



**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=Esstlöffel / 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.

Dieses Dokument ist am PC ausfüllbar!

Bei Fragen zum Ausfüllen wenden Sie sich bitte an Ihre Ernährungstherapeutin unter: [vorname.nachnahme@ernaehrungstherapie.online](mailto:vorname.nachnahme@ernaehrungstherapie.online)