

SYXYL Ernährungstagebuch

Wie führt man ein Ernährungstagebuch?

Das Führen eines Ernährungstagebuches bedarf nur etwas Disziplin: Tragen Sie gewissenhaft zwei, besser noch vier Wochen lang jeden Tag alles ein, was Sie an Speisen und Getränken zu sich nehmen – auch die Snacks und Zwischenmahlzeiten nicht vergessen!

Tipps zum Ausfüllen:

- Machen Sie Ihre Notizen am besten sofort nach dem Verzehr, damit Sie nichts vergessen!
- Mengenangaben dürfen Sie auch schätzen: 1 Esslöffel, eine Handvoll o. ä.
- Sie brauchen mehr Platz? Nehmen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt!

Name, Datum Beginnen Sie ganz oben mit Ihrem Namen und dem Tag, den Sie mit diesem Blatt dokumentieren.

Mahlzeiten Alles, was Sie an Nahrung zu sich nehmen – einschließlich Snacks. Aber auch Getränke wie Milch, Fruchtsaft oder Kaffee.

Wasser Ist Ihr täglicher Flüssigkeitsbedarf gedeckt? Faustformel: 30 ml pro kg Körpergewicht. An heißen Tagen oder nach dem Sport deutlich mehr!

Beschwerden Bitte notieren Sie, falls Sie verdauungsbezogene Beschwerden haben und wie lange sie andauern.

Bewegung Jede Form der körperlichen Bewegung zählt – Spazierengehen ebenso wie Sport.

Stresslevel Halten Sie hier Ihr subjektives Stress-Empfinden für heute fest: von „ganz entspannt“ bis „stark unter Druck“.

Stuhlgang Tragen Sie ein, ob Sie Stuhlgang hatten und wenn ja, welche Konsistenz er hatte.

Name

Tag

Monat

Jahr

Mahlzeiten

Frühstück

: Uhr

Zwischenmahlzeit

: Uhr

Mittagessen

: Uhr

Zwischenmahlzeit

: Uhr

Abendbrot

: Uhr

Beschwerden

Bewegung

Leicht = tägliche Wege zu Fuß, Tätigkeiten zu Hause
 Mittel = Walking, Fahrrad fahren, Gymnastik
 Schwer = Ballsport, Joggen, Workout



leicht

Min.



mittel

Min.



schwer

Min.

Stresslevel



Wasser

Glas=0,5 l



Stuhlgang?

Stuhlform ankreuzen

fest



flüssig



Kein Stuhl