



Anleitung zur Erstellung eines Esstagebuches

Ein Esstagebuch soll dir dazu verhelfen, dein Essverhalten zu erkennen um dann vielleicht später besser damit umgehen zu können. Zur Ermittlung deiner Ernährungsgewohnheiten ist es hilfreich und auch spannend, einmal die eigenen Essgewohnheiten zu dokumentieren! Du lernst dein Verhalten kennen – was ist „lebensnotwendig“ – was ist „Frustessen“?

In dieses Tagebuch schreibe alles

- was du wann über den Tag zu dir genommen hast
- ob du Hunger oder nur Appetit hattest oder nur aus Lust, Frust, Langeweile oder zur Belohnung etwas zu dir genommen hast
- welche Mengen hast du zu dir genommen
- ob du es in Eile, stehend, in Ruhe, in guter Gesellschaft gegessen bzw. getrunken hast
- wie war dein Sättigungsgefühl
- wie viel hast du dich heute bewegt, Sport getrieben
- wie viele Snacks und wann hast du sie zu dir genommen
- welchen Beschäftigungen bist du über den Tag nachgegangen
- wie war dein jeweiliges Körpergefühl nach dem Essen
- wie hast du geschlafen
- wie war deine Laune/Stimmung

Versuche aber während Zeit der Überprüfung nicht schon dein Verhalten zu ändern, denn das würde ja der Wahrheit nicht entsprechen!

Dokumentation der Mengenangaben

Bitte trage genau die Lebensmittel und Speisen in der Reihenfolge ein, in der sie verzehrt wurden.

Als Richtwert kannst du die üblichen Bezeichnungen wie

EL, TL, Schöpflöffel, Becher, Tasse, Glas, Stück, dünne/dicke Scheibe, Dessertschale verwenden. Trage die Portionsgröße mit großer Teller oder kleiner Teller ein und auch, ob du Nachschlag genommen hast. Die Zwischenmahlzeiten und Snacks sind zudem genauso wichtig wie die Getränke, die du über den Tag konsumiert hast.

Du kannst das Esstagebuch auch ganz für dich allein führen, wenn du wieder mal das Gefühl hast, du ernährst dich gerade nicht optimal.

Allein das ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung!

Und wenn du eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchtest, dann stehe ich mit Rat, Tat, Erfahrung und vielen hilfreichen Tipps gerne zur Verfügung.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu einer guten, gesunden Ernährung und Lebenshilfe begleiten zu dürfen!



Persönliches Esstagebuch



Datum: Tag: 1	6:00	Vormittag Zeit	12:00	12:00	Nachmittag Zeit	18:00	18:00	Abend Zeit	23:00	23:00	Nacht Zeit	6:00
Getränke Mengenangabe												
Mahlzeiten Mengenangabe												
Snacks Menge												
Bewegung / Sport Welche												
Beschäftigung Welche												
Körpergefühl aktiv / müde												



Persönliches Esstagebuch



Datum: Tag: 2	6:00	Vormittag Zeit	12:00	12:00	Nachmittag Zeit	18:00	18:00	Abend Zeit	23:00	23:00	Nacht Zeit	6:00
Getränke Mengenangabe												
Mahlzeiten Mengenangabe												
Snacks Menge												
Bewegung / Sport Welche												
Beschäftigung Welche												
Körpergefühl aktiv / müde												



Persönliches Esstagebuch



Datum: Tag: 3	6:00	Vormittag Zeit	12:00	12:00	Nachmittag Zeit	18:00	18:00	Abend Zeit	23:00	23:00	Nacht Zeit	6:00
Getränke Mengenangabe												
Mahlzeiten Mengenangabe												
Snacks Menge												
Bewegung / Sport Welche												
Beschäftigung Welche												
Körpergefühl aktiv / müde												



Persönliches Esstagebuch



Datum: Tag: 4	6:00	Vormittag Zeit	12:00	12:00	Nachmittag Zeit	18:00	18:00	Abend Zeit	23:00	23:00	Nacht Zeit	6:00
Getränke Mengenangabe												
Mahlzeiten Mengenangabe												
Snacks Menge												
Bewegung / Sport Welche												
Beschäftigung Welche												
Körpergefühl aktiv / müde												



