

Ernährungsprotokoll für Menschen mit Diabetes mellitus

Liebe Patienten!

Um Ihnen eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste Ernährungsberatung anbieten zu können, bitten wir Sie, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Dafür notieren Sie im Laufe der nächsten Tage alles, was Sie essen und trinken. Es ist wichtig, dass Sie während dieser Zeit Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten nicht verändern.

Hinweise zum Ausfüllen:

- Das Protokoll soll an drei aufeinander folgenden Tagen geführt werden, nach Möglichkeit an zwei Werktagen und einem Wochenendtag, z.B. Donnerstag, Freitag und Samstag oder Sonntag, Montag und Dienstag.
- Schreiben Sie auf jedes Blatt Ihren Namen und das Datum und den Wochentag
- Notieren Sie für jede Mahlzeit Uhrzeit und Ort (z. B. zuhause, Kantine, Restaurant)
- Nehmen Sie Ihr Protokoll überallhin mit und notieren Sie möglichst sofort alles, was Sie essen und trinken, damit nichts vergessen wird.
- Notieren Sie auch kleinere Snacks, Süßigkeiten und Getränke (auch Trink- und Sondennahrung).
- Folgende Angaben sind wichtig:
 - **Genaue Bezeichnung** des Lebensmittels, z.B. weißer Reis, Mischbrot, Salami mit Pfefferrand
 - **Menge** des Lebensmittels möglichst genau in Stück, Scheibe, Löffel, Becher oder in Gramm bzw. Milliliter
 - **Fettstufe** bei Milch und Milchprodukten, z.B. Käse 20 %
 - **Zubereitungsart**, z.B. roh, geschält, gekocht, gebraten, paniert, püriert
 - **Einzelzutaten** von Gerichten, z.B. bei Hühnerfrikassee: Hähnchen, Möhren, Pilze, Spargel, Soße. Bei Fertigprodukten kleben Sie nach Möglichkeit die Zutatenliste auf die Rückseite des Protokolls.

Ihr Praxisteam

Stempel

Auf welche Faktoren sollte beim Ernährungsprotokoll geachtet werden?

- Trinkmenge, Art der Getränke
- Abstand der einzelnen Mahlzeiten
- Fett in der Nahrung (Wurst, Käse, Fleisch, etc.)
- Menge der Kohlenhydrate (Brot, Kartoffeln, etc.)
- Wieviel Obst? (nicht mehr als 2 Stück [Fruchtzucker])
- Wieviel Gemüse?
- Was wird zwischendurch gegessen (Kühlschrank)?
- Wieviel Süßigkeiten?
- Wieviel Alkohol?