

# Christiane Schäfer

Dipl.oec.troph. (Univ.)  
Ernährungsberaterin VDOE

Ihre Ansprechpartnerin für Ernährungsfragen und bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## LIEBE PATIENTEN

Ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungstherapie.

Nur durch diese Protokolle gelingt es, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden gut sichtbar darzustellen. Es ist Grundlage jeder Nährstoffberechnung und auch Ausgangspunkt für die diätetischen Maßnahmen, die ich für Sie erarbeiten werde. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, ein Protokoll zu führen, ist folgende Minimalvariante zumindest für 3-4 Tage ggf. etwas für Sie.

Fotografieren Sie alle Mahlzeiten und ziehen die Bilder in EINE (!!!) Datei mit ca, folgendem Schema:

Beispiele:

Da-tum	Uhr-zeit	Foto	Zusatz zur Speisenauswahl und Getränke	Besonderes: z.B. Medikamente, Allergiesymptome, Darmbeschwerden, Stuhlgang, Befindlichkeiten
1.4	13.00		2/3 Teller geleert  Kantine,  dazu 200 ml Apfelsaft-schorle	Aufstoßen direkt nach dem Verzehr
	14.45	Zwei Riegel Nougatschokolade (Ritter Sport)	Hätte gerne mehr gegessen	o.B.
	15.00			Stuhlgang (weich/ungeformt)

Ich erbitte webgängige Daten, idealerweise alle Fotos in EINE !!! pdf mit kleinem Datenformat, also keine Sammlung von 1200pixel Bilder, ☹- ansonsten sortiert unser Sicherheitsprogramm sie aus. Danke.