

Merkblatt Ernährungsprotokoll

Für das Multimodale Konzept und die Ernährungsbeurteilung sowie die spätere reibungslose Antragstellung benötigen wir im Verlauf des Programms zwei 14-tägige Ernährungsprotokolle. Das erste Protokoll soll zu Anfang Ihre IST-Situation dokumentieren, das zweite Protokoll soll die spätere Ernährungsumstellung belegen. Es ist wichtig, dass es sich um 14 zusammenhängende Tage handelt.

Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls:

- Datum und Uhrzeit eintragen
- **Immer Mengen angeben** (z. B. 1 Scheibe Graubrot, 150 g gekochte Nudeln)
- Milchprodukte: **Fettgehalt** angeben (z.B. Gouda 45% Fett, Naturjoghurt 3,5% Fett)
- Fleisch- und Wurstwaren: **Sorte** genau benennen (z. B. 1 Scheibe Putenbrust), Fleisch paniert/ unpaniert
- Getreideprodukte (Brot, Brötchen, Nudeln, Reis etc.): Genaue **Sorte** angeben (z.B. 2 Scheiben Roggenvollkornbrot, 1 Mehrkornbrötchen)
- Getränke: **Immer Mengen angeben** (z. B. 1 kl. Glas Wasser, 250 ml Kaffee)
- **Buffet**: Immer genau benennen, **was und wieviel** verzehrt wurde

Alternativ kann auch gerne eine digitale Ernährungssoftware als ausgedruckte Version verwendet werden (z. B. Fddb, MyFitnessPal, FatSecret). Daraus sollten die täglich verzehrten/getrunkenen Lebensmittel mit Mengenangaben und das Datum ersichtlich sein.

Das Protokoll bitte spätestens 1 Woche vor dem Einzelberatungstermin vollständig ausgefüllt zuschicken (per Post/ E-Mail).

Einzelgespräche können **nur** erfolgen, wenn vorab ein Ernährungsprotokoll vorliegt.

Postanschrift:

- Ernährungsteam
z. Hd. Annika Kubb, Diätassistentin
Johannesstraße 9-17
44137 Dortmund

oder alternativ als pdf-Dokument an: annika.kubb@joho-dortmund.de

Telefonsprechstunde: dienstags von 9.00-11.30 Uhr, Telefon: 0231-1843-31740
Außerhalb der Sprechzeiten via E-Mail: annika.kubb@joho-dortmund.de