

Ernährungsprotokoll

Hier noch mal eine Kurzbeschreibung für die Eintragungen im Ernährungsprotokoll.

Bitte trage das **Datum**, die **Uhrzeit** und besonders die **Dauer** der Mahlzeiten einigermaßen genau ein.

In der Spalte **Lebensmittel**, gegebenenfalls mit etwas genaueren Informationen soweit die Dir bekannt sind, z. B. Schnitzel, paniert mit Pommes frites + Mayo.

In der Spalte **Bemerkungen** solltest Du folgende Fragen beantworten:

- (1) In welcher Situation hast Du gegessen? Z.B. am Esstisch, in der Kantine oder „Mitnahme/auf die Hand“?
- (2) In welcher psychischen Verfassung hast Du gegessen? Z. B. depressiv, ängstlich, ärgerlich, Stress
- (3) Hattest Du Hunger? Oder Gewohnheitessen weil Mittag ist? Oder einfach nicht am Kühlschrank vorbei kommen ohne etwas rauszunehmen?
- (4) Wie war die Situation nach dem Essen? Z. B. Körperlich satt oder übergegessen? Schlechtes Gewissen weil wieder mal zu viel oder das falsche gegessen?
- (5) Wie ging es Dir 30 bis 60 Minuten nach dem Essen? Vielleicht Heißhunger auf Süßes oder Herzhaftes? Durchfall? Müdigkeit? Satt oder Übergegessen?

Nutze dazu am besten die folgenden Abkürzungen, die Tabelle kannst Du nach Deinen Bedürfnissen ergänzen oder ändern:

(1) Situation		
ET = Esstisch	F = Fernsehen	U = Unterwegs
K = Kantine	R = Restaurant	B = Büro
(2) Psychische Verfassung		
N = Normal / Keine Besonderheit	T = Traurig	D = Depressiv
A = Angst	L = Langeweile	Ä = Ärgerlich
H = Hektisch		
(3) Hunger		
KH = Kein Hunger	LH = Leichter Hunger	H = Hunger
(4 + 5) Sofort und 30 bis 60 Minuten nach dem Essen		
S = Satt	V = Voll	ÜV = Übervoll
FS = Fast Satt		
HS = Heißhunger auf Süßes	HH = Heißhunger auf Herzhaftes	HZ = Heißhunger auf Salziges