

Ernährungs- und Symptomprotokoll

Vor- und Nachname (bitte leserlich): _____

Geburtsdatum: _____

Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel (wenn ja, welche)

Vitaminpräparate: ja / nein _____

Mineralstoffpräparate: ja / nein _____

Tipps zum Ausfüllen des Protokolls

- Führen Sie für mindestens 7 Tage das Ernährungs- und Symptomprotokoll.
- Für eine möglichst lückenlose Aufzeichnung schreiben Sie am besten gleich nach den Mahlzeiten auf was Sie gegessen und getrunken haben.
- Geben Sie die genaue Bezeichnung des Lebensmittels an.
 - statt Brot / Semmel: „Weißbrot“, „Vollkornbrot“, „helle Semmel“
 - statt Joghurt: „Fruchtjoghurt 3,5 % Fett“
 - statt Käse: „Frisch- oder Schnittkäse 45 % Fett i.Tr. oder 20 % Fett absolut“
 - statt Wurst: „Schinken“, „Salami“, „Sahneleberwurst“
 - Statt Pizza / Fertiggerichte: „Salamipizza von *Dr. Oetker*“, „Rahmspinat von *Iglo*“
 - Statt Saft: „Orangensaft“, „Orangennektar“, „Orangenfruchtsaftgetränk“ (mit Produktname (*Wolfra*), frisch gepresst)
- Notieren Sie auch das Streich- und Zubereitungsart.
 - „Butter“, „Halbfettmargarine“, „Rapsöl“
- Geben Sie die Menge mit üblichen Küchenmaßen an.
 - TL (Teelöffel), EL (Esstlöffel), Schb. (Scheibe), St. (Stück), T (Tasse)
 - Bei Lebensmitteln wie z.B. Nudeln, Reis, Semmel, Brez´n empfiehlt es sich diese mal abzuwiegen
- Benennen Sie die Zubereitungsart.
 - roh, gegart, gegrillt, paniert, gebraten, überbacken
- Bei Eintöpfen / Aufläufen / Pfannengerichte etc. die Hauptzutaten aufzeigen („Spinat-Lachs-Lasagne“).
- Lebensmittel können direkt, unmittelbar nach dem Essen oder nach einem größeren Zeitabstand Beschwerden auslösen. Bitte die Beschwerden so detailliert wie möglich in der rechten Spalte aufschreiben.

Bitte bringen Sie das Ernährungsprotokoll zur nächsten Beratung mit oder rechtzeitig per E-Mail an ernaehrungsmedizin@med.uni-muenchen.de. Vielen Dank

