

Kinderklinik und Poliklinik
Prof. Dr. med. C. Härtel

Ernährungsberatung
W. Eberle/ D. Lenz

Tel.: 0931 20127838

Kinderklinik und Poliklinik Josef-Schneider-Str. 2 · 97080 Würzburg

Ernährungsprotokoll Name: _____ Geburtsdatum: _____ Protokoll geführt von: _____

Mahlzeit/ Uhrzeit	Nahrungsmittel/ Getränk	Menge in g od. ml.	Beschwerden/Bemerkungen

Wurde bereits ein Atemtest bzgl. der Fructoseverträglichkeit durchgeführt?.....

Wurde bereits ein Atemtest bzgl. der Lactoseverträglichkeit durchgeführt?.....

Besteht häufig Durchfall oder Verstopfung?.....

Kommt es gelegentlich/ immer wieder zu Blähungen/ Übelkeit /Erbrechen?.....

Anmerkungen zum Führen des Ernährungsprotokolls:

- Führen Sie das Ernährungsprotokoll an Tagen, die der üblichen Alltagssituation entsprechen.
- Jede Mahlzeit – auch die außerhalb des Haushalts – sowie sämtliche Getränke und Süßigkeiten/ Snacks und Knabbereien müssen aufgeführt werden.
- Protokollieren Sie unmittelbar nach jeder Mahlzeit, damit nichts gedanklich verloren geht.
- Wiegen Sie sämtliche Nahrungs-/ Lebensmittel mit einer Waage ab oder geben sie notfalls – falls keine Waage zur Hand – sehr genaue optische Haushaltsmaße (1 Scheibe, 1 Tasse,..) an
- Bezeichnen Sie die Lebensmittel möglichst exakt, d.h. geben Sie z. B. den Fettgehalt bei Milch und Käseprodukten an.
- Neben der Menge der Nahrungsmittel ist die Art der Zubereitung wichtig und daher anzugeben (grillen, kochen, braten,...)
- Bei Fertigprodukten bitte Herstellerfirma und genauen Handelsnamen nennen.
- Falls Nahrungsergänzungsmittel oder Zusatznahrungen eingenommen werden, sind diese ebenfalls aufzuführen.

Bei Fragen zur Führung des Ernährungsprotokolls wenden Sie sich an Eberle_W@ukw.de Tel: 0931 – 201 27838 oder Lenz_D@ukw.de Tel.: 0931 – 201 27129