



## Anleitung für ein Ernährungsprotokoll

Liebe Eltern, lieber Patient,

Sie sind von Ihrem Arzt gebeten worden ein Ernährungsprotokoll anzufertigen. Um präzise Angaben über das Essen zu bekommen (z.B. Energieaufnahme, Nährstoffverteilung, Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen), bitten wir Sie über zusammenhängende 5 Tage ein Ernährungsprotokoll zu führen. Ein oder zwei Wochenenden sollten darin enthalten sein.

Auf folgenden Seiten finden Sie eine Tabelle, die Ihnen das Dokumentieren erleichtern soll.

### Erläuterung zu den einzelnen Spalten:

#### Spalte 1 Mahlzeit/Uhrzeit

Wenn Sie etwas essen oder trinken, notieren Sie hier die Uhrzeit oder Mahlzeit

#### Spalte 2 Menge

##### Brot- und Zwischenmahlzeiten

- Mengenangaben in Form von Küchenmaßen: 1 Teelöffel (TL), 1 Esslöffel (EL), 1 Tasse (ca. 150 ml), 1 Becher (ca. 200 ml), 1 Scheibe (Brot, Wurst, Käse), 1 Stück (z.B. Tomate, Orange)
- bei abgepackten Lebensmitteln Mengenangabe laut Packungsangabe, z.B. „250g Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett“ oder „25g Müsliriegel“

##### warme Gerichte

- bei Speisen, die für die ganze Familie zubereitet werden, geben Sie bitte das Rezept auf dem extra Rezeptzettel an (bzw. die Menge der einzeln verwendeten Lebensmittel für das Gericht)
- nur die tatsächlich verzehrte Menge der Person, die das Ernährungsprotokoll schreibt, wird in die Liste eingetragen (z.B. 3 EL Nudelauflauf siehe Rezept)
- Gemüse, Reis, Kartoffelbrei, Soßen geben Sie bitte in Esslöffel an. Kartoffeln können Sie je nach Größe mit klein, mittel oder groß aufführen
- das einmalige Abwiegen von einzelnen Lebensmitteln erleichtert das Schätzen für folgende Tage, z.B. 1 Portion gekochte Nudeln = 200 g

#### Spalte 3 Lebensmittel + Getränk

Notieren Sie hier die genaue Beschreibung aller verzehrten Nahrungsmittel:

- Markenname: nicht Keks > sondern z.B. Prinzenrolle Keks  
nicht Joghurt > sondern z.B. Vanilla auf Frucht von Dr. Oetker
- Fettstufe: nicht Käse > sondern Edamer 45% Fett i. Tr.  
nicht Milch > sondern Milch 3,5% Fett
- Sorte: nicht Wurst > sondern Bierschinken, Geflügelmortadella

#### Spalte 4 Bemerkungen

Hier können Sie Angaben machen über:

Stuhlgang, Infekte, Bauchschmerzen, Fieber, Erbrechen, Blutzucker  
Besondere Situationen, z.B. Essen im Restaurant, bei Freunden, Feierlichkeiten

#### Wichtige Bemerkung

Bitte senden Sie uns das Ernährungsprotokoll mit ausgefülltem Deckblatt an die angegebene Adresse oder per Fax an 0234/509 - 2842

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch unter 0234/509 - 2837 zur Verfügung.

Herzlichen Dank und mit freundlichen Grüßen

Judith Kalus, Diätassistentin

## Deckblatt zur Ernährungsprotokoll - Rücksendung

An die  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
St. Josef - Hospital  
Abt. Neuropädiatrie/Stoffwechselmedizin  
Ernährungsberatung  
z. Hd. Frau Judith Kalus  
Alexandrinenstr. 5

44791 Bochum

Hiermit schicke ich Ihnen das Ernährungsprotokoll von \_\_\_\_\_ (Name),  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_ zur Auswertung zu.

Größe: \_\_\_\_\_ cm

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Wenn Sie noch Fragen zum Ernährungsprotokoll haben, können Sie mich unter folgender  
Telefonnummer \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ erreichen.

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Absender:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkungen/ Beschwerden

# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkungen/ Beschwerden

# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkungen/ Beschwerden

# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkungen/ Beschwerden

# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkungen/ Beschwerden

# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkungen/ Beschwerden



# Ernährungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	Bemerkungen/ Beschwerden

**Rezeptbeschreibung von folgenden Gerichten:**

<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel/ Zutat und Zubereitung</b>