

Ernährungsprotokoll

Vorbereitung Ernährungsberatung / Ernährungsumstellung / Gewichtsreduktion

Sehr geehrte zukünftige Patientinnen und Patienten der Klinik Hohenfreudenstadt (auch bei Unterbringung im Hotel Teuchelwald),

Sie kommen am _____ zu einer stationären Rehabilitationsmaßnahme, einem Sanatoriumsaufenthalt oder einer betrieblichen Vorsorgemaßnahme in unser Haus.

In vielen Fällen ist die Klinik Hohenfreudenstadt als **Lehrklinik für Ernährungsmedizin** vom Kostenträger, von Ihrem behandelnden Arzt oder auch von Ihnen selbst gezielt gewählt worden, da eine Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten ein wichtiges therapeutisches Ziel des Aufenthaltes ist. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn sich mit Ihrer Behandlungsmaßnahme **eines oder mehrere der folgenden Therapieziele** verbinden:

- Gewichtsreduktion / Einleitung einer Gewichtsreduktion
- Veränderung des Ernährungsverhaltens
- Ernährungsumstellung
- Ernährungstherapeutische Beeinflussung von Erkrankungen (z.B. Adipositas, Arterielle Hypertonie / Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, koronare Herzerkrankung, Niereninsuffizienz und andere Nierenerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Zöliakie, Laktose- oder Fruktoseintoleranz)

Beim Erreichen dieser Ziele wird Ihnen das Ärzte- und Therapeutenteam der Klinik mit einem individuell auf Sie abgestimmten Therapiekonzept zur Seite stehen.

Wenn auch Ihr Therapieziel dabei ist, können Sie uns bei der Vorbereitung Ihrer RehaMaßnahme unterstützen. Bitte füllen Sie in den Tagen vor der Anreise (idealerweise an drei aufeinander folgenden Tagen mit 2 Wochentagen und einem Wochenendtag, also beispielsweise von Sonntag bis Dienstag) **das beiliegende Ernährungsprotokoll** aus und bringen Sie dieses zur Aufnahmeuntersuchung mit. Eine Erklärung zum Ausfüllen finden Sie auf dem Bogen. Bitte verändern Sie an diesen Tagen noch nicht Ihre Ernährungsgewohnheiten!

Sie können das Ernährungsprotokoll auch im Internet (www.ernaehrung.de) online ausfüllen und uns per Email zukommen lassen (ernaehrung@klinik-hohenfreudenstadt.de).

Für Ihre Mitarbeit im Voraus herzlichen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Das Ernährungsteam der Klinik Hohenfreudenstadt



**MARTHA
MARIA**

Unternehmen
Menschlichkeit


NUTRI-SCIENCE


Freiburger Ernährungsprotokoll

vom bis

Anzahl der Tage:

Sehr geehrte/r _____,
tragen Sie für jedes von Ihnen verzehrte Lebensmittel einen Strich in die vorgesehene Spalte ein. Sollte ein Lebensmittel nicht vorhanden sein, so markieren Sie ein ähnliches oder nutzen Sie die freien Zeilen und fügen es handschriftlich dazu. Bitte beachten Sie die Portionsgröße und machen Sie ggf. mehrere Striche, z.B. für eine große Tasse Kaffee zwei Striche bei "Kaffee kleine Tasse", für 5 Plätzchen fünf Striche in der Zeile "Plätzchen Stücke". Beachten Sie, wenn möglich, Mengenangaben auf der Verpackung, ggf. bitte wiegen. Tragen Sie bei einer Mahlzeit alle Lebensmittel einzeln ein, z.B. erhält bei Bratwurst mit Brötchen, Pommes und Cola jedes der vier Lebensmittel einen Strich. Erfassen Sie alle Getränke und alles, was Sie zwischen den Mahlzeiten essen. Führen Sie das Protokoll am besten ständig mit und füllen Sie es möglichst an Ort und Stelle aus.

