

## ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Frau Carola Mielisch-Ryggoll  
Diätassistentin/Ernährungsberatung

Zertifiziert im Verband der Diätassistenten Deutscher Berufsverband e.V.  
Kursleiterin Schulung zum DGE-Programm „ICH nehme ab“

Ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungstherapie.

Nur durch diese Protokolle gelingt es, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden gut sichtbar darzustellen. Es ist sinnvoll, dass Sie das Ernährungsprotokoll über sieben Tage führen und **VOR** dem Erstgespräch zurück senden.

Bitte notieren Sie in dem Protokoll alle Dinge, die Sie im Verlauf des Tages essen und trinken!  
Dabei hat sich folgendes Schema bewährt:

Datum	Uhrzeit	Ca. Menge	Verzehrtes Getränk/ Lebensmittel	Besonderheiten: z.B Darmbeschwerden, Stuhlgang, Befindlichkeiten
25.07.	7:30 Uhr	150 ml	Kaffee schwarz	Brennen im Magen
		1	Körnerbrötchen	
		1 Scheibe	Butterkäse	
		10g	Butter	
	10:00 Uhr	1	Apfel	

Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Befindlichkeiten (insbesondere bei Patienten mit Magen/Darmstörungen, z.B. Bauchgrummeln, Stuhlgang etc.) im Protokoll mit aufführen.

Nur ein **GUT** geführtes und **AUSFÜHRLICHES** Protokoll kann uns bei der Ursachensuche und späteren Ernährungstherapie hilfreich sein.

**BITTE SENDEN SIE IHR ERNÄHRUNGSPROTOKOLL VOR IHREM ERSTEN TERMIN AN**  
cmielisch@centrovital-berlin.de oder per Fax: +49/030/818 75-157

