

Anleitung für ein Ernährungsprotokoll

Liebe Eltern, lieber Patient

Sie sind von Ihrem Arzt gebeten worden, ein Ernährungsprotokoll anzufertigen. Um präzise Angaben über das Essen zu bekommen (z.B. Energieaufnahme, Nährstoffverteilung, Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen, Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und Beschwerden), bitten wir Sie, über 7 Tage ein Ernährungsprotokoll und parallel dazu ein Bauchschmerzprotokoll zu führen.

Auf folgenden Seiten finden Sie eine Tabelle, die Ihnen das Dokumentieren erleichtern soll.

Erläuterung zu den einzelnen Spalten:

Spalte 1 Mahlzeit / Uhrzeit

Wenn Sie etwas essen oder trinken, notieren Sie hier die Uhrzeit oder Mahlzeit

Spalte 2 Menge

Brot- und Zwischenmahlzeiten

- Mengenangaben in Form von Küchenmaßen: 1 Teelöffel (TL), 1 Esslöffel (EL), 1 Tasse (ca. 150 ml), 1 Becher (ca. 200 ml), 1 Scheibe (Brot, Wurst, Käse), 1 Stück (z.B. Tomate, Orange)
- bei abgepackten Lebensmitteln Mengenangabe laut Packungsangabe, z.B.: „150 g Fruchtojoghurt, 3,5 % Fett“ oder „25 g Müsliriegel“, bei abgepackten Lebensmitteln in Scheiben das Gesamtgewicht teilen, z.B. 150 g Käse mit 6 Scheiben = 25 g pro Scheibe Käse.

warme Gerichte

- bei Speisen, die für die ganze Familie zubereitet werden, geben Sie bitte das Rezept auf dem extra Rezeptzettel an (bzw. die Menge der einzeln verwendeten Lebensmittel für das Gericht)
- nur die tatsächlich verzehrte Menge der Person, die das Ernährungsprotokoll schreibt, wird in die Liste eingetragen (z.B. 3 EL Nudelauflauf siehe Rezept)
- Gemüse, Reis, Kartoffelbrei, Soßen geben Sie bitte in Esslöffel an. Kartoffeln können Sie je nach Größe mit klein / mittel / groß aufführen
- Das einmalige Abwiegen von einzelnen Lebensmitteln erleichtert das Schätzen für die folgenden Tage. z.B. 1 Port. gekochte Nudeln = 200 g

Spalte 3 Lebensmittel + Getränk

Notieren Sie hier die genaue Beschreibung aller verzehrten Nahrungsmittel:

- Markenname: nicht nur Kekse → sondern z.B. Prinzen-Rolle Kekse
nicht nur Joghurt → sondern z.B. Bauer Jogurt Himbeere, 250 g, Fa. Bauer
- Fettstufe: → Edamer, 45 % F.i.Tr., Kuhmilch 3,5 % Fett
- Sorte: nicht nur Wurst → sondern Bierschinken, Geflügelmortadella...

Spalte 4 Bemerkungen

Hier können Sie Angaben machen über:

Stuhlgang, Infekte, Bauchschmerzen, Übelkeit, Fieber, Erbrechen, (Blutzucker)
Besondere Situationen, z.B. Essen im Restaurant, bei Freunden, Feiern

Wichtige Bemerkung

Bitte senden Sie mir das ausgefüllte Ernährungsprotokoll und Bauchschmerzprotokoll an die angegebene Post-Adresse oder Mail-Adresse: wimmer.karin@mh-hannover.de

Bei Fragen stehe ich Ihnen gern telefonisch unter 0511 / 532 6595 zur Verfügung.

Herzlichen Dank und mit freundlichen Grüßen

Karin Wimmer, Diätassistentin

Ernährungsprotokoll-Beispiel

Datum: 03.01.2019

Körpergröße: 170 cm

Körpergewicht: 66,7 kg

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden
7:15	50 g 1 Scheibe 2 TL 25 g 2 Scheiben 4 ½ 1 Becher 1 TL	Vollkornbrot Bauernbrot Butter Gouda 49% F.ü.Tr. Salami Cocktailtomaten Paprika Tee Zucker	
9:30	150 g 500 ml	Erdbeerjoghurt 3,5 % (Danone) Wasser mit Geschmack (Wasser, Fructose)	
13:30	200 g 4 EL 1 Kelle 120 g 1 EL 1 Becher	Nudeln, gekocht gebratenen Champignons Champignonsoße, Knorr paniertes Puten-Schnitzel Rapsöl zum Braten Apfelschorle mit 50 % Saft	
15:45	1 1 1 Becher 1	Apfel mit Schale Milchschnitte (28 g) Tee (ohne Zucker) Zahnpflegekaugummi	Bauchschmerzen
20:00	1 1 Portion 500 ml	Pizza mit Schinken (350 g) gemischten Salat mit Joghurtdressing (Sylter) Wasser	
20:30	30 g 1 Becher	Chips (kleine Tüte) Traubensaft	

Deckblatt zur Ernährungsprotokoll – Rücksendung

**An die
Medizinische Hochschule Hannover
Kinderklinik , Diätassistentin Frau Wimmer
OE 6704
Carl - Neuberg Straße 1
30625 Hannover**

Ernährungsprotokoll von:

Name: _____ Vorname: _____
(Patientenklebchen)

Geburtsdatum: _____

Neuer Patient:

Bekannter Patient:

- von Station: _____

- aus Ambulanz: _____ / bei Arzt: _____

- Termin am: _____

Bei Rückfragen zum ausgefüllten Ernährungsprotokoll können Sie mich unter folgender Tel.Nr. _____
von _____ bis _____ erreichen.

Mit freundlichen Grüßen

Unterschrift

Absender:

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden

MHHVD-1177994689-33365 Version: 2.0 Status: Genehmigt	Seite 4 / 11	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden			
<p>MHHVD-1177994689-33365 Version: 2.0 Status: Genehmigt Seite 5 / 11</p> <table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">Ersteller: Wimmer, Karin</td><td style="width: 30%;">Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.</td><td style="width: 40%;">Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.</td></tr></table>				Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.				

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden

MHHVD-1177994689-33365 Version: 2.0 Status: Genehmigt	Seite 6 / 11	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden

MHHVD-1177994689-33365	Version: 2.0	Status: Genehmigt	Seite 7 / 11
Ersteller: Wimmer, Karin		Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden

MHHVD-1177994689-33365 Version: 2.0 Status: Genehmigt	Seite 8 / 11	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden

MHHVD-1177994689-33365 Version: 2.0 Status: Genehmigt	Seite 9 / 11	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Körpergewicht: _____

Spalte 1 Mahlzeit/ Uhrzeit	Spalte 2 Menge	Spalte 3 Lebensmittel und Getränke	Spalte 4 Bemerkungen / Beschwerden

MHHVD-1177994689-33365 Version: 2.0 Status: Genehmigt	Seite 10 / 11	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 19.05.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 19.05.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.

Rezeptbeschreibung von folgenden Gerichten:

Menge	Lebensmittel / Zutat und Zubereitung