Abkürzungen: Bech. = Becher / Port. = Portion /
 St.=Stück / EL=Eßlöffel / TL=Teelöffel / Sch.=Scheibe

Lebensmittel	Anzahl	Σ
Brot		
Brötchen	St. 45 g	
Croissant	St. 50 g	
Graubrot	Sch. 45 g	
Hefezopf	Sch. 45 g	
Knäckebrot	Sch. 10 g	
Toastbrot	Sch. 20 g	
Vollkornbrötchen	St. 55 g	
Vollkornbrot	Sch. 50 g	
Weißbrot	Sch. 35 g	
Zwieback	Sch. 10 g	

Brotbelag		
Butter für 1 Scheibe Brot	TL 5 g	
Margarine für 1 Scheibe Brot	TL 5 g	
Margarine halbfett s. o.	TL 5 g	
Edelpilzkäse	Sch. 30 g	
Frischkäse	EL 30 g	
Schmelzkäse	Port. 30 g	
Schnittkäse 30 % F.i.Tr.	Sch. 30 g	
Schnittkäse 50 % F.i.Tr.	Sch. 30 g	
Weichkäse 45 % F.i.Tr.	Sch. 30 g	
Weichkäse 60 % F.i.Tr.	Sch. 30 g	
Bierschinken	Sch. 25 g	
Corned Beef	Port. 25 g	
Fleischwurst	Sch. 20 g	
Fleischkäse (Aufschnitt)	Sch. 30 g	
Fleischsalat	Port. 50 g	
Leberwurst	Port. 30 g	
Mettwurst	Port. 30 g	
Teewurst	Port. 30 g	
Salami/Cervelatwurst	Sch. 20 g	
Schinken roh	Sch. 15 g	
Schinken gekocht	Sch. 30 g	
Speck	Port. 30 g	
Honig	EL 20 g	
Konfitüre	EL 20 g	
Nuß-Nougat-Creme	EL 20 g	
Vegetabiler Brotaufstr.	Port. 30 g	
Frühstücksallerlei		
gekochtes Ei	St. 55 g	
Cornflakes	EL 4 g	
Cornflakes gezuckert/geröstet	EL 6 g	
Haferflocken	EL 10 g	
Müsli	EL 15 g	
Milch / Milchprodukte		
Buttermilch	Glas 200 g	
Joghurt natur	Bech. 150 g	
fettarm (1,5 % F.)		
vollfett (3,5 % F.)	Bech. 150 g	
Joghurt mit Frucht	Bech. 150 g	
fettarm (1,5 % F.)		
vollfett (3,5 % F.)	Bech. 150 g	

Milch fettarm (1,5 % F.)	GI 200 g	
Milch vollfett (3,5 % F.)	GI 200 g	
Kakao/Trinkschokolade	GI 200 g	
Quark Magerstufe	EL 20 g	
Quark Halbfettstufe	EL 20 g	
Sahne (30 % F.)	EL 10 g	
Kondensmilch (7,5 % F.)	Port. 12 g	
Obst		
Brombeere, Erdbeere	Beerenobst	
Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere	Port. 125 g	
Weintraube	Port. 150 g	
Apfel, Birne, Quitte, ...	Kernobst	
	Port. 150 g	
Aprikose, Kirsche, Mirabelle, Pflaume, Pfirsich, ...	Steinobst	
	Port. 150 g	
Banane	St. 120 g	
Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja, ...	Südfrüchte	
	Port. 150 g	
Grapefruit, Mandarine, Orange, Zitrone, ...	Zitrusfrüch.	
	Port. 150 g	
Rosinen, Trockenobst	Port. 50 g	
Sonstiges		
Cornichons, saure Gurken	St. 50 g	
Nüsse	Port. 100 g	
Oliven	Port. 100 g	
Erdnüsse gesalzen	Tasse 100 g	
Erdnußflips	Tasse 50 g	
Chips	Tasse 30 g	
Salzstangen	Port. 30 g	
Suppen / Eintöpfe		
als Vorsuppe		
Suppe klar	Port. 200 g	
Suppe gebunden	Port. 200 g	
Cremesuppe	Port. 200 g	
Gulaschsuppe	Port. 200 g	
Nudelsuppe m. Huhn	Port. 200 g	

