

# Mein Ernährungstagebuch

bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen

Sie möchten Ihre Ernährungsweise mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung ändern, um sie besser auf Ihre persönlichen Bedürfnisse auszurichten? Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen im ersten Schritt dabei, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu analysieren. Auf diese Weise können Sie feststellen, welche Veränderung beim Essen und Trinken sinnvoll für Sie sein kann.



## Nutzen Sie das Ernährungstagebuch, je nach Bedarf, um herauszufinden,

- ob Sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen.
- welche Nahrungsmittel womöglich einen ungünstigen Einfluss auf Ihre Erkrankung haben.
- ob es Hinweise auf eine Nahrungsmittelallergie gibt.
- welche Nahrungsmittel Sie im Sinne einer antientzündlichen Ernährung besser meiden sollten oder mit welchen Sie Ihren Speiseplan ergänzen können.
- was Sie an Ihrem Speiseplan ändern können, um sich ausgewogen und gesund zu ernähren.



## So geht's!

Führen Sie idealerweise mindestens vier Wochen das Ernährungstagebuch. Notieren Sie alle Mahlzeiten, die Sie zu sich nehmen – Essen sowie Trinken und auch die Snacks zwischendurch – mit Datum und Uhrzeit. Schreiben Sie auf, ob Sie Beschwerden festgestellt haben oder Ihnen andere Besonderheiten aufgefallen sind. Führen Sie das Tagebuch direkt nach jeder Mahlzeit und nicht erst am Ende des Tages, damit Sie nichts vergessen.



## Und dann?

Werten Sie für sich aus, was Sie durch das Ernährungstagebuch erfahren haben. Überlegen Sie sich, welche Veränderung bei Ihrer Ernährung gut für Sie sind. Legen Sie Ihr persönliches Ernährungsziel fest und bringen Sie die Veränderung auf den Weg. Ihr Ernährungstagebuch können Sie weiter führen, um zu verfolgen, was sich ändert und was Sie erreicht haben.

In der Spalte „Anmerkungen“ können Sie Beschwerden, Besonderheiten (z. B. Stimmung), Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel notieren.

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Essen oder Trinken	Anmerkungen

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Essen oder Trinken	Anmerkungen

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Essen oder Trinken	Anmerkungen