

Christiane Schäfer

Dipl.oec.troph.
Ernährungsberaterin VDO_E

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. *Daher ist es sinnvoll, dass Sie ein 7 Tage Ernährungs-/ Symptomprotokoll (s.Kopiervorlage) VOR/ zu unserem Erstgespräch anfertigen und/oder mir vorher zusenden.*

In das Protokoll notieren Sie bitte **alle** Dinge (einschl. Getränke!), die Sie im Verlauf des Tages trinken und essen! Dabei hat sich folgendes Schema bewährt:

Beispiele:

Datum	Uhrzeit	Ca. Menge	Verzehrtes Getränk/ Lebensmittel	Besonderes: z.B. Medikamente, Allergiesymptome, Darmbeschwerden, Stuhlgang, Befindlichkeiten
1.4	6:00	150 ml	Wasser	1 Hub Pulmicort (200)
1.4.	6.30	1 Tasse	Kaffee mit viel Milch	
		1 Scheibe	Knäckebrot mit Sesam	Husten
		1 Scheibe	Leerdamer	
		1 Ei	Speisequark (20%)	
	9.15			Rumoren im Bauch
	10.00	1 große	Birne	Pelzige Zunge

Das Protokoll sollte idealerweise eine Woche lang geführt werden.

Die Getränke und Lebensmittel sollten nicht erst abends –sozusagen im Nachhinein-protokolliert werden, sondern im Verlaufe des Tages kontinuierlich aufgeschrieben werden. Nur so stellen Sie sicher, dass Sie auch wirklich alles erfassen und nichts vergessen.

Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Befindlichkeiten (insbesondere bei Patienten mit Allergien und Magen/ Darmstörungen, z.B. Bauchgrummeln, Stuhlgang etc.) im Protokoll mit aufführen. Auch Hinweise auf Besonderheiten, die für Ihr Krankheitsbild wichtig sind, z.B. Spaziergang in der Nähe von einem Roggenfeld sollten mit aufgeführt werden. Denken Sie daran: Nur ein GUT geführtes und AUSFÜHRLICHES Protokoll kann uns bei der Ursachensuche und späteren Behandlung hilfreich sein.

Mit freundlichen Grüßen



