



Ernährungstagebuch führen

„Wer nicht weiß woher er kommt, der nicht weiß wohin er geht.“ Darius Romanelli

Gewohnheiten erkennen, Beschwerden und Unverträglichkeiten auf die Spur kommen: Das tägliche Ernährungsprotokoll ist die Basis für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung.

Wer seine tägliche Nahrungsaufnahme protokolliert, hat schnell so manches Aha-Erlebnis: Gewohnheiten, Muster und Zusammenhänge zwischen Nahrung und Beschwerden werden erkennbar. Auch wer glaubt, schon bewusst zu essen, lernt seine eigene Ernährungsweise oft erst durch ein Tagebuch richtig kennen.

Ernährungsberatung und Änderung der Essensgewohnheiten ohne vernünftige und gründliche Bestandsaufnahme wird schnell ein Blindflug und liefert wenig oder gar keine Erfolgserlebnisse.

Ob man für sein Tagebuch die klassische Papierform oder eine digitale Variante wählt, ist vor allem Geschmackssache. Wichtig ist, es sich so komfortabel wie möglich zu machen, denn das Tagebuch möchte über Wochen ein ständiger Begleiter sein und mehrmals täglich gepflegt werden. Smartphone-Nutzer finden zig Apps zum Thema Ernährung. Die meisten Apps legen den Fokus aufs Kalorienzählen und sind somit als Hilfsmittel für eine echte

Ernährungsumstellung kaum nützlich.

Manche Krankenkassen haben inzwischen eigene Apps beziehungsweise elektronisch unterstützte Gesundheitsprogramme für ihre Versicherten im Angebot. Es lohnt sich nachzufragen.



Was gehört hinein?

Im Tagebuch notieren Sie, was und wie viel Sie wann essen und trinken und wie es Ihnen danach geht. Oberste Regel: Seien Sie gewissenhaft und ehrlich! Und seien Sie schnell - denn der Keks, den Sie nachmittags genascht haben, ist abends meist längst vergessen.

Protokollieren Sie der Übersicht halber pro Tag auf einer Seite, oben mit Datumsangabe. Daneben gehört ein Vermerk, ob der Tag arbeitsfrei oder ein normaler Werktag war, denn bei den meisten Menschen unterscheiden sich da die Gewohnheiten. Darunter folgen die Spalten:

Tag			Datum		Werktag	Frei
Mahlzeit	Uhrzeit	Ort	Essen	Getränke	Beschwerden	Anmerkungen

- **Mahlzeit:** Frühstück, Mittag und Abendessen sind die Hauptmahlzeiten - dazwischen und danach liegen bei vielen Menschen kleine "Snacks". Dazu gehören auch kalorienhaltige Getränke wie der Milchkaffee am Nachmittag oder das Bier abends vorm Fernseher.
- **Uhrzeit:** Die Uhrzeit möglichst genau zu notieren hilft einerseits, negativen Gewohnheiten wie etwa Snacking auf die Schliche zu kommen. Andererseits ist sie wichtig, wenn man Zusammenhänge zwischen einem verzehrten Lebensmittel und Verdauungsproblemen oder anderen Symptomen herstellen möchte.
- **Ort/Art und Weise:** Wo fand der Verzehr statt - zu Hause, bei Freunden, im Restaurant oder unterwegs auf die Hand? Gerade bei Problemen mit dem Essverhalten notieren Sie hier möglichst noch detaillierter: vorm Fernseher? Am Schreibtisch? Aus welcher Motivation heraus: Hunger? Oder einfach Appetit, Frust, Gewohnheit, Langeweile? Diese Informationen können höchst wertvoll sein, um gesündere Gewohnheiten zu schaffen.
- **Essen:** Hier zählt wirklich alles - vom üppigen Sonntagsbrunch bis zum Kaubonbon! Je besser die Beschreibung, desto zuverlässiger wird die Auswertung. Was genau war auf dem Sandwich, im Auflauf? Gerade bei Unverträglichkeiten ist die Zusammensetzung wichtig. Statt "Nudeln mit Soße und Käse" also besser "1 ½ Teller Vollkornpasta mit Tomaten-Hack-Soße + 3 EL Parmesan". Natürlich kann man noch viel detaillierter werden und mit der Küchenwaage arbeiten. Das lohnt sich allerdings eher bei computergestützter Auswertung durch Ernährungsberater oder Apps. Um Strukturen zu erkennen, reichen ungefähre Portionsgrößen.
- **Getränke:** Alle Getränke, selbst Wasser, werden hier sorgfältig mit Mengenangabe notiert.
- **Beschwerden:** Wie fühlen Sie sich etwa 15 Minuten nach dem Verzehr? Jetzt hat der Magen mit der Zerlegung begonnen. Tritt Unwohlsein auf? Ruft der Körper nach etwas Süßem? Darm- oder andere Beschwerden melden sich häufig erst nach einigen Stunden.
- **Anmerkungen, Besonderes:** Halten Sie Nichtalltägliches hier fest - etwa "Geburtstag, Kollegin gab einen aus" oder "Zu spät für Einkauf, Kühlschrank leer". Die Spalte kann auch zur Individualisierung genutzt werden: "Medikamente" beispielsweise sollten diejenigen hinzufügen, die neue Medikamente nehmen oder den Verdacht hegen, ihre Arznei nicht zu vertragen.

4

Wer auf Gewichtsreduktion aus ist, sollte jeden Tag zusätzlich die Art und Dauer der **Bewegung** eintragen.

Nicht aber das Gewicht - es reicht, sich einmal wöchentlich zu wiegen.

