



**Liebe Patientin, lieber Patient,**

das Ernährungsprotokoll ist eine wichtige Grundlage für die Ernährungstherapie.

Anhand dieser Protokolle können Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden festgehalten werden. Das Ernährungsprotokoll dient der Nährstoffberechnung und ist die Grundlage für diätetische Maßnahmen, die ich mit Ihnen besprechen werde. Deshalb ist es notwendig, dass Sie ein 5 Tage Ernährungs- und Symptomtagebuch zu unserer Erstberatung anfertigen oder es mir vorher zusenden. Einzelne Einträge oder „ halbe Tage“ liefern keine Aussagen.

Bei Zeitnot versuchen Sie bitte an einigen aufeinanderfolgenden Tagen das Tagebuch **vollständig** auszufüllen.

Datum	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränk	Beschwerden (z. B. Durchfall, Blähungen, Gurgeln, Einnahme von Medikamenten, Allergiesymptome)
1.1.2015	7:00	8 EL	Schokomüsli	
		150 ml	Milch	
		1	Apfel	
		2 Becher	Kaffee mit viel Milch	
	9:00			Durchfall
	12:00	1 Teller	Linsensuppe	
	15:00			Blähungen

Bitte notieren Sie **alle Lebensmittel und Getränke**, die Sie im Lauf des Tages essen und trinken! Am besten ist es, die Lebensmittel sofort nach dem Verzehr aufzuschreiben - nicht erst abends. So wird nichts vergessen.

Als Mengenangaben reichen Handmengen (1 Glas, 1 Tasse, 1 Scheibe, 1 Stück, 1 EL, 1 TL).

Besonders wichtig ist es, gerade für Bauchpatienten und Allergiker ihre Beschwerden im Protokoll mit aufzuführen. **Tragen Sie bitte die Beschwerden in das Protokoll ein, wenn sie auftreten - nicht erst, wenn Sie die Zeit dazu haben.** Auch besondere Hinweise sollten mit aufgeführt werden. Ein gut geführtes und ausführliches Tagebuch hilft bei der Ursachensuche und ist bei der Behandlung hilfreich.

einfach. richtig. gut. essen.



# Hammes Ernährungsberatung

Datum	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränk	Beschwerden (z. B. Durchfall, Blähungen, Gurgeln, Einnahme von Medikamenten, Allergiesymptome)

einfach. richtig. gut. essen.



# Hammes Ernährungsberatung

Datum	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränk	Beschwerden (z. B. Durchfall, Blähungen, Gurgeln, Einnahme von Medikamenten, Allergiesymptome)

einfach. richtig. gut. essen.

Susanne Hammes-Kempf, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin/DGE  
 Adresse Am Eichenfad 35, 97253 Gaukönigshofen, Telefon 0177 - 322 359 6  
 eMail post@hammes-ernaehrungsberatung.de, Internet www.hammes-ernaehrungsberatung.de