



**Ernährungsbroschüre-Spezial:  
Ihr persönliches Tagebuch**

## Ihr persönliches Ernährungstagebuch

Herauszufinden, welche die richtige Ernährung für Sie ist, ist meist eine langwierige Sache. Deshalb möchten wir Ihnen dieses Ernährungstagebuch an die Hand geben. Es soll Ihnen helfen, den Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und möglichen Beschwerden zu dokumentieren – für Sie selbst und selbstverständlich für das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater.



### Das Tagebuch liefert Informationen:

- zu Ihrem Tagesrhythmus,
- zu Ihren individuellen Ernährungsgewohnheiten,
- zu Ihrem Nährstoffangebot,
- zu möglichen Beschwerden und Symptomen und
- zu individuellen Unverträglichkeiten.

### Das sollten Sie notieren:

- Wann haben Sie gegessen/getrunken (Uhrzeit)?
  - Wie viel haben Sie gegessen/getrunken (Menge/Portion)?
  - Was haben Sie gegessen/getrunken (Speisen und Getränke)?
  - Wann hatten Sie welche Beschwerden und wie stark waren diese?
- Bewerten Sie die Intensität Ihrer Beschwerden mit einfachen Symbolen (z. B. I = gering/leicht; II = stark; III = sehr stark).



## So könnte Ihr Ernährungstagebuch aussehen:



Datum:

Tageszeit	Menge / Portion	gegessen / getrunken	Beschwerden
<b>Morgens</b> 8.15	1 Scheibe 150 ml	Toast mit Butter, Quark, Marmelade, Tee	
10.00	4	Zwiebäcke mit Butter	
11.00	150 ml 1 EL	Apfelsaftschorle (1/2 Saft + 1/2 Wasser) mit Schmelzhaferflocken	
<b>Mittags</b> 12.00	1 Schälchen (ca. 250 ml)	Milchreis mit Butter und Zimt + Zucker	
13.00	1 3 EL 4 EL	Spiegelei Spinat Kartoffelbrei	Übelkeit (I)

Ihr persönliches Ernährungstagebuch als Kopiervorlage -  
einfach heraustrennen und in der gewünschten Stückzahl kopieren.

Datum:

Tageszeit	Menge/Portion	gegessen/getrunken	Beschwerden
Morgens			
Mittags			
Abends			

