gouda, 48% Fett im Tr. 1 Scheibe Salami	500 ml Kaffee	Zum Frühstück Es muss schnell gehen Zeitdruck
09:30 Uhr	Arbeit vorm PC	1 Knoppers®	150 ml Mezzo Mix®	Knoppers® habe ich von einer Kollegin geschenkt bekommen. Eigentlich hatte ich keinen Hunger
12:30 Uhr	Arbeit Kantine	1 gr. Currywurst, 5 EL rote Currysoße 1 kl. Schüssel Pommes 1 kl. Schüssel Gurkensalat	150 ml Wasser	Ich mag den Austausch mit den Kollegen. Das Essen ist zwar ziemlich fettig, aber es schmeckt und macht satt

ART & DAUER DER BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG:

10 min Fahrrad täglich (Weg zur S-Bahn und zurück). 2x pro Woche Spaziergang 30 min (Dienstag, Sonntag): Laut Schrittzähler über 10 000 Schritte gelaufen, Yoga ausprobiert, Dauer: 45min

KONTAKTDATEN:

E-MAIL: SASKIA.BROICH@OUTLOOK.COM

TELEFON: +49176/55138713

Esstagebuch

NAME: _____

GRÖSSE: _____

GEWICHT: _____

DATUM & UHRZEIT	ORT	LEBENSMITTEL & MENGE	GETRÄNKE & MENGE	BEMERKUNGEN & EMPFINDEN

ART & DAUER DER BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG:

KONTAKTDATEN:

E-MAIL: SASKIA.BROICH@OUTLOOK.COM

TELEFON: +49176/55138713