Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

# Ernährungs- und Symptomprotokoll

| | | |
|---|---|---|
| Vorname: | Name: | ☐ weiblich<br>☐ männlich |
| Anschrift: | | |
| Alter [Jahre]: | Körpergewicht [kg]: | Körpergröße [cm]: |
| BMI : | Perzentile: -- | |
| Diagnose/Beratungsgrund: | | |
| Bestätigung:<br>Hiermit erteile ich Dr. Andrea Feussner den Auftrag zur Auswertung meines persönlichen Ernährungsprotokolls, damit wird der Betrag von € 60,— fällig.<br><br>....., den..... ..... | | |
| Ort,Datum | Unterschrift (Klient/Patient) | |

Protokoll wurde geführt vom: ..... bis: .....

**Bitte zurück an:**
**Dr. Andrea Feussner**
**Platenstr. 6, 80336 München**

EINFACH ICH

## 1. Allgemeines

- Bitte schreiben Sie das Datum und den Wochentag auf jedes Protokollblatt.
- Sollten die beigelegten Seiten nicht ausreichen, beschriften Sie bitte zusätzliche Seiten entsprechend der Vorlage ebenfalls mit Namen, Geburtsdatum, Datum des Protokolltages sowie der Seitenzahl.
- Beginnen Sie an jedem Tag eine neue Seite!

## 2. Spalte 1 = Uhrzeit

- Bitte notieren Sie immer zu welcher Uhrzeit Sie etwas essen oder trinken.

## 3. Spalte 2 = Was Sie wiegen sollten

- Damit ich aus denen von Ihnen mühsam gewogenen Nahrungsmitteln und Getränken den genauen Energie- und Nährstoffgehalt berechnen können, tragen Sie bitte die exakte Bezeichnung und den ganzen Namen des Produktes ein: z.B. „Leibniz Butterkeks“, „Trinkmilch 1,5% Fett“ oder „Golden Toast Toastbrot“.
- Bitte notieren Sie uns bitte alles, was Sie essen oder trinken; egal ob es sich dabei um Snacks, Wasser, Medikamente, einen Aminosäuredrink oder Vitamin- oder Mineraltabletten handelt.
- Schreiben Sie bitte jede neue Speise bzw. Zutat in eine neue Zeile!
- Messen Sie bitte jede Speise und Zutat einzeln ab: Brot und Margarine werden also getrennt gewogen und in getrennten Zeilen notiert.
- Wenn Sie etwas kochen, wiegen Sie diesen Teil der Nahrung bitte nach dem Kochen.
- Bitte teilen Sie uns auch mit, wie Sie Ihre Nahrung zubereitet haben: wurde etwas gekocht, gebraten oder vielleicht roh gegessen.
- Damit Ihnen und uns kein Nahrungsbestandteil verloren geht, sollten Sie sämtliche Zutaten schon während der Zubereitung notieren.

## *4. Spalte 3 = Was gegessen wurde*

- Schalten Sie die Waage ein und überprüfen Sie, ob die Skala auf 0 steht.
- Stellen Sie leere Gefäße wie Gläser, Teller oder ähnliches auf die Waage und notieren Sie das Gewicht in der Spalte 3.
- Wiegen Sie anschließend die gewünschte Nahrung im Gefäß und Sie das Gewicht ebenfalls in der Spalte 3.
- Sollten von einer Mahlzeit Reste bleiben, so bitten wie Sie, diese ebenfalls zu wiegen und in der Spalte 3 als Rest zu vermerken.

EINFACH ICH

## *5. Auswärts essen gehen*

- Nehmen Sie wenn möglich Ihre Waage mit.
- Nicht gewogene Nahrungsmittel schätzen Sie bitte so gut wie möglich ab.
- Für Reis, Spaghetti (Rohgewicht) oder Gemüse werden Tassen, Tee- oder Esslöffel als Maßeinheiten empfohlen.
- Bitte schätzen Sie nicht in Gramm!
- Tragen Sie bitte die Herkunft der Mahlzeit ein, z.B. McDonalds oder ähnliches.
- Vermerken Sie auch das Gewicht, das auf Verpackungen, Dosen und anderen Behältern steht.

## 6. Nahrungsmittel, die Ihr Kind nur in kleinen Mengen zu sich nimmt

- Bei Zucker, Öl o.ä. kann es einfacher für Sie sein, wenn Sie diese nicht wiegen, sondern in Eß- oder Teelöffeln angeben.

