

Ernährungsprotokoll Information und Anleitung

Warum sollten Sie ein Ernährungsprotokoll (EP) führen?

Der Schlüssel für eine allgemein gute Gesundheit liegt häufig in dem was wir tun müssen: essen und trinken. Doch gerade da sind viele Halb- und Unwahrheiten zu finden und die Werbung macht es uns nicht wirklich leichter, die richtige Auswahl treffen zu können. Zusätzlich ist es im normalen Alltagsstress und durch berufliche, familiäre oder gesundheitliche Umstände für viele erschwert, eine gesunde Ernährungsweise umzusetzen. Zahlreiche Vorurteile wie eine gesunde Ernährung ist kostenintensiv, zeitaufwendig oder geschmacklich uninteressant fördern die ungesunde Ernährungsweise und alle damit zusammenhängenden Folgen. Trotz Überernährung habe so viele eine Unterversorgung von lebenswichtigen Nährstoffen und typischen Symptomen wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder auch körperlichen Symptomen wie Muskelkrämpfe, Kopfschmerz oder Stoffwechselerkrankungen und Verdauungsproblemen. Auch Herz-Kreislauferkrankungen, Arthrose und Immunschwächen sind teilweise Ernährungsbedingt.

Das **PKW-Prinzip**: stellen Sie sich einmal Ihren PKW vor. Wenn die Tanknadel „leer“ anzeigt, würden Sie auch nicht die Tankanzeige „behandeln“, sondern nach tanken. Und Sie würden auch keinen Benziner bewusst mit Diesel betanken. Und noch viel weniger würden Sie aus langerweile oder weil es gerade lecker riecht oder weil noch „was übrig ist“ den Innenraum Ihres Fahrzeugs betanken wollen.

Gehen Sie ab sofort genauso nachsichtig und sorgsam mit sich selbst um!

Damit wir Ihren Zielen und Wünschen die richtige Richtung geben können und Sie sich über einen möglichst **langfristigen Erfolg und eine alltagstaugliche Umsetzung** freuen können, ist das kurzfristige Führen dieses EP der Ausgangspunkt um Sie optimal beraten zu können.

Das EP wird unabhängig Ihrer Wünsche der Analyse

- eine gesündere, vielseitige Ernährungsweise (Privat und/ oder beruflich)
 - bei bestimmten Lebensphasen (Kinder, Schwangere, Stillende, ältere Menschen)
 - zur Prävention und Unterstützung von ernährungs- und stoffwechselbedingten Erkrankungen
 - für individuelle Ziele (Gewichtsreduktion, Sportler, Leistungssteigerung, Muskelaufbau)
- immer gleich ausgefüllt und immer ohne aktive Veränderung Ihrer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Mit dem ausgefüllten EP biete ich Ihnen die Möglichkeit Ihre Ernährungsweise entsprechend Ihrer Ziele und Wünsche zu optimieren und an Ihren Alltag anzupassen.

Sie bekommen schon beim Ausfüllen ein direktes Feedback über sich selbst und häufig verändert sich die Ernährungsweise schon innerhalb dieser Zeit zum positiven.

Die direkte und bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst, was wir wann warum und unter welchen Bedingungen essen und trinken, hilft später Gegenmaßnahmen und gesunde bzw. optimierte Lebensmittel einzuplanen.

Auch der Einkauf und die Zubereitung Ihrer Speisen und Getränke kann einen Nährstoffmangel ausgleichen oder für eine Gewichtsreduktion genutzt werden. Dabei reichen oftmals schon kleine Veränderungen.

Denken Sie dabei immer auch ganzheitlich: wie Ihre Ernährung wirkt, hängt auch mit den 3 anderen Bausteinen meiner Beratungstätigkeit Fitness, Entspannung und TCM-Vitalisierung zusammen. Alle Lebensmittel haben nach der TCM Wirkungen auf bestimmte Indikationen. Hier kann eine gezielte Auswahl helfen, **Nahrungsmittel als „natürliche Therapie“** einzusetzen. Nur der Ausgleich von inneren und äußeren Einflüssen kann Sie mit **Körper, Geist und Seele GesUndFit** halten.

Ernährungsprotokoll Information und Anleitung

Wie sollten Sie ein Ernährungsprotokoll (EP) führen?

Das Ernährungsprotokoll bietet die Grundlage meiner Ernährungsberatung bzw. der daraus erstellten Analyse. Dafür ist es unbedingt nötig, das Ernährungsprotokoll vollständig, lückenlos und ehrlich auszufüllen.

Gewicht:

Morgens auf nüchternem Magen (möglichst auch vor dem ersten Getränk), evtl. (und wenn möglich) nach der Toilette sollten Sie sich ohne Kleidung wiegen. Die Waage sollte hierfür immer am gleichen Platz stehen.

Art:

Die Tage an denen das Ernährungsprotokoll ausgefüllt werden sollte, sind optimal unter verschiedenen Aspekten: z.B. ein Arbeitstag, ein arbeitsfreier Tag, ein sportlicher Tag usw. – so kann ich einen Eindruck von den unterschiedlichen Essgewohnheiten (je nach Tagesablauf) bekommen. Dies ist in „Art“ zu vermerken, da das Datum allein keine Rückschlüsse darauf zulässt (Wochenend- oder Schichtdienste...).

Zeit:

einzutragen ist die Zeit der Mahlzeit (Beginn) oder wann immer Sie etwas essen oder trinken. Auch kleine Schlucke zwischendurch und jedes einzelne Gummibärchen ist einzutragen, wenn der Abstand zueinander größer als 30 Minuten ist. Ansonsten können Sie das auch gern in einer Zeile als Notiz zusammenfassen.

Menge:

Wiegen Sie möglichst in Gramm oder Litern ab oder notieren sie die Stückzahl. Je genauer die Angabe desto individueller die Auswertung. Eine Zuwiegefunktion erleichtert Ihnen das Anrichten auf dem Teller. Oder Sie kochen nach Rezept (abgewogen) und notieren die tatsächlich verzehrte Menge. Häufig stehen auch auf den Verpackungen genaue Portionsangaben (Scheibe /Stück) die Sie übernehmen können.

Lebensmittel / Getränk:

Auch hier gilt: je genauer die Angabe, desto individueller die Auswertung. Ein Brot kann aus Vollkorn, Weizen oder Roggenmischteig hergestellt sein. Die Lasagne kann selbstgemacht (nach Rezept siehe Mengenangabe) oder von unterschiedlichen Anbietern (z.B. Tiefkühlware, Frische-Kühlung), Vegetarisch, mit Fisch oder im Restaurant zubereitet wurden sein. Die Angaben können deutlich schwanken. Deshalb schreiben Sie ggf. den Hersteller dazu. Ein belegtes Brötchen kann mit Butter, Margarine, Remoulade, Frischkäse oder Tomatenmark bestrichen sein, bevor Wurst oder Käse, Ei oder Fisch hinzukommt. Liegt eine Scheibe Gurke oder Tomate darauf oder ist es mehr?

Sonstiges:

Alles was mit dem Ess- und Trinkkonsum in Verbindung steht ist hier einzutragen. Im stehend in der Küche, während der Autofahrt, aus Langeweile, vor dem Fernseher, gemütlich mit Freunden, aus Frust oder zur Belohnung. Weil es da war (z.B. im Büro) oder weil ein „Nein danke“ nicht angenommen oder ausgesprochen wurde.... Häufig ist für eine genaue Beschreibung zu wenig Platz. Notieren Sie die Zeile mit „1“ usw. und schreiben Sie auf der Rückseite alles Wissenswerte auf.

Mir ist bewusst, dass dieses Ernährungsprotokoll nicht nebenbei geführt werden kann. Tun Sie es dennoch. Möglichst immer direkt, denn sonst gehen viele Informationen verloren. Um Ihren Wunsch oder Ihr Ziel langfristig umsetzen zu können, ist der(vorüber gehend) bewusste Umgang mit Ihrer Ernährungsweise nötig. Ich wünsche Ihnen viel Freude und noch mehr neue Erkenntnisse beim Ausfüllen Ihres Ernährungsprotokolls. Sobald es mir vorliegt, werde ich Ihre Auswertung (entsprechend der Buchung) beginnen.