

# ERNÄHRUNGSPROTOKOLL:



## **Allgemeine Angaben:**

Name:

Geburtsdatum:

**Kurze Beschreibung Ihrer Essgewohnheiten:** (Essen außerhalb? Kantine? selber kochen?)

**Gewichtsentwicklung:** (konstant, Veränderungen in den letzten Monaten/Jahren?)

**Bewegung/ Sport** (was, wie häufig?)

**Bestimmte Beschwerden** (z.B. Müdigkeit, Haarausfall, Durchfall, Schmerzen, Libidoverlust, Krämpfe, etc)

**Ihr Ziel/ Wunsch:** (z.B. Gewichtsreduktion, Verbesserung einer bestehenden Erkrankung/ Verbesserung sportliche Leistungsfähigkeit, etc.)

**Bitte füllen Sie nachfolgendes Ernährungsprotokoll für mindesten 7 Tage aus und lassen Sie es uns bis spätestens 1 Woche vor Ihrem Beratungstermin per Post oder per Mail zukommen.**

**Einwilligung zur Datenerhebung, -verarbeitung und -speicherung:**

Ich stimme hiermit der Erhebung, Verarbeitung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für den Zweck der Beratung, Untersuchung, Behandlung, Abrechnung, Übermittlung von Termin- und Gesundheitsinformationen durch die Praxis Berliner Allee zu. Ich bin darauf hingewiesen worden, dass ich diese Zustimmung jederzeit schriftlich oder durch E-Mail an die Praxis widerrufen kann (Art. 7 Abs. 3 DSGVO). Mir ist bekannt, dass mein jederzeit möglicher Widerruf der Einwilligung die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt (Art. 7 Abs. 3 Satz 2 DSGVO).

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

 Arbeitstag Wochentag

Uhrzeit	<b>Essen</b> (mit ungefähre Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	<b>Trinken</b> (mit ungefähre Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	<b>Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden</b> z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischen durch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	<b>Bewegung/ Sport</b> Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7. Uhr				
8. Uhr				
9. Uhr				
10. Uhr				
11. Uhr				
12. Uhr				
13. Uhr				
14. Uhr				
15. Uhr				
16. Uhr				
17. Uhr				
18. Uhr				
19. Uhr				
20. Uhr				
21. Uhr				
22. Uhr				

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

 Arbeitstag Wochentag

Uhrzeit	<b>Essen</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	<b>Trinken</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	<b>Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden</b> z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	<b>Bewegung/ Sport</b> Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7. Uhr				
8. Uhr				
9. Uhr				
10. Uhr				
11. Uhr				
12. Uhr				
13. Uhr				
14. Uhr				
15. Uhr				
16. Uhr				
17. Uhr				
18. Uhr				
19. Uhr				
20. Uhr				
21. Uhr				
22. Uhr				

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

 Arbeitstag Wochentag

Uhrzeit	<b>Essen</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	<b>Trinken</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	<b>Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden</b> z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	<b>Bewegung/ Sport</b> Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

 Arbeitstag Wochentag

Uhrzeit	<b>Essen</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	<b>Trinken</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	<b>Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden</b> z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	<b>Bewegung/ Sport</b> Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

 Arbeitstag Wochentag

Uhrzeit	<b>Essen</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	<b>Trinken</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	<b>Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden</b> z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	<b>Bewegung/ Sport</b> Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

 Arbeitstag Wochentag

Uhrzeit	<b>Essen</b> (mit ungefähre Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	<b>Trinken</b> (mit ungefähre Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	<b>Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden</b> z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischen durch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	<b>Bewegung/ Sport</b> Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7. Uhr				
8. Uhr				
9. Uhr				
10. Uhr				
11. Uhr				
12. Uhr				
13. Uhr				
14. Uhr				
15. Uhr				
16. Uhr				
17. Uhr				
18. Uhr				
19. Uhr				
20. Uhr				
21. Uhr				
22. Uhr				



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

 Arbeitstag Wochentag

Uhrzeit	<b>Essen</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. eine Scheibe Graubrot mit Butter und 1 Scheibe Edamer-Käse)	<b>Trinken</b> (mit ungefährender Mengenangabe, z.B. 1 Glas Wasser)	<b>Anmerkungen/Besonderheiten/ Situation/ Beschwerden</b> z.B. Schmerzen? Blähungen? Stuhlgang? Essen im Restaurant/ im Auto zwischendurch/ gehetzt/ Frustessen, etc.	<b>Bewegung/ Sport</b> Dauer, Sportart, etc.
6. Uhr				
7.Uhr				
8.Uhr				
9.Uhr				
10.Uhr				
11.Uhr				
12.Uhr				
13.Uhr				
14.Uhr				
15. Uhr				
16.Uhr				
17.Uhr				
18.Uhr				
19.Uhr				
20.Uhr				
21.Uhr				
22.Uhr				