## 7. Getränke

- Hier kann es wiederum für Sie einfacher sein, mit einem Messbecher die Menge in ml zu messen und aufzuschreiben.
- Falls Sie einen mit Wasser verdünnten Sirup trinken, messen und notieren Sie bitte zunächst die Sirupmenge und anschließend – auch wieder einzeln – die zugefügte Wassermenge. Auch bei der Verdünnung von Fruchtsäften zu einer Schorle bitte wir Sie, Wasser und Fruchtsaft jeweils getrennt zu messen und zu vermerken.

## 8. Snacks/Pausenbrote

- Bitte wiegen Sie die Sandwiches/Pausenbrote bei der Zubereitung.
- Wiegen Sie auch die Reste, die Sie möglicherweise nicht verzehren.
- Tragen Sie bitte jeden Snack in Ihr Ernährungsprotokoll ein (z.B. Brez'n, Hanuta, Banane etc.).
- Beim Mittagessen in der Schule verfahren Sie bitte wie beim „Auswärts essen".

## 9. Was tun, wenn Sie das Wiegen vergessen haben?

- Schätzen Sie dann bitte möglichst genau die Menge der einzelnen Nahrungsbestandteile und tragen Sie diese am betreffenden Tag ein.

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

| | |
|---|---|
| **Name:** | **Geburtsdatum:** |
| **Protokolldatum:** | **Wochentag:** |

| **Spalte 1** | **Spalte 2** | **Spalte 3** | **Spalte 4** |
|---|---|---|---|
| **Uhrzeit** | **Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung** | **Gewicht [g]** | **Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.)** |
| **7:00** | Weizenmischbrot – 1 Scheibe | 50 g | Seit 4 Tagen Verstopfung |
| | Butter | 10 g | |
| | Gouda, 45% Fett i.Tr. – 1 Scheibe | 30 g | |
| | Kuhmilch, 3,5% Fett, 1 Glas | 200 ml | |
| **10:30** | 1 Fruchtzwerg von Danone | 50 g | |
| **12:30** | Kartoffeln, gekocht | 210 g | nur die ½ gegessen |
| | In Butter geschwenkt | 5 g | |
| | Erbsen & Möhren aus der Dose | 125 g | |
| | Helle Sosse aus 5 g Mehl und 5 g Butter | | |
| | Bratwurst grob in 10g Rapsöl gebraten | 140 g | Bauchweh unmittelbar nach der Mahlzeit |
| **15:30** | 1 ½ Stück Käsekuchen (siehe Rezept | 125 g | |
| | Apfelschorle (100 ml Saft und 150 ml Trinkwasser) | 250 ml | |
| **18:00** | ½ Pizza Magherita (Dr. Oetker) | 150 g | Erbrechen nach der Mahlzeit |
| | 1 Glas Fanta | 200 ml | |
| | | | |
| | Über den Tag verteilt 1,5 Liter Wasser getrunken | | |

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

| Name: | Geburtsdatum: |
|---|---|
| Protokolldatum: | Wochentag: |

| Spalte 1 | Spalte 2 | Spalte 3 | Spalte 4 |
|---|---|---|---|
| Uhrzeit | Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung | Gewicht [g] | Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.) |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

| Name: | | Geburtsdatum: | |
|---|---|---|---|
| Protokolldatum: | | Wochentag: | |
| Spalte 1 | Spalte 2 | Spalte 3 | Spalte 4 |
| Uhrzeit | Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung | Gewicht [g] | Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.) |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

| | |
|---|---|
| **Name:** | **Geburtsdatum:** |
| **Protokolldatum:** | **Wochentag:** |
| | |

| Spalte 1 | Spalte 2 | Spalte 3 | Spalte 4 |
|---|---|---|---|
| Uhrzeit | Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung | Gewicht [g] | Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.) |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

| Name: | | Geburtsdatum: | |
|---|---|---|---|
| Protokolldatum: | | Wochentag: | |
| Spalte 1 | Spalte 2 | Spalte 3 | Spalte 4 |
| Uhrzeit | Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung | Gewicht [g] | Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.) |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

| Name: | | Geburtsdatum: | |
|---|---|---|---|
| Protokolldatum: | | Wochentag: | |
| Spalte 1 | Spalte 2 | Spalte 3 | Spalte 4 |
| Uhrzeit | Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung | Gewicht [g] | Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.) |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |