

# MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



**Kleine Schritte, große Wirkung!**

Machen Sie sich auf den Weg zu mehr Gesundheit – mit Ihrem Ernährungstagebuch.

## Warum ist ein Ernährungstagebuch wichtig?



Aufzuschreiben, was man isst und trinkt, ist ein aufwändiges Vorhaben. Aber es lohnt sich!

Ein Ernährungstagebuch zu führen, kann Ihnen beispielsweise bei folgenden Situationen helfen:

- Sie haben regelmäßig **Blähungen/Durchfall** oder **Hautausschlag** nach dem Essen?  
Sie wissen nicht, woher das kommt?
  - Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen helfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf die Spur zu kommen.
- Sie essen nicht zu viel, aber Sie **schaffen es nicht, Gewicht zu verlieren**?
  - Das Ernährungstagebuch liefert Ihnen wichtige Ansatzpunkte, um tatsächlich abzunehmen.
- Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen zu einer **gesünderen Ernährung** geraten?
  - Mit einem Ernährungstagebuch kann Ihnen punktgenau geholfen werden, gesünder zu essen.
- Sie haben das Gefühl **keine Kontrolle** darüber zu haben, was Sie essen oder trinken?
  - Durch ein Ernährungstagebuch setzen Sie sich intensiv damit auseinander, was Sie essen und trinken. Sie treffen Ihre Lebensmittelauswahl in der Folge bewusster!





## Das ist beim Ernährungstagebuch zu beachten:



- Schreiben Sie **7 Tage durchgehend** mit, was Sie essen und trinken.  
Dies ist wichtig, weil wir am Wochenende meist anders essen und trinken als unter der Woche.
- Schreiben Sie **gleich mit**, wenn Sie etwas essen oder trinken!  
Später vergessen Sie es vielleicht.
- Geben Sie die **Lebensmittelmengen** an.  
Geben Sie mindestens Haushaltsmaße (Teller, Teelöffel, Esslöffel, Tasse) oder Handmaße (eine Handvoll Reis, ...) an. Am besten wäre es jedoch, wenn Sie die Lebensmittel abwiegen.
- Nach Möglichkeit bitte den **Fettgehalt** bei Milch und Milchprodukten notieren beziehungsweise die **Kalorien** bei Fertigprodukten (Tiefkühlpizza, ...).
- Seien Sie ehrlich. Notieren Sie **ALLES**, was Sie essen und trinken.  
Nur so finden Sie die richtigen Ansatzpunkte, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen.  
Notieren Sie deshalb auch das Feierabendbier oder die Nachmittagsschokolade!
- Machen Sie sich Notizen zu Ihrem **Bewegungsverhalten**.  
Ob Sie die Treppen steigen, statt den Aufzug zu nehmen, oder Sport im Fitnesscenter machen – notieren Sie es!

Wie ein Ernährungstagebuch aussehen kann, sehen Sie auf den Seite 6-7 (Muster).

## Und wenn Sie mit dem Ernährungstagebuch fertig sind: Ziehen Sie Bilanz!



### Nehmen Sie die steirische Ernährungspyramide zur Hand und vergleichen Sie!

- Essen Sie ausreichend Gemüse und Obst?
- Trinken Sie genug?
- Wo entspricht Ihre Ernährung den Empfehlungen, was können Sie verbessern?

Bei der Beurteilung Ihres Ernährungstagebuches kann Ihnen eine Ernährungsfachkraft im Rahmen einer Ernährungsberatung helfen. Eine kostenlose Ernährungsberatung für Steirerinnen und Steirer wird zum Beispiel vom Programm GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN angeboten. Mehr zum Programm erfahren Sie auf der Website [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

### Oder Sie nutzen die Beurteilungshilfe, die ebenso auf [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) für Sie zur Verfügung steht!

Auf dieser Website finden Sie weitere hilfreiche Informationen, unter anderem:

- Schmackhafte und gesunde Rezepte
- Eine Übersicht über Ernährungsbroschüren, die Sie kostenlos bestellen können.
- Weitere Beratungsangebote



Steirische Ernährungspyramide



# Ernährungstagebuch



<b>Name</b>	<input type="text"/>		
<b>Zeitraum</b>	von <input type="text"/>	bis <input type="text"/>	
<b>Körpergewicht in kg</b>	Anfang (1. Tag): <input type="text"/>	kg	Ende (7. Tag): <input type="text"/>
<b>Körperfettanteil in %*</b>	Anfang (1. Tag): <input type="text"/>	%	Ende (7. Tag): <input type="text"/>
<b>Taillenumfang in cm</b> (oberhalb Nabel)*	Anfang (1. Tag): <input type="text"/>	cm	Ende (7. Tag): <input type="text"/>
<b>Hüftumfang in cm</b> (breitester Punkt der Hüfte)*	Anfang (1. Tag): <input type="text"/>	cm	Ende (7. Tag): <input type="text"/>
<b>Wobei soll dieses Ernährungstagebuch Sie unterstützen?</b>	<input type="checkbox"/> Gewicht verlieren <input type="checkbox"/> Gewicht zunehmen <input type="checkbox"/> Einer Nahrungsmittelenverträglichkeit auf die Spur kommen <input type="checkbox"/> Ausgewogener essen und trinken		
	<input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/>		
<b>Ziel erreicht?</b>	<input type="text"/>		



**Immer zum gleichen Zeitpunkt messen/wiegen!**  
**Beispielsweise direkt nach dem Aufstehen.**

## WEITERE HINWEISE:

- Diese Übersicht soll eine Kontrolle über die Zeit ermöglichen. Eine tägliche Kontrolle (zum Beispiel tägliches Wiegen) hat keinen Sinn.
- Denken Sie daran, dass ein gesunder Gewichtsverlust 0,5-1 Kilogramm pro Woche beträgt. Reduziert werden sollte Fettmasse und nicht Muskelmasse.

\* Wenn Ihnen ein Maßband oder eine Körperfettwaage zur Verfügung steht, können Sie auch die mit einem Stern markierten Werte aufschreiben.

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
<u>06 : 00</u>	2 Scheiben Vollkornbrot (je ca. 60 g) 1 TL Margarine (Halbfett), 1 EL Marmelade 2 Blatt Sennkäse (45 % F.T.)	1 Tasse Kaffee mit 1,5 % Milch (zusammen ca. 250 ml), 1 Glas Leitungswasser (250 ml)
<u>10 : 00</u>	1 grosse Banane	
<u>12 : 30</u>	1 grosser Teller Vollkornnudeln mit Tomatensauce und 1 EL geriebener Bergkäse, 1 Beilagensalat (grüner Salat mit Essig und Kürbiskernöl mariniert)	1 Glas gespritzter Apfelsaft (ca. 1/4 Saft + 3/4 Wasser, 250 ml)
<u>15 : 00</u>	1 EL Walnüsse	1 kleiner Espresso mit einem Schluck Milch
<u>18 : 00</u>	Apfel-Karottenmüsli: 5 EL Haferflocken, 1 Becher Joghurt mit 1 % Fett (200 g), 1 mittelgrosse Karotte, 1 kleiner Apfel	1 Glas Leitungswasser (250 ml)
<u>20 : 00</u>	4 Stück Schoko-Doppelkekse Marke Muster (laut Verpackung: 500 kcal/100 g)	
Zwischendurch?		4 Gläser Leitungswasser (je 250 ml)

Bewegung/sportliche Betätigung:

30 Minuten am Hometrainer, ansonsten Alltagsbewegung (zu Fuss einkaufen gegangen, zu Fuss in den 4 Stock gegangen, ...)

<b>Warum habe ich gegessen?</b> Gewohnheit, Hunger, Langeweile, Frust, Gusto, Belohnung	<b>Situation/Anmerkungen</b> Wo habe ich gegessen und wie habe ich mich gefühlt?	<b>Hatte ich Beschwerden?</b> Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...
<i>Gewohnheit, Hunger</i>	<i>zu Hause, in Eile gegessen</i>	
<i>Hunger</i>	<i>in der Arbeit, in Eile gegessen</i>	
<i>Hunger</i>	<i>in der Arbeit, in Eile gegessen</i>	
<i>Gusto</i>	<i>in der Arbeit, entspannt</i>	
<i>Hunger</i>	<i>zu Hause, entspannt</i>	
<i>Belohnung</i>	<i>zu Hause, entspannt</i>	<i>Etwas Bauchschmerzen direkt nach dem Essen</i>
<i>Gewohnheit, Durst</i>		

# 1. Tag

Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
Zwischendurch?		

Bewegung/sportliche Betätigung: \_\_\_\_\_

<b>Warum habe ich gegessen?</b> Gewohnheit, Hunger, Langeweile, Frust, Gusto, Belohnung	<b>Situation/Anmerkungen</b> Wo habe ich gegessen und wie habe ich mich gefühlt?	<b>Hatte ich Beschwerden?</b> Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...

# 2. Tag

Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
Zwischendurch?		

Bewegung/sportliche Betätigung: \_\_\_\_\_

<b>Warum habe ich gegessen?</b> Gewohnheit, Hunger, Langeweile, Frust, Gusto, Belohnung	<b>Situation/Anmerkungen</b> Wo habe ich gegessen und wie habe ich mich gefühlt?	<b>Hatte ich Beschwerden?</b> Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...

# 3. Tag

Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
Zwischendurch?		

Bewegung/sportliche Betätigung: \_\_\_\_\_



# 4. Tag

Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
Zwischendurch?		

Bewegung/sportliche Betätigung: \_\_\_\_\_

<b>Warum habe ich gegessen?</b> Gewohnheit, Hunger, Langeweile, Frust, Gusto, Belohnung	<b>Situation/Anmerkungen</b> Wo habe ich gegessen und wie habe ich mich gefühlt?	<b>Hatte ich Beschwerden?</b> Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...

# 5. Tag

Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
Zwischendurch?		

Bewegung/sportliche Betätigung:

<b>Warum habe ich gegessen?</b> Gewohnheit, Hunger, Langeweile, Frust, Gusto, Belohnung	<b>Situation/Anmerkungen</b> Wo habe ich gegessen und wie habe ich mich gefühlt?	<b>Hatte ich Beschwerden?</b> Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...

# 6. Tag

Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
Zwischendurch?		

Bewegung/sportliche Betätigung:

<b>Warum habe ich gegessen?</b> Gewohnheit, Hunger, Langeweile, Frust, Gusto, Belohnung	<b>Situation/Anmerkungen</b> Wo habe ich gegessen und wie habe ich mich gefühlt?	<b>Hatte ich Beschwerden?</b> Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...

# 7. Tag

Wochentag & Datum: \_\_\_\_\_

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
____ : ____		
Zwischendurch?		

Bewegung/sportliche Betätigung: \_\_\_\_\_

<b>Warum habe ich gegessen?</b> Gewohnheit, Hunger, Langeweile, Frust, Gusto, Belohnung	<b>Situation/Anmerkungen</b> Wo habe ich gegessen und wie habe ich mich gefühlt?	<b>Hatte ich Beschwerden?</b> Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, ...







Mehr Unterstützung unter:  
[www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at)

