



Patienteninfo:

Name:..... Vorname:.....

Geburtsdatum:..... Größe:.....

Aktuelles Gewicht:..... Wunschgewicht:.....

Grund der Konsultation / Diagnose:.....

Ernährungsweise (z.B. Allesesser-in / Vegetarier-in / Veganer-in):.....

Beruf:..... Beschäftigungsumfang (z.B. 20 Stunden):.....

Schichtdienst (z.B. Früh/Spät oder Nachtschicht):.....

Sportart:(z.B. Joggen):..... Sportdauer/Woche:.....

Sportart:(z.B. Radfahren):..... Sportdauer/Woche:.....

Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls:

Das Protokoll sollte über 5 - 7 aufeinander folgende Tage incl. 1-2 arbeitsfreier Tage geführt werden. Falls Sie im Schichtdienst tätig sind, wäre es sinnvoll, getrennte Protokolle für die jeweiligen Dienste zu erstellen. Sämtliche Getränke & Lebensmittel – auch Kleinigkeiten - die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen sollten in Ihrem Protokoll vermerkt werden. Die Mengenangaben können - wenn nicht genauer möglich - in haushaltsüblichen Größen angegeben werden (EL=Esslöffel / TL=Teelöffel / ein Glas / eine Hand voll etc.). Sollten Sie unter Symptomen wie Müdigkeit / Kopfschmerzen / Völlegefühl / Durchfällen oder Ähnlichem leiden, tragen Sie diese bitte mit der dazugehörigen Uhrzeit ein. Benutzen Sie für die Stärke der Symptome eine Skala (z.B.: Schulnoten) Vermerken Sie auch außergewöhnliche körperliche Aktivitäten wie Gartenarbeit oder Sport im Protokoll.