

Esstagebuch – Anleitung

Das Führen eines Esstagebuchs ist sehr aufschlussreich. Dabei handelt es sich nicht um eine Kontrolle, sondern um ein Instrument Ihren persönlichen Alltag und Ihr Essverhalten besser einschätzen zu können. Führen Sie es bitte nur, wenn Sie dazu motiviert sind. Ein lückenhaftes Esstagebuch bringt nicht viel.

Bitte füllen Sie 2 Werktage mit üblichem Tagesablauf und 1 Tag am Wochenende aus und bringen Sie Ihr Esstagebuch zum ersten Beratungstermin mit. Empfehlung: Nicht erst am Abend eintragen, sondern sämtlichen Konsum direkt nach Einnahme dokumentieren. Dabei ist es wichtig, möglichst detaillierte Angaben zu machen.

Ort

Hier ist die Kategorie entscheidend. Beispielsweise zu Hause vor dem Fernseher/am Esstisch oder am PC, unterwegs im VVS, im Auto, im Restaurant, Kantine, zwischendurch während der Arbeit.

Lebensmittel & Menge

Genau Kennzeichnung der Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüse- und Getränkessorten. Bei Milchprodukten, wenn bekannt, den Fettgehalt notieren, z. B. 48% Gouda, Vollmilch 3,5%. Bei alkoholischen Getränken bitte auch den Volumenanteil in % mit angeben.

Bei den Mengenangaben können haushaltsübliche Maße verwendet werden, wie z. B. Ess-, Tee- oder Schöpflöffel, dicke/dünne Scheibe, Dessertschälchen, Tasse, Glas, Stück, etc. oder Sie bringen bspw. bei Fertiggerichten die leere und gespülte Lebensmittelverpackung gleich mit.

Bemerkungen, Empfindung, Fragen wie z. B. „Warum habe ich gegessen?“

Schreiben Sie sich das „kritische“ Umfeld/ Orte/ Personen/ Tageszeiten/ Gefühle/ Essgewohnheiten auf, die Ihr unerwünschtes Essverhalten begünstigen. Zum Beispiel können dies Ursachen bzw. Faktoren sein, die Sie zum Essen veranlasst haben; Ihr Befinden vor, während und nach dem Essen; eventuell Beschwerden oder ähnliches.

Art & Zeitdauer der Bewegung & Entspannung

Bitte vermerken Sie Ihre körperlichen Aktivitäten. Zur Entspannung gehört bspw. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga usw.

Ich freue mich darauf Sie auf Ihrem neuen Lebensweg begleiten zu dürfen.

**Auf das Sie wieder mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen
essen können!**

Carolin Weiß · Praxis für Ernährungsberatung & -therapie Ludwigsburg

Mühlstr. 3 · 71640 Ludwigsburg

Tel. +49 (0)7141 487 40 62 · Mobile +49 (0)1522 269 65 11

E-Mail: info@ernaehrungsberatungludwigsburg.de

Web: www.ernaehrungsberatungludwigsburg.de



Esstagebuch - Beispiel

Carolin Weiß©, 20.02.2014
Stand: 09.02.2015

Name: Max Mustermann Größe: 1,77 cm Gewicht: 90 kg

Datum & Uhrzeit	Ort	Lebensmittel & Menge	Getränke & Menge	Bemerkungen, Empfindung „Warum habe ich gegessen?“
08.10.2013 06:30 Uhr	Zu Hause	2 weiße Brötchen 1 EL Halbfettbutter 1 Scheibe Gouda, 48% Fett in Tr. 1 Scheibe Salami	500 ml Kaffee	Zum Frühstück Es muss schnell gehen. Zeitdruck
09:30 Uhr	Arbeit vorm PC	1 Knoppers®	150 ml Mezzo Mix®	Knoppers® habe ich von einer Kollegin geschenkt bekommen. Eigentlich hatte ich keinen Hunger
12:30 Uhr	Arbeit Kantine	1 gr. Currywurst, 5 EL rote Currysoße 1 kl. Schüssel Pommes 1 kl. Schüssel Gurkensalat	150 ml Wasser	Ich mag den Austausch mit den Kollegen. Das Essen ist zwar ziemlich fettig, aber es schmeckt und macht satt
16:00 Uhr	S-Bahn	Apfel		Langeweile
18:30	Zu Hause am Tisch	2 gr. Scheiben Bauernbrot 1 EL Halbfettbutter 1 Rollmops, 1 Fleischküchle 4 kl. Essiggurken	1 Glas Wasser 1 Glas Orangensaft	Keine Lust mehr zu kochen
20:30	Zu Hause vorm TV	1 kl. Schüssel Chips 4 Doppelkekse	2 Bier jeweils 500 ml Weizen 5,5 Vol.%	Fernsehabend zum Entspannen

Art/Dauer der Bewegung und Entspannung:

10 min Fahrrad täglich (Weg zur S-Bahn und zurück). 2x pro Woche Spaziergang 30 min (Dienstag, Sonntag): Laut Schrittzähler über 10 000 Schritte gelaufen, Yoga ausprobiert, Dauer: 45 min _____

Esstagebuch

Carolin Weiß©, 20.02.2014
 Stand: 31.07.2014

Name: _____ Größe: _____ Gewicht: _____

Datum & Uhrzeit	Ort	Lebensmittel & Menge	Getränke & Menge	Bemerkungen, Empfindung „Warum habe ich gegessen?“

Art/Dauer der Bewegung und Entspannung:

Esstagebuch

Carolin Weiß©, 20.02.2014
Stand: 31.07.2014

Name: _____ Größe: _____ Gewicht: _____

Datum & Uhrzeit	Ort	Lebensmittel & Menge	Getränke & Menge	Bemerkungen, Empfindung „Warum habe ich gegessen?“

Art/Dauer der Bewegung und Entspannung:
