



# Mein Ernährungstagebuch





## Das Ernährungstagebuch

Das Ausfüllen eines Ernährungstagebuchs hilft dir bei der Analyse deiner Ernährungsgewohnheiten und der Identifizierung von Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien. Durch die tägliche Beobachtung der konsumierten Lebensmittel lässt sich feststellen, ob du dich gesund und ausgewogen ernährst und Lebensmittel richtig dosierst und miteinander kombinierst.

Isst du ausreichend Obst und Gemüse?  
Trinkst du ausreichend stilles Wasser und Kräutertees?  
Wieviel Zeit nimmst du dir für die Zubereitung von Essen?

Bei der Auswertung deines Ernährungstagebuchs kann dir ein qualifizierter Ernährungsberater, Arzt oder Heilpraktiker helfen. Adressen von Ernährungsfachkräften findest du unter [www.dge.de](http://www.dge.de). Auf der Homepage für Darmgesundheit [www.darmliebe.de](http://www.darmliebe.de) erhältst du außerdem viele Hintergrundinformationen und Antworten zu deinen Fragen.



## Hinweise zum Ausfüllen

Notiere alles was und wann du täglich isst und trinkst  
z.B. die Zusammensetzung des Essens und Uhrzeiten

Beschreibe alle Lebensmittel so genau wie möglich  
z.B. Mengenangaben, Gewürze, Kräuter, Getreide, Käse-/Wurstsorten

Fülle dein Ernährungstagebuch täglich für zwei Wochen aus.

Notiere, ob, wann und zu welchen Beschwerden es gekommen ist  
z.B. Blähungen, Durchfall, Herzrasen, Kopfschmerzen

Notiere, wo und wie du das Essen gegessen hast  
z.B. im Stehen, in Eile, im Auto, auf der Couch, am Tisch, beim Fernsehen

Notiere die Anbauart der Lebensmittel  
z.B. biologisch, konventionell, Eigenanbau

# Beispiel

1

Datum: 01.01.2019

Uhrzeit Wann?	Speise Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	Getränke Was? Wieviel?	Situation Wo? Wie?	Beschwerden Wann? Welche?
07:00 h	3 Scheiben Toast (Weizen), Butter, 1 Essl. Marmelade (Erdbeere), 1 Essl. Nutella, 1 Scheibe Käse (Gouda), konventionell	1 Tasse Kaffee mit Milch 3,5% Fett (biologisch), 1 Glas stilles Wasser	Am Tisch, in Ruhe	keine
11:30 h	1 Teller Nudeln (Dinkel) mit Tomaten, Zwiebeln und Basilikum, 1 Vanillepudding (Becher), 1 Schokoriegel mit Haselnüssen	1 Glas Coca Cola (sehr kalt)	Am Tisch, In Eile	12:30 h Blähungen, Völlegefühl
15:00 h	1 Stück Schokoladenkuchen mit Sahne, Fertigprodukt	1 Tasse Kaffee mit Milchpulver (Automat)	Im Stehen	16:00 h Kopfschmerzen Müdigkeit
18:30 h	2 Scheiben Brot (Gerste), Butter, 1 Scheibe Salami, 1 Scheibe Emmentaler, 4 Gewürzgurken, 1 gekochtes Ei, konventionell	1 Glas stilles Wasser, 1 Tasse Kamillentee, konventionell	Auf der Couch beim Fernsehen	Kopfschmerzen Müdigkeit

Notizen: Stressiger Arbeitstag mit vielen Terminen, 30 Minuten Stau

Kein Sport, Kein Spaziergang an der frischen Luft

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---



Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

Uhrzeit Wann?	Speise Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	Getränke Was? Wieviel?	Situation Wo? Wie?	Beschwerden Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---



Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Datum:

---

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speise</b> Was? Wieviel? Zusammensetzung? Anbau?	<b>Getränke</b> Was? Wieviel?	<b>Situation</b> Wo? Wie?	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche?

Notizen:

---

Erstellt von Alexandra Bethke  
Copyright 2019  
Artikel-Nr. DL01-01  
1. Auflage 2019  
[www.darmliebe.de](http://www.darmliebe.de)

Bildnachweise:  
CC0 / Creative Commons  
[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)  
Kein Bildnachweis erforderlich

**Darmliebe**  
Ich für mich.