

Anleitung für ein Ernährungsprotokoll

Kinderklinik und Kinderpoliklinik Ernährungs- und Diätberatung

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), bitten wir Sie, über zusammenhängende 5 Tage ein Ernährungsprotokoll zu führen. Ein oder zwei Wochenendtage sollten darin enthalten sein.

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

Erläuterung zu den einzelnen Spalten:

1. Spalte 1 Mahlzeit / Uhrzeit

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

2. 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.: „250 g Fruchtojoghurt, 3,5 % Fett“ oder „25 g Müsliriegel“

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

3. Spalte 3 Lebensmittel + Getränk

Notieren Sie hier die genaue Beschreibung aller verzehrten Nahrungsmittel:

Markenname:	nicht Keks	→ sondern z.B. Prinzen-Rolle Keks
	nicht Joghurt	→ sondern Vanilla auf Frucht, Dr. Oetker
Fettstufe:		→ Edamer, 45 % F.i.Tr., Kuhmilch 3,5 % Fett
Sorte:	nicht Wurst	→ sondern Bierschinken, Geflügelmortadella

4. Spalte 4 Bemerkungen

Hier können Sie Angaben machen über:

Stuhlgang, Infekte, Bauchschmerzen, Fieber, Erbrechen, (Blutzucker)

Besondere Situationen, z.B. Essen im Restaurant, bei Freunden, Feiernlichkeiten

5. Wichtige Bemerkung

Bitte senden Sie uns das Ernährungsprotokoll mit ausgefülltem Deckblatt an die angegebene Adresse oder per Fax an: 0511 / 532 - 8746

Bei Fragen stehen wir Ihnen gern telefonisch unter 0511 / 532 – 3746 zur Verfügung.

Herzlichen Dank und mit freundlichen Grüßen

Ihre Diätassistentinnen der Kinderklinik der MHH

Deckblatt zur Ernährungsprotokoll – Rücksendung

**An die
Medizinische Hochschule Hannover
Kinderklinik - Diätassistentin -
OE 6704**

**Carl - Neuberg Straße 1
30625 Hannover**

An die Diätassistentinnen der Kinderklinik:

ich möchte Ihnen das Ernährungsprotokoll von _____ (Name des Patienten)
zur Auswertung zusenden.

Ich / mein Kind wird in folgender Abteilung oder bei folgendem Arzt in der MHH

Kinderklinik behandelt _____ Termin am: _____

Größe: _____ cm, Gewicht: _____ kg, Geb.Datum _____

Wenn Sie noch Fragen zum Ernährungsprotokoll haben, 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: 1.0 Status: Genehmigt	Seite 3 / 10	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 02.04.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 02.04.2020, 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: 1.0 Status: Genehmigt	Seite 4 / 10	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 02.04.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 02.04.2020, 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: 1.0 Status: Genehmigt	Seite 5 / 10	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 02.04.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 02.04.2020, 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: 1.0 Status: Genehmigt	Seite 6 / 10	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 02.04.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 02.04.2020, 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: 1.0 Status: Genehmigt	Seite 7 / 10	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 02.04.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 02.04.2020, 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: 1.0 Status: Genehmigt	Seite 8 / 10	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 02.04.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 02.04.2020, 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: 1.0 Status: Genehmigt	Seite 9 / 10	
Ersteller: Wimmer, Karin	Prüfer: 02.04.2020, Goldschmidt, Imeke Dr.	Genehmiger: 02.04.2020, Baumann, Ulrich Prof. Dr.

Rezeptbeschreibung von folgenden Gerichten:

Menge	Lebensmittel / Zutat und Zubereitung