

## Tipps und Hinweise zum Ausfüllen des Essprotokolls

- Tragen Sie bitte zunächst Ihren Namen sowie das Datum, Wochentag und Arbeits- oder arbeitsfreier Tag ein.
- Benennen Sie bitte die Stundenanzahl Ihres **Schlafs** (in der vorausgegangenen Nacht) sowie die **Schlafqualität** (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut).

### Die Spalten

- In die erste Spalte tragen Sie bitte ein, **welche Mahlzeit** (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeit, Spätmahlzeit) es ist, wann Sie gegessen haben (**Uhrzeit**) und die ungefähre **Dauer**.
- In die zweite Spalte beschreiben Sie bitte die **Situation**, das heißt wo, mit wem und aus welchem Anlass (z. B. zu Hause, Imbiss, Arbeitspause allein oder mit Kolleg:innen, Einladung etc.) Sie essen.
- In die dritte Spalte tragen Sie bitte die **Menge und Art der Lebensmittel und Getränke** ein, die Sie verzehren/trinken. Für ein sehr präzises Ausfüllen (und Auswerten unsererseits) ist ein Abwiegen notwendig. Wenn Sie nichts abwiegen möchten, dann beschreiben Sie die Mengen mit haushaltsüblichen Maßen (EL, TL, 1 Tasse, 1 Becher etc.). Notieren Sie am besten auch jede Zutat und nicht nur das Gericht. Beispielsweise:

- ⇒ 1 Scheibe Vollkornbrot (handtellergroß) mit 1 TL Butter und 2 TL Marmelade  
(statt: 1 Marmeladenbrot)
- ⇒ Handvoll Gemüse, 2 Kartoffeln (eigroß) und 1 Stück Fleisch (handtellergroß) und 5 EL Sauce  
(statt: Fleisch mit Gemüse, Kartoffeln und Sauce)

Beschreiben Sie auch die Lebensmittel und Getränke so genau wie möglich. Beispielsweise:

- ⇒ Gemüse und Obst: Welches genau?
- ⇒ Milch und Milchprodukte: Mit oder ohne Zucker, welche Fettstufe?
- ⇒ Wurstwaren: Welche genau?
- ⇒ Getränke: mit oder ohne Zucker?
- ⇒ Brot/Brötchen, Nudeln, Reis: Vollkorn oder Weißmehl

Senden Sie uns auch gern **Fotos** von Ihren Speisen und Getränken als Unterstützung für die Beratung.

- Schreiben Sie unter **Bemerkenswertes** bitte die Dinge und Umstände auf, die diese Mahlzeit noch genauer beschreiben. Beispielsweise:  
*Haben Sie mit großem Hunger (oder auch Heißhunger) gegessen? Oder haben Sie gegessen, obwohl Sie eigentlich gar keinen Hunger hatten? Waren Sie nach der Mahlzeit satt? Vielleicht sogar pappsatt? Wie hat es geschmeckt? Wie bzw. was haben Sie vor, während oder nach dem Essen gefühlt oder gedacht? Haben Sie neue Lebensmittel verwendet oder probiert?*
- Beschreiben Sie bitte, wie hoch der **Stress** im Lauf des Tages ist (1= niedrig, 10 = hoch).
- Und zu guter Letzt: Notieren Sie bitte, ob Sie sich vor oder nach dem Essen **bewegt oder Sport gemacht** haben.  
Notieren Sie dabei bitte auch, was und wie lang Sie es gedauert hat, wie stark es Sie beansprucht hat und warum Sie sich bewegt/Sport gemacht haben.