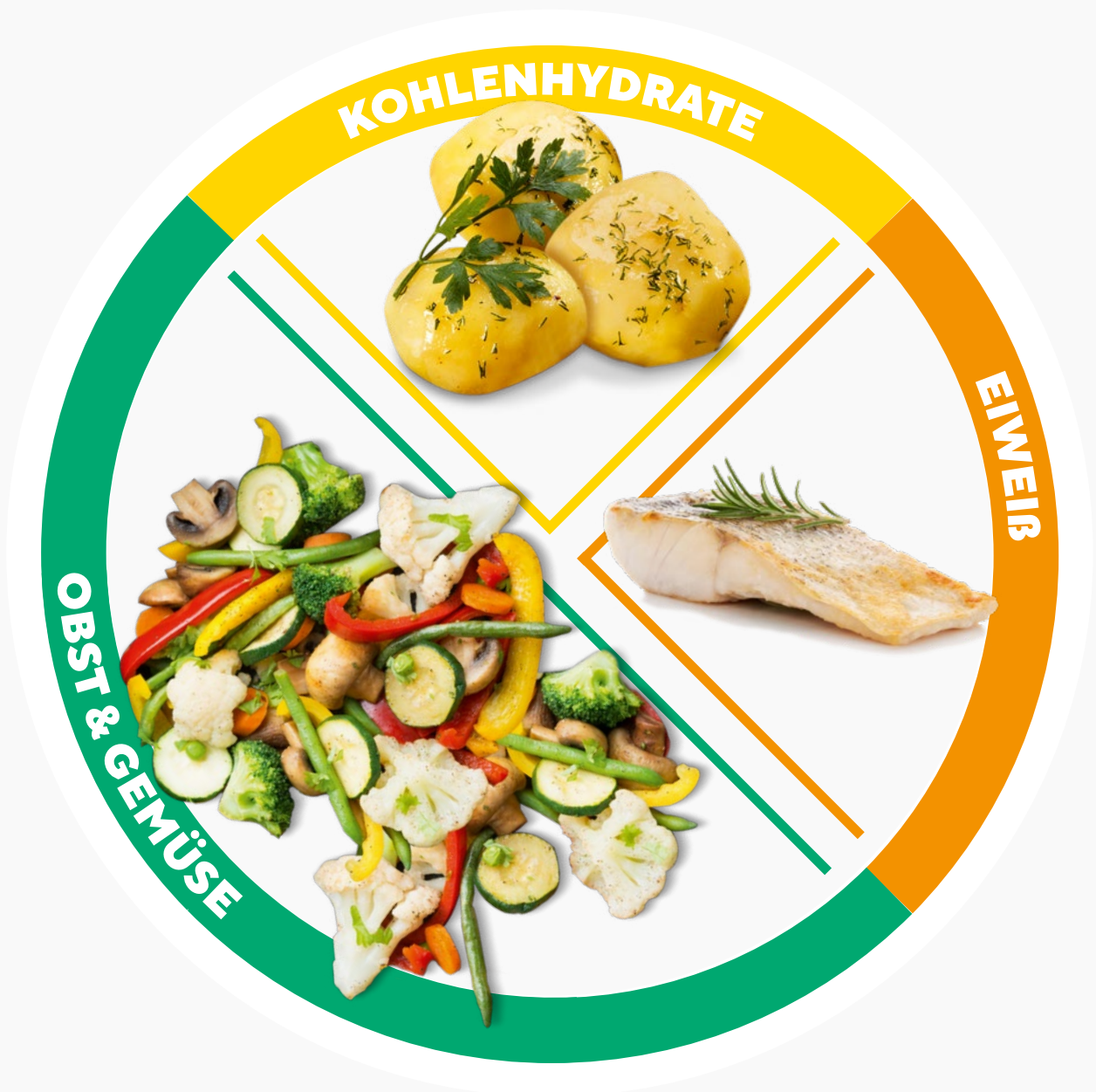


Mein Ess- und Trinktagebuch

Gut essen - gut leben



Dieses **Ess- und Trinktagebuch** gehört:

.....

Wie führe ich mein Ernährungsprotokoll?

