

MOBS Metabolic and Obesity Surgery –
Zentrum zur operativen Behandlung der morbiden Adipositas



Ernährungstagebuch für: _____ Woche vom: _____ bis _____

Kurze Anleitung

Wie muss ich das Tagebuch handhaben?

Wichtig ist: **Jedes Lebensmittel / Speise eintragen**

„Alles was in den Mund kommt“ → Essen und Trinken

- Genaue Zubereitungsart angeben, auch die Fettmenge für die Zubereitung (braten, frittieren etc.) angeben (mit Hilfe von Teelöffeln Kochfett abmessen bzw. bei Streichfett abwiegen)
evtl. ein Rezept des Gerichts auf einem Extrazettel dazuhängen
- Fettgehalt des Lebensmittels angeben (siehe Nährwertangaben auf Verpackungen)
- Uhrzeit
- Wo habe ich gegessen) (Zuhause, unterwegs, im Stehen, in Hektik? In Ruhe? Alleine, in Gesellschaft, mit Familie)
- Was wurde getrunken (genaue Bezeichnung/Herstellung, Mengen)

Zur Erleichterung:

1 Teelöffel = 5 g	1 Glas = 200 ml
1 Esslöffel = 10 g	1 Tasse = 250 ml

Abteilung für Ernährungsmedizinische Beratung

Tel. 0821/400-4321, Fax 0821/400-4673



**MOBS Metabolic and Obesity Surgery –
Zentrum zur operativen Behandlung der morbiden Adipositas**

Beispiel wie das Tagebuch richtig geschrieben werden sollte



Ernährungstagebuch für: Max Mustermann

Woche vom: 05.03.2014

bis 11.03.2014

Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an.

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke
8.30	50 g Weiße Semmel, 20 g Butter, 25 g Marmelade 20 g Nutella		1 Tasse Kaffee (150 ml Kaffee, 50 ml Milch, 20 g Zucker)
	Nebenbei Zeitung gelesen		
9.45	1 Praline (ca. 20 g)		
12.00	Käsespatzen mit Röstzwiebel	Siehe Extrazettel	200 ml Apfelschorle
14.30	1 Stück Nusskuchen vom Bäcker		1 Tasse Cappuccino (3 Tl. Pulver)
16.00	10 Stück Gummibärchen		200 ml Cola
18.00	2 Vollkornsemmeln, 100 g Camembert 40 % Fett i. Tr., 40 g Salami		500 ml Bier
20.00	1 Tüte Chio-Chips		200 ml Rotwein trocken

Abteilung für Ernährungsmedizinische Beratung

Tel. 0821/400-4321, Fax 0821/400-4673

[Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie

**MObs Metabolic and Obesity Surgery –
Zentrum zur operativen Behandlung der morbidem Adipositas**



Datum: _____

Tag 1

Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an.

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke

Abteilung für Ernährungsmedizinische Beratung

Tel. 0821/400-4321, Fax 0821/400-4673

Datum: _____

Tag 2

[Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie

**MObs Metabolic and Obesity Surgery –
Zentrum zur operativen Behandlung der morbiden Adipositas**



Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an.

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke

Abteilung für Ernährungsmedizinische Beratung
Tel. 0821/400-4321, Fax 0821/400-4673

MObs Metabolic and Obesity Surgery –
Zentrum zur operativen Behandlung der morbidem Adipositas



Datum: _____

Tag 3

Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an.

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke

Abteilung für Ernährungsmedizinische Beratung

Tel. 0821/400-4321, Fax 0821/400-4673

Datum: _____

Tag 4

MObs Metabolic and Obesity Surgery –
Zentrum zur operativen Behandlung der morbidem Adipositas



Datum: _____

Tag 5

Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an.

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke

Abteilung für Ernährungsmedizinische Beratung

Tel. 0821/400-4321, Fax 0821/400-4673

Datum: _____

Tag 6

[Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie

**MObs Metabolic and Obesity Surgery –
Zentrum zur operativen Behandlung der morbidem Adipositas**



Datum: _____

Tag 7

Bitte schreiben Sie genaue Mengen auf, schreiben Sie die Rezepte auf einen Extrazettel, bei Fertiggerichten geben Sie die Herstellerfirma an.

Uhrzeit	Was gegessen?	Zubereitungsart	Getränke

Abteilung für Ernährungsmedizinische Beratung
Tel. 0821/400-4321, Fax 0821/400-4673