

## 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 mind. 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. Insbesondere bei Unverträglichkeit.

### Essens-Ort

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

### Lebensmittel & Menge

Genau Kennzeichnung der Brot-, Wurst-, Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüse- und Getränkesorten. 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 bzw. ein Foto von der Zutatenliste und Nährwert-Angabe.

### Bemerkungen, Empfindung, Fragen wie z. B. „Warum habe ich gegessen?“, „Wie habe ich es vertragen?“

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; evtl. Unverträglichkeiten mit Symptomen + Stuhlgewohnheiten etc.

### Art & Zeitdauer der Bewegung & Entspannung pro Woche

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 essen können!**

Carolin Schröck · Praxis für Ernährungsberatung & -therapie Ludwigsburg

Neue Str. 78 · 71642 Ludwigsburg-Neckarweihingen  
07141 487 40 62 · 01522 269 65 11

info@ernaehrungsberatungludwigsburg.de  
www.ernaehrungsberatungludwigsburg.de



**Esstagebuch**

Name: Beispielperson

Größe: 1,77 m

Gewicht: 99 kg

Datum & Uhrzeit	Essens-Ort	Lebensmittel & Menge	Getränke & Menge	„Warum habe ich gegessen?“ „Wie habe ich das Essen vertragen?“
08.06.28 06:30 Uhr	Zu Hause am Esstisch	2 weiße Brötchen, 1 EL Halbfettbutter, 1 Scheibe Gouda, 48% Fett in Tr., 1 Scheibe Salami	500 ml Kaffee	Es muss schnell gehen, Zeitdruck. Hab nebenher etwas auf dem Smartphone gelesen. War abgelenkt vom Essen.
09:30 Uhr	Arbeit vorm PC	40 g Schokolade	150 ml Mezzo Mix®	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	Mag den Austausch mit Kollegin. Essen ist zwar ziemlich fettig, aber es schmeckt. Die Hälfte des Tellers aufessen hätte auch gereicht.
16:00 Uhr	S-Bahn im Stehen	1 Apfel		Nebenher – ohne Genuss. War gestresst.
18:30 Uhr	Zu Hause vorm TV	2 gr. Scheiben Bauernbrot (Weizen), 1 EL Halbfettbutter, 1 Rollmops, 1 Fleischküchle, 4 kl. Essiggurken	250 ml Wasser 200 ml Orangensaft	Blähungen & Bauchweh. Keine Lust mehr zu kochen.
20:30 Uhr	Direkt vor der Süßigkeitschublade - Im Vorbeigehen	1 kl. Schüssel Chips 4 Doppelkekse	2 Bier jeweils 500 ml Weizen 5,5 Vol.%	Fernsehend zum Entspannen. Snacks waren überflüssig. Hinterher schlechtes Gewissen gehabt -> Frust

Bewegung & Entspannung - Art & Zeitdauer - gesamt pro Woche:

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 45 Min.