Dieses Ernährungsprotokoll soll Klarheit über Ihre aktuellen Ess- und Trinkgewohnheiten schaffen.

Durch das bewusste Nachdenken über Ihre Mahlzeiten erfahren Sie automatisch

- WARUM
- WAS
- WIE

Sie essen.

Bitte tragen Sie alles sofort ein.

Nicht im Nachhinein!



Notieren Sie jeden Bissen.

- Machen Sie für **jeden Tag** getrennte **Eintragungen**.
- Verwenden Sie **pro Tag** ein **eigenes Blatt**.
- Tragen Sie **alle Mahlzeiten** ein:
Frühstück, Mittag- und Abendessen, aber auch ganz besonders ihre Zwischenmahlzeiten und Snacks.

Denken Sie daran, zu notieren, was Sie außer Haus, auf der Straße, im Auto, beim Fernsehen oder vor dem Computer gegessen haben.



ProStockStudio/shutterstock.com



Krakenimages.com/shutterstock.com

Was, wie viel und warum?

Speisen

WAS und WIE VIEL?:

Führen Sie die einzelnen Lebensmittel in Haushaltsmaßen (Esslöffel EL, Teelöffel TL, Portion, Stück Stk., 1 mittelgroßer Schöpfer, Blatt Bl., etc.) an. Schreiben Sie, wenn möglich, nicht nur Oberbegriffe wie „Käse“ oder „Wurst“, sondern die Sorte wie z.B.: Gouda, Bauernschinken, fettarmes Joghurt.

Getränke

WAS und WIE VIEL?:

Notieren Sie was und wie viel Sie getrunken haben.

Beispielsweise

- ¼ l Limonade
- 1 große Tasse Kaffee mit Milch
- 200 ml Apfelsaft

Warum?

Hier können Sie eintragen, warum Sie gegessen haben:

Beispielsweise

- Hunger oder Heißhunger
- Gusto oder Gewohnheit
- Sorge oder Frust
- Langeweile
- Ärger oder Stress
- Unzufriedenheit
- Traurigkeit oder Wut
- Belohnung
- Resteessen

Wie haben Sie gegessen?

Wie?

In dieser Spalte können Sie die Art und Weise, wie Sie gegessen haben, eintragen:

- bewusst mit Genuss gegessen oder hastig
- gut oder wenig gekaut
- direkt aus der Packung, im Stehen oder Gehen, bereits im Auto
- mit einer Nebentätigkeit wie Fernsehen, Zeitung oder Buch lesen, Handy, PC, Hausarbeit, Arbeiten etc.
- gemeinsam mit Partner/ Partnerin, Familie, alleine, mit Freunden
- während des Kochens, dem Jause herrichten oder beim Tisch abräumen

Haben Sie *weitere Infos*?

Anmerkungen

Sie können uns auch gerne weitere Informationen mitteilen!

Beispielsweise

- Wohlbefinden, Zufriedenheit
- Blutzuckerwerte
- Sättigungsgefühl, Völlegefühl, Überessen
- Symptome oder Beschwerden: Erbrechen, Übelkeit, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall, Verträglichkeit
- Dauer der Mahlzeit
- Ort: Kantine, Restaurant, Einladung, Feier
- Sonstiges



Beispiel-Ernährungsprotokoll

Bitte tragen
Sie alles sofort
ein.

Nicht im
Nachhinein!

Datum	3.2.		Wochentag	Freitag		Meine Stimmung	😊 😬 😐 😞 😡		
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)				
Frühstück	2 Stück Dinkel-Vollkornbrot mit 1 Bl. Schinken, 1 TL Butter, 3 Bl. Gouda, 2 Tomaten	1 Tasse Kaffee mit Milch und 1 TL Zucker	-	gut gekaut	Voller Energie				
Vormittag	-	0,5l Wasser	keinen Hunger	-	-				
Mittag- essen	1 Forellenfilet gebraten mit 3 Stk. Petersilkartof- feln (hühnereigroß), 1 Faust Mischgemüse, 1 Faust Blattsalat mit Essig und Öl; 1 Rippe Schokolade	0,5 l Apfelsaft mit Wasser (1:1)	Hunger & Lust auf Süßes	-	Kantine				
Nach- mittag	1 Stk. Apfelstrudel aus Blätterteig	1 Tasse Kaffee mit 1 TL Zucker	Gewohnheit	zu Hause	Leichte Bauchschmerzen				
Abend- essen	Topfen Liptauer Art 1 Grahamweckerl ¼ Paprika	1 l Wasser (verteilt), 0,25 l Früchtetee mit 1 TL Honig	-	gemeinsam mit Partner	-				
nach dem Abend- essen	3 Handvoll Knabbergebäck	1/8 l Rotwein	Nervosität	während des Fernsehens	-				
Bewegung	Fahrrad zur Arbeit hin und retour (30 min, ca. 6km)								

