Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

Ernährungs- und Symptomprotokoll

Vorname:	Name:	☐ weiblich ☐ männlich
Anschrift:		
Alter [Jahre]:	Körpergewicht [kg]:	Körpergröße [cm]:
BMI :	Perzentile: --	
Diagnose/Beratungsgrund:		
Bestätigung: Hiermit erteile ich Dr. Andrea Feussner den Auftrag zur Auswertung meines persönlichen Ernährungsprotokolls, damit wird der Betrag von € 40,— fällig. ....., den..... ..... Ort,Datum Unterschrift (Klient/Patient)		
Protokoll wurde geführt vom: ..... bis:		

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

1. Allgemeines

- Bitte schreiben Sie das Datum und den Wochentag auf jedes Protokollblatt.
- Sollten die beigelegten Seiten nicht ausreichen, beschriften Sie bitte zusätzliche Seiten entsprechend der Vorlage ebenfalls mit Namen, Geburtsdatum, Datum des Protokolltages sowie der Seitenzahl.
- Beginnen Sie an jedem Tag eine neue Seite!

2. Spalte 1 = Uhrzeit

- Bitte notieren Sie immer zu welcher Uhrzeit Sie etwas essen oder trinken.

3. Spalte 2 = Was Sie wiegen sollten

- Damit ich aus denen von Ihnen mühsam gewogenen Nahrungsmitteln und Getränken den genauen Energie- und Nährstoffgehalt berechnen können, tragen Sie bitte die exakte Bezeichnung und den ganzen Namen des Produktes ein: z.B. „Leibniz Butterkeks“, „Trinkmilch 1,5% Fett“ oder „Golden Toast Toastbrot“.
- Bitte notieren Sie uns bitte alles, was Sie essen oder trinken; egal ob es sich dabei um Snacks, Wasser, Medikamente, einen Aminosäuredrink oder Vitamin- oder Mineraltabletten handelt.
- Schreiben Sie bitte jede neue Speise bzw. Zutat in eine neue Zeile!
- Messen Sie bitte jede Speise und Zutat einzeln ab: Brot und Margarine werden also getrennt gewogen und in getrennten Zeilen notiert.
- Wenn Sie etwas kochen, wiegen Sie diesen Teil der Nahrung bitte nach dem Kochen.
- Bitte teilen Sie uns auch mit, wie Sie Ihre Nahrung zubereitet haben: wurde etwas gekocht, gebraten oder vielleicht roh gegessen.
- Damit Ihnen und uns kein Nahrungsbestandteil verloren geht, sollten Sie sämtliche Zutaten schon während der Zubereitung notieren.

4. Spalte 3 = Was gegessen wurde

- Schalten Sie die Waage ein und überprüfen Sie, ob die Skala auf 0 steht.
- Stellen Sie leere Gefäße wie Gläser, Teller oder ähnliches auf die Waage und notieren Sie das Gewicht in der Spalte 3.
- Wiegen Sie anschließend die gewünschte Nahrung im Gefäß und Sie das Gewicht ebenfalls in der Spalte 3.
- Sollten von einer Mahlzeit Reste bleiben, so bitten wie Sie, diese ebenfalls zu wiegen und in der Spalte 3 als Rest zu vermerken.

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

5. Auswärts essen gehen

- Nehmen Sie wenn möglich Ihre Waage mit.
- Nicht gewogene Nahrungsmittel schätzen Sie bitte so gut wie möglich ab.
- Für Reis, Spaghetti (Rohgewicht) oder Gemüse werden Tassen, Tee- oder Esslöffel als Maßeinheiten empfohlen.
- Bitte schätzen Sie nicht in Gramm!
- Tragen Sie bitte die Herkunft der Mahlzeit ein, z.B. McDonalds oder ähnliches.
- Vermerken Sie auch das Gewicht, das auf Verpackungen, Dosen und anderen Behältern steht.

6. Nahrungsmittel, die Ihr Kind nur in kleinen Mengen zu sich nimmt

- Bei Zucker, Öl o.ä. kann es einfacher für Sie sein, wenn Sie diese nicht wiegen, sondern in Eß- oder Teelöffeln angeben.

7. Getränke

- Hier kann es wiederum für Sie einfacher sein, mit einem Messbecher die Menge in ml zu messen und aufzuschreiben.
- Falls Sie einen mit Wasser verdünnten Sirup trinken, messen und notieren Sie bitte zunächst die Sirupmenge und anschließend – auch wieder einzeln – die zugefügte Wassermenge. Auch bei der Verdünnung von Fruchtsäften zu einer Schorle bitte wir Sie, Wasser und Fruchtsaft jeweils getrennt zu messen und zu vermerken.

8. Snacks/Pausenbrote

- Bitte wiegen Sie die Sandwiches/Pausenbrote bei der Zubereitung.
- Wiegen Sie auch die Reste, die Sie möglicherweise nicht verzehren.
- Tragen Sie bitte jeden Snack in Ihr Ernährungsprotokoll ein (z.B. Brez'n, Hanuta, Banane etc.).
- Beim Mittagessen in der Schule verfahren Sie bitte wie beim „Auswärts essen".

9. Was tun, wenn Sie das Wiegen vergessen haben?

- Schätzen Sie dann bitte möglichst genau die Menge der einzelnen Nahrungsbestandteile und tragen Sie diese am betreffenden Tag ein.

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

Name:	**Geburtsdatum:**
Protokolldatum:	**Wochentag:**

Spalte 1	**Spalte 2**	**Spalte 3**	**Spalte 4**
Uhrzeit	**Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung**	**Gewicht [g]**	**Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.)**
7:00	Weizenmischbrot – 1 Scheibe	50 g	Seit 4 Tagen Verstopfung
	Butter	10 g	
	Gouda, 45% Fett i.Tr. – 1 Scheibe	30 g	
	Kuhmilch, 3,5% Fett, 1 Glas	200 ml	
10:30	1 Fruchtzwerg von Danone	50 g	
12:30	Kartoffeln, gekocht	210 g	nur die ½ gegessen
	In Butter geschwenkt	5 g	
	Erbsen & Möhren aus der Dose	125 g	
	Helle Sosse aus 5 g Mehl und 5 g Butter		
	Bratwurst grob in 10g Rapsöl gebraten	140 g	Bauchweh unmittelbar nach der Mahlzeit
15:30	1 ½ Stück Käsekuchen (siehe Rezept	125 g	
	Apfelschorle (100 ml Saft und 150 ml Trinkwasser)	250 ml	
18:00	½ Pizza Magherita (Dr. Oetker)	150 g	Erbrechen nach der Mahlzeit
	1 Glas Fanta	200 ml	
	Über den Tag verteilt 1,5 Liter Wasser getrunken		

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

Name:	Geburtsdatum:
Protokolldatum:	Wochentag:

Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4
Uhrzeit	Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung	Gewicht [g]	Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.)

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

Name:		Geburtsdatum:	
Protokolldatum:		Wochentag:	
Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4
Uhrzeit	Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung	Gewicht [g]	Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.)

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

Name:	Geburtsdatum:
Protokolldatum:	Wochentag:

Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4
Uhrzeit	Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung	Gewicht [g]	Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.)

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

Name:		Geburtsdatum:	
Protokolldatum:		Wochentag:	
Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4
Uhrzeit	Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung	Gewicht [g]	Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.)

Bitte zurück an:
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6, 80336 München

EINFACH ICH

Name:		Geburtsdatum:	
Protokolldatum:		Wochentag:	
Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4
Uhrzeit	Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung	Gewicht [g]	Besonderheiten (z.B. Erbrechen oder Verstopfung etc.)