

Christina Ostermann, Dipl. oec. troph.

Büro + Post:
Memeler Weg 29
21365 Adendorf

Praxis:
An der Roten Bleiche 1 (im Hause REHA-OT)
21335 Lüneburg

Fon: 04131-981214 ☎

Fax: 04131-981215

eMail: info@christina-ostermann.de



ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN
VDOE
VERBAND DER
OECOTROPHOLOGEN E.V.

Liebe Patientin, lieber Patient,

für eine gute Ernährungstherapie ist ein aussagekräftiges Ernährungsprotokoll sehr wichtig. Hiermit können Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden für mich als Therapeutin dargestellt werden. Es ist die Grundlage von Energie- und Nährstoffberechnungen und stellt die Basis für die diätetischen Empfehlungen dar.

Bitte führen Sie dieses Ernährungs- und Symptom-Protokoll 7 Tage lang und senden Sie es mir rechtzeitig vor unserem ersten Gesprächstermin zu.

Tragen Sie bitte alle Dinge (auch vermeintlich „Gesundes“, Getränke, Snacks und Süßigkeiten zwischendurch) ein, die Sie in diesen 7 Tagen essen und trinken – also alles, was Sie in den Mund nehmen und hinunterschlucken, auch Medikamente.

So könnte ein Protokoll dann aussehen:

Datum	Uhrzeit	Menge (ca.)	Verzehrtes Lebensmittel/Getränk	Besondere Befindlichkeiten und Beschwerden, Allergiesymptome
07.11.	07:30	200ml	Kaffee mit Milch	Magenschmerzen
	08:00	1	Brötchen mit 1 Teel. Butter + 2 Teel. Gelee	---
		1	Brötchen mit 1 Teel. Butter + 1 Scheibe Käse	½ Std. später Blähungen
	12:30	1 Teller	Hühnersuppe	---
		150g	Fruchtjoghurt (3.5% Fett)	
	15:00	1	Apfel	1 Std. später Durchfall
	17:00	1	Paracetamol	wg. Kopfschmerzen

Tragen Sie die verzehrten Lebensmittel bitte nicht erst am Abend ein („Was habe ich denn heute so alles gegessen?“) sondern im Verlauf des Tages gleich nach dem Verzehr. So wird alles erfasst und auch eventuelle Beschwerden lassen sich leichter zuordnen. Vermerken Sie bitte auch Besonderheiten wie z.B. stärkere Anstrengungen (z.B. Gartenarbeit oder Jogging), aber auch einen Spaziergang durch Feld, Wald und Wiese...

Solch ein ausführlich geführtes Protokoll erleichtert die Spurensuche nach den Auslösern Ihrer Beschwerden und hilft bei der Zusammenstellung meiner Empfehlungen.

Sollten Sie Fragen haben zum Führen des Ernährungs- und Symptomprotokolls, rufen Sie mich an oder schreiben mir eine E-Mail.

Auf der Rückseite finden Sie eine leere Tabelle als Kopiervorlage.

Name: _____

Ernährungsprotokoll vom _____ bis _____

Datum	Uhrzeit	Menge (ca.)	Verzehrtes Lebensmittel/Getränk	Besondere Befindlichkeiten und Beschwerden, Allergiesymptome

Tragen Sie bitte alle Lebensmittel, auch Getränke, Snacks und Süßigkeiten ein. Vergessen Sie bitte auch die Medikamente nicht!