



Liebe Patienten,

für eine erfolgreiche Ernährungstherapie ist die Analyse Ihrer persönlichen Ernährungsgewohnheiten von großer Bedeutung. Wir möchten Sie daher bitten, einige Tage vor Ihrem ersten Beratungstermin in der beiliegenden Tabelle ihre aktuelle Ernährung zu dokumentieren. Je genauer Ihre Angaben sind, umso effektiver können wir gemeinsam Ansätze für einen erfolgreichen Therapieverlauf finden.

Im Protokoll notieren Sie bitte alle Lebensmittel (Nahrung und Getränke), die Sie im Verlauf des Tages essen und trinken. Folgendes Schema hat sich dabei bewährt:

Datum	Uhrzeit	Geschätzte Menge	Verzehrtes Lebensmittel / Getränk	Medikamente	Besonderheiten / Probleme: z.B. Darmbeschwerden / Stuhlgang
03.05.	6:00	1 Glas (250 ml)	Leitungswasser	Bisoprolol 5 mg ½	-
	6:30	2 Eßl	Früchtemüsli (Kölln)		
		150 g	Joghurt natur (Landliebe)		
		1	Apfel mittelgroß		
		1 Becher (200 ml)	Kaffee mit Milch (3,5%)		
	7:30				Bauchschmerzen
				

Das Protokoll sollte idealerweise 3 – 5 Tage geführt werden. Am genauesten sind die Angaben, wenn Sie an diesen Tagen Ihr Protokoll über den Tag mitführen und zeitnah dokumentieren. Bei einer Dokumentation am Abend geht erfahrungsgemäß einiges verloren. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie auch Befindlichkeiten, wie Bauchgrummeln, Probleme bei Stuhlgang etc. vermerken. Gerne können Sie Ihre Angaben auch in elektronischer Form machen und idealerweise per Mail mind. 3 Tag vor der ersten Therapiesitzung übersenden an: b.jagemann@uke.de

Bitte bedenken Sie: Nur ein ausführlich geführtes Ernährungsprotokoll kann bei der Ursachensuche und späteren Therapie hilfreich sein.

Es freut sich auf Ihren Besuch Ihre

Dr. rer. physiol. Bettina Jagemann

