

Dr. Delia Dittrich
 Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie

Ernährungsmedizin und Prävention

Ernährungsprotokoll

Name : _____

Datum: _____

Besondere Ereignisse (z.B.: Arbeitstag, Wochenende, Urlaub, Krankheit, Fest):

WANN? <i>Uhrzeit</i>	WO? <i>(Zu Hause Restaurant, Kantine...)</i>	WIEVIEL? <i>(Grammzahl, Stückzahl, Handmaß)</i>	WAS? <i>(genaue Bezeichnung z.B. Weizenbrötchen, Gouda 40% Fett, 125g gedünsteter Seelachs)</i>	WARUM? <i>(Hunger, Appetit, Langweile, Frust...)</i>	SYMPTOME <i>(Übelkeit, schlechtes Gewissen, Ekel, Luftnot)</i>	BEFINDEN <i>(wie ging es Ihnen bei der Essensaufnahme 1-6 Noten)</i>	Stuhl Gang <i>Normal Verstopfung Durchfall</i>

Besonderheiten: _____