als Hauptgericht			
Gemüsesuppe	Port. 400 g		
Kartoffelsuppe	Port. 400 g		
Linseneintopf	Port. 400 g		
Fleisch / Fisch			
Hackfleisch	Port. 100 g		
Kalbfleisch	Port. 200 g		
Rindfleisch	Port. 200 g		
Schweinefleisch	Port. 200 g		
Innereien	Port. 170 g		
Kotelett	Port. 170 g		
Schnitzel paniert	Port. 200 g		
Würstchen	Port. 100 g		
Brathähnchen (1/2)	Port. 370 g		
Geflügel	Port. 170 g		
Fisch	Port. 175 g		
Fischfilet paniert	Port. 200 g		
Fischkonserven abgetr.	Port. 65 g		
Beilagen			
Kartoffeln (Salzkart.)	Port. 200 g		
Pellkartoffeln	Port. 200 g		
Bratkartoffeln	Port. 200 g		
Kartoffelbrei	Port. 200 g		
Kartoffelknödel	St. 100 g		
Kartoffelpuffer	St. 75 g		
Kartoffelsalat	Port. 250 g		
Pommes Frites	Port. 200 g		
weißer Reis gekocht	Port. 180 g		
Natur-Reis gekocht	Port. 180 g		
Nudeln eifrei gekocht	Port. 180 g		
Vollkornnudeln gekocht	Port. 180 g		
Semmelknödel	St. 100 g		
Schupfnudeln	Port. 400 g		
Spätzle, Eiernudeln gek	Port. 200 g		
Soßen und Fette			
Joghurt-Salat-Soße	Port. 40 g		
Essig-Öl-Marinade	Port. 20 g		
Bechamelsoße	Port. 75 g		
Grundsoße	Port. 75 g		

Hackfleischsoße	Port. 100 g		
Jägersoße	Port. 75 g		
Käsesoße	Port. 75 g		
Kräuterquark, Grüne Soße	Port. 150 g		
Tomatensoße	Port. 75 g		
Grillsauce	Port. 20 g		
Tomatenketchup	Port. 20 g		
Tomatenmark	TL 6 g		
Senf	TL 6 g		
Mayonnaise (80 % F.)	EL 12 g		
Bratfett	EL 10 g		
Pflanzenöl	EL 10 g		
Gemüse / Salate			
Blattsalat m. Dressing	Port. 60 g		
Rohkostsalat m. Dress.	Port. 180 g		
Bleichsellerie, Mangold, Spinat	Blattgemüse Port. 200 g		
Grüne Bohnen	Port. 200 g		
Aubergine, Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini	Fruchtgemüse Port. 200 g		
Gemüsemais	Port. 200 g		
Blumenkohl, Broccoli, Kohl (Rot-, Grün-, Weiß-), Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing	Kohl- gemüse Port. 200 g		
Sauerkraut	Port. 150 g		
Fenchel, Lauch, Spargel, Zwiebel	Sprossenge. Port. 200 g		
Möhre, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rüben, Sellerie, Schwarzwurzel	Wurzel- und Knollen- gemüse Port. 200 g		
Pilze	Port. 120 g		
Fertig- u. Schnellgerichte			
Nudelsalat	Port. 250 g		
Wurstsalat	Port. 250 g		
Griechischer Salat	Port. 300 g		
Italienischer Salat	Port. 300 g		
Bratwurst o. Brötchen	St. 150 g		
Currywurst m. Brötchen	Port. 160 g		
Hamburger	St. 100 g		

Cheeseburger	St. 120 g		
Big Mac	St. 200 g		
Maultaschen/Ravioli	Port. 200 g		
Pizza	St. 400 g		
Pfannkuchen	Port. 300 g		
Hülsenfrüchte			
Bohnen	Port. 200 g		
Erbsen	Port. 200 g		
Linsen	Port. 200 g		
Dessert / Kuchen / Süßes			
pudding	Port. 150 g		
Eiscreme	Kugel 50 g		
Obstkuchen	St. 120 g		
Cremetorte	St. 150 g		
Rührkuchen	St. 60 g		
Plätzchen, Kekse	St. 10 g		
Schokolade	Riegel 20 g		
Praline	St. 10 g		
Bonbon, Hartkaramelle	St. 3 g		
Fruchtgummi	Port. 50 g		
Zucker	TL 5 g		
Getränke			
Kaffee	kleine Tasse 150 g		
Tee	kleine Tasse 150 g		
Mineralwasser	Glas 200 g		
Limonade	Glas 200 g		
Colagetränke	Glas 200 g		
Obst Fruchtsaft	Glas 200 g		
Obst Fruchtnektar	Glas 200 g		
Bier alkoholfrei	Glas 330 g		
Bier	Glas 330 g		
Weizenbier	Glas 500 g		
Weißwein	Glas 200 g		
Rotwein	Glas 200 g		
Sekt	Glas 100 g		
Likör	Glas 40 g		
Schnaps, Branntwein	Glas 20 g		