

Das Ernährungsprotokoll

Das Ernährungsprotokoll dient nicht dazu herauszufinden, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen. Es soll Ihnen vielmehr einen ersten Überblick über Ihr allgemeines Ess- und Trinkverhalten verschaffen.

Bitte beachten Sie beim Führen Ihres Protokolls folgende Punkte:

- Arbeiten Sie mindestens 7 Tage hintereinander an dem Protokoll
 - so können Sie sehen, ob Sie sich am Wochenende anders verhalten als unter der Woche
- Ändern Sie in diesem Zeitraum nicht Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten
 - schließlich wollen Sie ja Ihren IST-Zustand erfassen
- Schreiben Sie alles was Sie zu sich nehmen mit den entsprechenden Uhrzeiten sofort auf
 - es ist am Abend oder am nächsten Tag nur schwer nachvollziehbar, was Sie alles wann gegessen und getrunken haben
- Arbeiten Sie mit alltäglichen Mengenangaben, wie zum Beispiel
 - eine Scheibe Brot
 - eine Scheibe Käse / Wurst
 - eine Schüssel Müsli mit Milch
 - 250 ml Wasser
 - etc.
- Geben Sie eine genaue Beschreibung der Nahrungsmittel ab
 - Vollkornbrot oder Brot aus weißem Mehl?
 - Fertigpizza oder frische Pizza
 - etc.

Hier ist ein Beispiel für ein solches Ernährungsprotokoll:

Datum	Uhrzeit	Art des Essens/Trinkens	Anzahl der Portionen/Menge
01.05.	07:00	helles Brötchen mit Butter Leberkäse und süßem Senf Kaffee mit Sahne und Zucker	1 Stück 10 g eine Portion 10 g 250 ml 20 ml 2 Teelöffel
	10:00	Apfel	1 Stück (Portion)
	12:00	Schnitzel mit Pommes Fritte Cola	2 Portionen 1 Portion 500 ml
	15:00	Käsekuchen Kaffee mit Sahne und Zucker	2 Stück 250 ml 20 ml 2 Teelöffel
	18:00	helles Brot mit Butter und Käse	2 Scheiben 10 g 2 Scheiben
	21:00	Paprikachips Cola	1 Packung 1000 ml

Die Auswertung

Bitte schauen Sie sich nun Ihr Ernährungsprotokoll an und nehmen Sie folgende farbliche Markierungen vor:

- Grün: alle pflanzlichen Nahrungsmittel und Getränke
- Gelb: Milch und Milchprodukte
- Blau: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Rot: alle Genussmittel, wie Weißmehlprodukte, Zuckerhaltige Nahrungsmittel, Alkohol

Außerdem rechnen Sie bitte die Menge an Flüssigkeit zusammen, die Sie täglich zu sich genommen haben. Wichtig ist hierbei, dass Sie tatsächlich nur die Flüssigkeitsspender einrechnen. Zu diesen Flüssigkeitsspendern gehören:

- Wasser
- Saftschorlen (1/3 Saft : 2/3 Wasser)
- Ungesüßte Tees

Ihren persönlichen Flüssigkeitsgrundbedarf können Sie mit folgender Formel errechnen:

- Körpergewicht in kg x 0,03 = Trinkbedarf pro Tag in Liter

Ist grün die dominierende Farbe in Ihrem Ernährungsprotokoll, gratuliere ich Ihnen herzlich. Sie werden, wenn überhaupt nur noch kleine Stellschrauben haben, an denen Sie drehen können, um zu einer noch gesünderen und ausgewogeneren Ernährungsweise zu gelangen.

Sollten Sie jedoch feststellen, dass rot, blau und/oder gelb die dominanten Farben in Ihrem Ernährungsprotokoll sind, kann ich Ihnen versichern, dass Sie nicht alleine sind. Etwa 80% der Bevölkerung ernähren sich auf diese ungesunde Art. Dies ist auch einer der Gründe, warum wir Menschen an so vielen Erkrankungen leiden, wie beispielsweise

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Diabetes
- Gicht
- Rheumatische Erkrankungen
- uvm.

Damit Sie aus dieser ungesunden und gesundheitsgefährdenden Ernährungsform ausbrechen können, empfehle ich Ihnen eine [schrittweise Umstellung der Ernährung](#) hin zu einer vollwertigen Kost.