Persönliches Esstagebuch



Datum: Tag: 5	6:00	Vormittag Zeit	12:00	12:00	Nachmittag Zeit	18:00	18:00	Abend Zeit	23:00	23:00	Nacht Zeit	6:00
Getränke Mengenangabe												
Mahlzeiten Mengenangabe												
Snacks Menge												
Bewegung / Sport Welche												
Beschäftigung Welche												
Körpergefühl aktiv / müde												



Persönliches Esstagebuch



Datum: Tag: 6	6:00	Vormittag Zeit	12:00	12:00	Nachmittag Zeit	18:00	18:00	Abend Zeit	23:00	23:00	Nacht Zeit	6:00
Getränke Mengenangabe												
Mahlzeiten Mengenangabe												
Snacks Menge												
Bewegung / Sport Welche												
Beschäftigung Welche												
Körpergefühl aktiv / müde												



Persönliches Esstagebuch



Datum: Tag: 7	6:00	Vormittag Zeit	12:00	12:00	Nachmittag Zeit	18:00	18:00	Abend Zeit	23:00	23:00	Nacht Zeit	6:00
Getränke Mengenangabe												
Mahlzeiten Mengenangabe												
Snacks Menge												
Bewegung / Sport Welche												
Beschäftigung Welche												
Körpergefühl aktiv / müde												



Persönliches Esstagebuch



Ein paar Fragen zu deiner Person:

Zutreffendes bitte beantworten, unterstreichen und ggf. ausführlich ergänzen!

- Wo liegt deine Motivation eine Ernährungsberatung durchzuführen?
- Was möchtest du erreichen? z.B. Prävention vor Krankheit / Ernährungsverhalten / allg. Verbesserung der Gesundheit
- Wie hoch ist deine Bereitschaft etwas an dir zu verändern?
- Welches Zeitfenster gibst du einer Veränderung? z.B. kurzfristig / wenige Wochen / generelle Veränderung
- Wo liegen deiner Meinung nach deine größten Schwachpunkte? z.B. Krankheitsanfällig / wenig aktiv / schlechte Ernährung
- Welchen Stellenwert nimmt deine Ernährung ein?
- Wie sind im Wochenverlauf deine Essgewohnheiten? z.B. in Ruhe / in Eile / unter Stress / in Gesellschaft / im Sitzen / in geregelten Abständen
- Wie ausgewogen ist deine Ernährung? z.B. viel Obst – Gemüse / Fleisch / frisch gekocht / Fertiggerichte / Fast Food / viel Süßigkeiten / Alkohol / Getränke
- Wie viel Bewegung / Sportaktivitäten hast du im Wochenverlauf? z.B. täglicher Fußmarsch / Gruppensport / Fitness / Fahrrad / Joga / wenig Bewegung
- Wie ist dein Tages- bzw. Wochenverlauf? z.B. ruhiger Verlauf / ausreichend Freizeit / gestresst / wenig Zeit für mich / ich tue selten Dinge dir mir Spaß machen
- Nimmst du regelmäßig in größeren Mengen Schadstoffe zu dir? z.B. Rauchen / Alkohol / Medikamente / Kaffee
- Hast du Familiäre Erbfehler? z.B. Diabetes / Allergien / Unverträglichkeiten / Rheuma
- Welche Beschwerden begleiten dich des Öfteren? wenig Energie / Kopfschmerzen / Sodbrennen / Verdauungsstörungen / Blähungen / Schmerzen Gelenke / Allergien / Haarausfall / Finger-Fußnägel brüchig / Blutdruck hoch- niedrig / Übergewicht / Schlafstörungen / chronische Krankheiten / seelische Probleme / Nervenschwäche
- Findest du genügend Ausgleich zwischen „Arbeit und Freizeit“



Persönliches Esstagebuch



Hier findest du Platz für Ergänzungen und Notizen