Datum	Wochentag	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						



Meine Stimmung

Datum	Wochentag	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						



Meine Stimmung

Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						



Meine Stimmung

Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						



Meine Stimmung

Datum	Wochentag	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Meine Stimmung			Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
				Warum?	Wie?	Wie?	
	Frühstück						
	Vormittag						
	Mittagessen						
	Nachmittag						
	Abendessen						
	nach dem Abendessen						
	Bewegung						

Bilanz der 1. Woche

Meine Bewertung insgesamt für diese Woche:



Ernährung & Essverhalten

Was ist Ihnen diese Woche hinsichtlich Ernährung gut gelungen?

.....

.....

Beschreiben Sie Ihr Essverhalten der Woche:

.....

.....

Wochenziel erreicht: ja nein

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Förderliche Faktoren	Hinderliche Faktoren
.....
.....
.....

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Sport & Bewegung

Wie oft haben Sie diese Woche Sport/Bewegung gemacht?

Die Alltagsbewegung hat sich erhöht nicht verändert verringert

.....

.....

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag mit der richtigen Menge

..... x **Getreide** und daraus hergestellte Produkte sowie Kartoffeln am Tag



..... **Liter Wasser** am Tag

..... x **Milch & Milchprodukte** am Tag



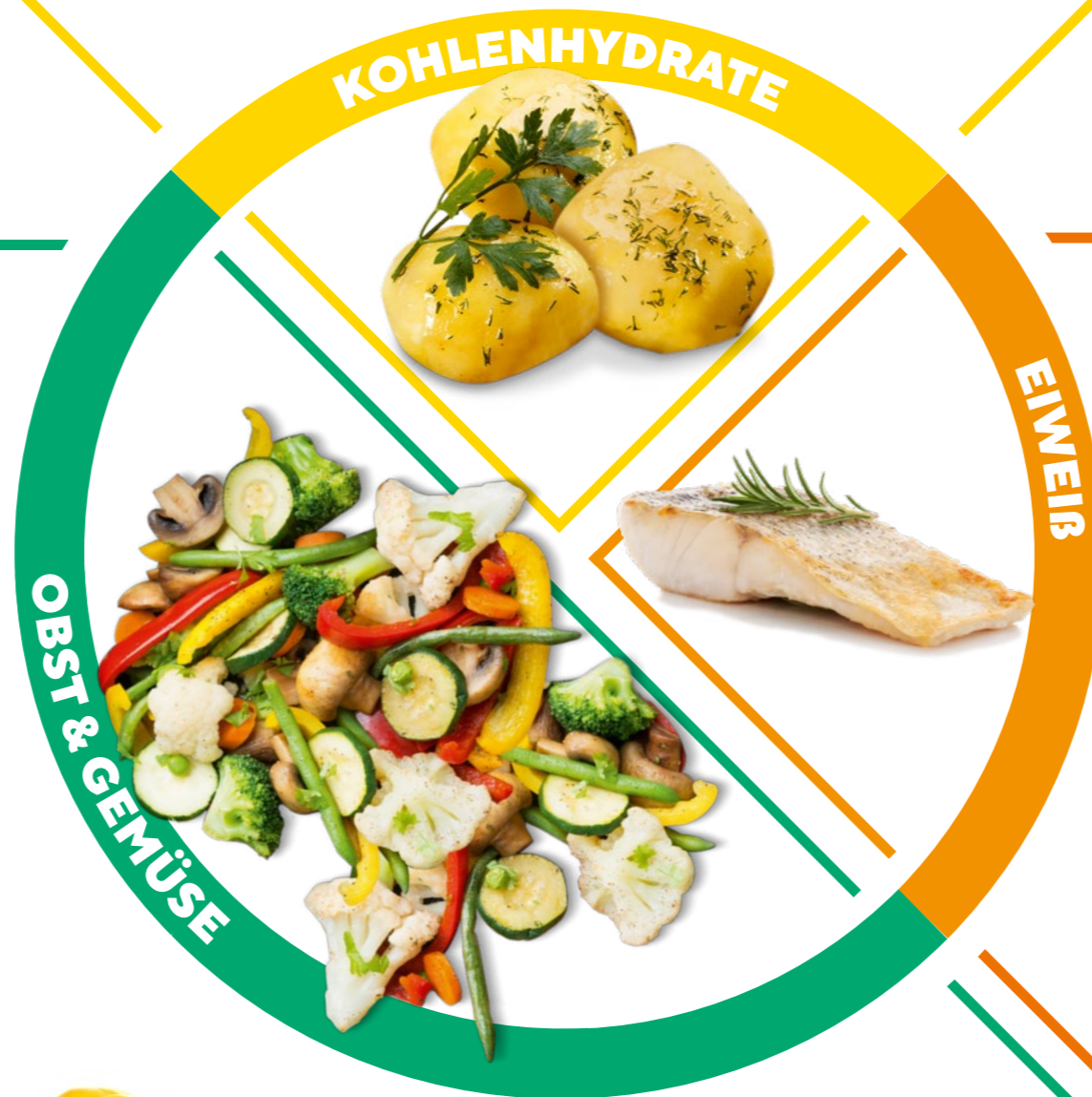
mind. x **Hülsenfrüchte** in der Woche



..... **Eier** in der Woche



..... x **Fleisch** und x **Fisch** und ... x **wahlw. Fisch oder Fleisch** in der Woche



..... x **Obst** am Tag



..... x **Gemüse** am Tag (roh und gekocht)



Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Meine Stimmung	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						

Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Meine Stimmung	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						

Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						



Meine Stimmung

Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit						
Frühstück						
Vormittag						
Mittagessen						
Nachmittag						
Abendessen						
nach dem Abendessen						
Bewegung						



Meine Stimmung

Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Meine Stimmung	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit					
Frühstück					
Vormittag					
Mittagessen					
Nachmittag					
Abendessen					
nach dem Abendessen					
Bewegung					

Datum	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Wochentag	Meine Stimmung	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Mahlzeit					
Frühstück					
Vormittag					
Mittagessen					
Nachmittag					
Abendessen					
nach dem Abendessen					
Bewegung					

Datum	Wochentag	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Meine Stimmung			Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
				Warum?	Wie?	Wie?	
Mahlzeit							
Frühstück							
Vormittag							
Mittagessen							
Nachmittag							
Abendessen							
nach dem Abendessen							
Bewegung							

Bilanz der 2. Woche

Meine Bewertung insgesamt für diese Woche:

Ernährung & Essverhalten

Was ist Ihnen diese Woche hinsichtlich Ernährung gut gelungen?

.....

.....

Beschreiben Sie Ihr Essverhalten der Woche:

.....

.....

Wochenziel erreicht: ja nein

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Förderliche Faktoren _____	Hinderliche Faktoren _____
---	---

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Sport & Bewegung

Wie oft haben Sie diese Woche Sport/Bewegung gemacht?

Die Alltagsbewegung hat sich erhöht nicht verändert verringert

.....

.....

