



Esstagebuch

Name: _____ Größe: _____ Gewicht: _____

Datum / Uhrzeit	Ort	Lebensmittel mit Mengenangabe	Getränke mit Mengenangabe	Empfindungen / Bemerkungen

Art/Dauer der Bewegung und Entspannung:



Esstagebuch

Datum / Uhrzeit	Ort	Lebensmittel mit Mengenangabe	Getränke mit Mengenangabe	Empfindungen / Bemerkungen

Art/Dauer der Bewegung und Entspannung:



Esstagebuch

Astrid Schilling©

Datum/ Uhrzeit	Ort	Lebensmittel mit Mengenangabe	Getränke mit Mengenangabe	Empfindungen/ Bemerkungen

Art/Dauer der Bewegung und Entspannung:



Esstagebuch - Beispiel

Name: Erna Schlanker

Größe: 1,65 m

Gewicht: 76 kg

Datum / Uhrzeit	Ort	Lebensmittel und Mengenangabe	Getränke und Mengenangabe	Empfindungen / Bemerkungen
15.02.2021 7.00	zu Hause	2 Weizenbrötchen 1 EL Butter, 1 Scheibe Emmentaler, 45 % Fett in Tr., 1 Scheibe Mortadella	300 ml Kaffee 200 ml Orangensaft	Essen unter Zeitdruck, da es schnell gehen muss
10.00	im Büro	1 Milchschnitte	200 ml Cappuccino	Die Milchschnitte lag noch im Kühlschrank – ich hatte eigentlich keinen Hunger.
13.00	Kantine	Portion Schweinegeschnetzeltes (ca. 150 g) mit Spätzle (3 EL) und kleine Schale Blattsalat mit Joghurtdressing	250 ml Apfelschorle	Auch wenn das Essen recht fettig ist, schmeckt es mir.
16.00	im Bus	mittelgroße Banane		
19.00	zu Hause	2 Scheiben Mischbrot, 1 EL Butter, 1 EL Fleischsalat, 1 Scheibe Salami, 3 kleine Kugeln Rote Bete (eingelegt)	250 ml Mineralwasser 200 ml Fanta	Zeitvertreib keine Lust auf Kochen
21.00	vorm Fernseher	1 kleine Schale Erdnussflips 1 Schokoriegel (Snickers®)	200 ml Apfelschorle	Zeit zum Genießen

Art/Dauer der Bewegung und Entspannung:

Täglich zu Fuß zum Bus (insgesamt 10 min hin und zurück), montags Walken 45 min., mittwochs Zumba 45 min., Meditation ausprobiert



Esstagebuch – Anleitung

Liebe/r Klient/in,

Sie möchten ein Esstagebuch führen, um Ihr Essverhalten besser kennenzulernen. Bitte führen Sie Ihr Tagebuch so ehrlich und genau wie möglich und nur, wenn Sie dafür motiviert sind. Ein lückenhaftes Esstagebuch ist schlechter als gar keines, wobei 3 vollständig ausgefüllte Tage viel aussagekräftiger als 1 Woche mit Lücken sind. Bitte füllen Sie 2 Werktage mit üblichem Tagesablauf und 1 Tag am Wochenende aus und bringen Sie Ihr Esstagebuch zum nächsten Beratungstermin mit. Empfehlung: Nicht erst am Abend eintragen, sondern sämtlichen Konsum direkt nach Einnahme dokumentieren. Dabei ist es wichtig, möglichst detaillierte Angaben zu machen. Notieren Sie bitte pro Tag alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich nehmen.

Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme und machen Sie in der letzten Spalte Bemerkungen über Ihr Befinden (z. B. Gefühle, Auslöser, die Sie zum Essen veranlasst haben, Befinden vor und nach Nahrungsaufnahme und/oder körperliche Symptome vor, während und nach den Mahlzeiten, z. B. bei Erkrankungen, Allergien, Magen-Darm-Problemen).

Lebensmittel sollten unter Umständen mit einer Küchenwaage abgewogen und in Gramm angegeben werden. Alternativ können Sie die Angaben auch in Handmaßen und/oder Haushaltsmaßen machen (z. B. in Esslöffeln EL, Teelöffeln TL) oder die Stückzahl eines Lebensmittels angeben (z. B. 2 Scheiben Mischbrot). Notieren Sie Aufschriften auf verpackten Lebensmitteln (z. B. Halbfettbutter) oder genaue Angaben über den Fettgehalt (z. B. Joghurt 3,5 % Fett). Heben Sie eventuell Verpackungen von Fertiggerichten auf.

Bei selbst zubereiteten Gerichten sollten Sie die einzelnen Zutaten wenn möglich getrennt aufschreiben (z. B. 1 vegetarische Pizza aus 150 g Mehl, Hefe, 200 g frischem gemischtem Gemüse, 50 g Mozzarella-Käse, Gewürzen). Wenn Sie auswärts essen (Einladung, Kantine, Restaurant), sollten Sie versuchen, die einzelnen Bestandteile Ihrer Mahlzeit abzuschätzen (z. B. 5 EL Kartoffelsalat, 1 paniertes Schnitzel ca. 150 g).

Bitte vermerken Sie auch Ihre körperlichen Aktivitäten. Zur Entspannung gehören beispielsweise auch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, etc.

Ernährungsberatung und -therapie Astrid Schilling

Im Flath 19, 38542 Leiferde

05373 9829966

info@ernaehrungsberatung-schilling.de

www.ernaehrungsberatung-schilling.de

