CharitéCentrum für Innere Medizin mit Gastroentero-, Nephrologie (CC13)
Medizinische Klinik m.S. Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin inkl. Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. J. Spranger

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihnen wurde im Arztgespräch eine Ernährungsberatung empfohlen.

Um Sie möglichst individuell und auf Ihre Essgewohnheiten bezogen beraten zu können, bitten wir Sie vor Ihrem Ernährungsberatungstermin ein **5-Tage-Essprotokoll** zu führen.

Bitte protokollieren Sie möglichst **drei Wochentage und zwei Wochenendtage**.

Bitte notieren Sie alles, was Sie essen und trinken, möglichst kurz nachdem Sie es verzehrt haben.
Denken Sie dabei auch an „Kleinigkeiten“, die außerhalb der Mahlzeiten gegessen werden (z.B. Snacks, Süßigkeiten, unterwegs verzehrte Speisen u.ä.).

Möglichst genaue Angaben sind hilfreich, z.B. 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 2 Scheiben Emmentaler 45% F.i.Tr., 150g Schweineschnitzel paniert, 1 großer Apfel, 0,2 l Orangensaft etc. Gerne können Sie Ihre Lebensmittel mit einer Küchenwaage abwiegen.

Je genauer und ehrlicher Sie Ihr Essprotokoll führen, desto besser können wir Sie beraten und gemeinsam konstruktive Vorschläge zur Optimierung Ihrer Essgewohnheiten finden.

Zur Terminvereinbarung rufen Sie uns bitte an:
Tel.: 030/ 450 553748

Bitte nutzen Sie auch die Mailbox und hinterlassen Ihren Namen und Ihre Telefonnummer, wir rufen Sie selbstverständlich zurück!

CharitéCentrum für Innere Medizin mit Gastroentero-, Nephrologie (CC13)
Medizinische Klinik m.S. Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin inkl. Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. J. Spranger

Ernährungsprotokoll Datum:

Name: Gewicht:

Uhrzeit	**Ort/ Situation** zu Hause, am Tisch, im Vorbeigehen, beim TV…	**Menge** Wiegen ODER Stück, Scheibe, Esslöffel…	**Art der Lebensmittel und Getränke** **Bitte möglichst genaue Angaben:** z.B. Brotsorte, Schnitt- oder Frischkäse + Fettgehalt; Fleisch- oder Wurstsorte, Obst-, Gemüsesorte, Butter oder Margarine, Kuchen/ Kleingebäck + welche Sorte etc.	**Warum habe ich das gegessen oder getrunken?** z.B. Hunger, Langeweile, Appetit, aus Frust…

Bitte führen Sie das Protokoll immer direkt nachdem Sie etwas gegessen und/ oder getrunken haben!

CharitéCentrum für Innere Medizin mit Gastroentero-, Nephrologie (CC13)
Medizinische Klinik m.S. Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin inkl. Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. J. Spranger

Ernährungsprotokoll Datum:

Name: Gewicht:

Uhrzeit	**Ort/ Situation** zu Hause, am Tisch, im Vorbeigehen, beim TV…	**Menge** Wiegen ODER Stück, Scheibe, Esslöffel…	**Art der Lebensmittel und Getränke** **Bitte möglichst genaue Angaben:** z.B. Brotsorte, Schnitt- oder Frischkäse + Fettgehalt; Fleisch- oder Wurstsorte, Obst-, Gemüsesorte, Butter oder Margarine, Kuchen/ Kleingebäck + welche Sorte etc.	**Warum habe ich das gegessen oder getrunken?** z.B. Hunger, Langeweile, Appetit, aus Frust…

Bitte führen Sie das Protokoll immer direkt nachdem Sie etwas gegessen und/ oder getrunken haben!

CharitéCentrum für Innere Medizin mit Gastroentero-, Nephrologie (CC13)
Medizinische Klinik m.S. Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin inkl. Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. J. Spranger

Ernährungsprotokoll Datum:

Name: Gewicht:

Uhrzeit	**Ort/ Situation** zu Hause, am Tisch, im Vorbeigehen, beim TV…	**Menge** Wiegen ODER Stück, Scheibe, Esslöffel…	**Art der Lebensmittel und Getränke** **Bitte möglichst genaue Angaben:** z.B. Brotsorte, Schnitt- oder Frischkäse + Fettgehalt; Fleisch- oder Wurstsorte, Obst-, Gemüsesorte, Butter oder Margarine, Kuchen/ Kleingebäck + welche Sorte etc.	**Warum habe ich das gegessen oder getrunken?** z.B. Hunger, Langeweile, Appetit, aus Frust…

Bitte führen Sie das Protokoll immer direkt nachdem Sie etwas gegessen und/ oder getrunken haben!

CharitéCentrum für Innere Medizin mit Gastroentero-, Nephrologie (CC13)
Medizinische Klinik m.S. Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin inkl. Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. J. Spranger

Ernährungsprotokoll Datum:

Name: Gewicht:

Uhrzeit	**Ort/ Situation** zu Hause, am Tisch, im Vorbeigehen, beim TV…	**Menge** Wiegen ODER Stück, Scheibe, Esslöffel…	**Art der Lebensmittel und Getränke** **Bitte möglichst genaue Angaben:** z.B. Brotsorte, Schnitt- oder Frischkäse + Fettgehalt; Fleisch- oder Wurstsorte, Obst-, Gemüsesorte, Butter oder Margarine, Kuchen/ Kleingebäck + welche Sorte etc.	**Warum habe ich das gegessen oder getrunken?** z.B. Hunger, Langeweile, Appetit, aus Frust…

Bitte führen Sie das Protokoll immer direkt nachdem Sie etwas gegessen und/ oder getrunken haben!

CharitéCentrum für Innere Medizin mit Gastroentero-, Nephrologie (CC13)
Medizinische Klinik m.S. Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin inkl. Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. J. Spranger

Ernährungsprotokoll Datum:

Name: Gewicht:

Uhrzeit	**Ort/ Situation** zu Hause, am Tisch, im Vorbeigehen, beim TV…	**Menge** Wiegen ODER Stück, Scheibe, Esslöffel…	**Art der Lebensmittel und Getränke** **Bitte möglichst genaue Angaben:** z.B. Brotsorte, Schnitt- oder Frischkäse + Fettgehalt; Fleisch- oder Wurstsorte, Obst-, Gemüsesorte, Butter oder Margarine, Kuchen/ Kleingebäck + welche Sorte etc.	**Warum habe ich das gegessen oder getrunken?** z.B. Hunger, Langeweile, Appetit, aus Frust…

Bitte führen Sie das Protokoll immer direkt nachdem Sie etwas gegessen und/ oder getrunken haben!