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag mit der richtigen Menge

..... x **Getreide** und daraus hergestellte Produkte sowie Kartoffeln am Tag



..... **Liter Wasser** am Tag

..... x **Milch & Milchprodukte** am Tag



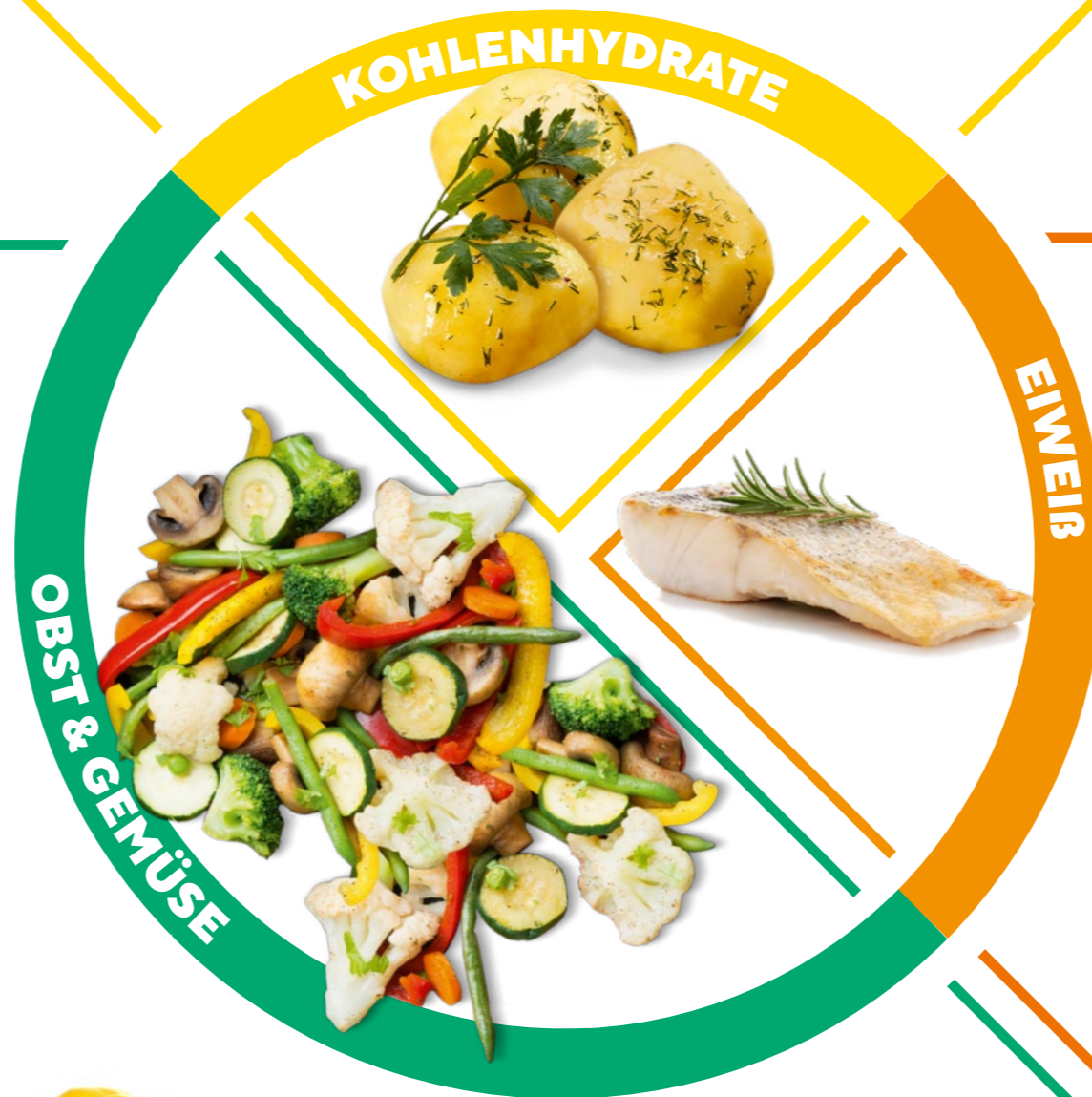
mind. x **Hülsenfrüchte** in der Woche



..... **Eier** in der Woche



..... x **Fleisch** und x **Fisch** und ... x **wahlw. Fisch oder Fleisch** in der Woche



..... x **Obst** am Tag



..... x **Gemüse** am Tag (roh und gekocht)



Haben Sie Fragen?



Wellnhofer Designs/shutterstock.com

Meine Speisenbeispiele



Dani Vincek/shutterstock.com



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien
Mitgestaltung Mahlzeitenteller: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020 Klagenfurt/Ws.
Bildquelle (Mahlzeitenteller, Titelseite): Shutterstock
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99-7-MW-17.07.2025