

# Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_

## Was habe ich gegessen?

Diabetologie OHZ Dr. med. Martin Veitenhansl Dr. med. Melanie Ibañez  
 Diabetologische Schwerpunktpraxis  
 Marktplatz 10 | 27711 Osterholz-Scharmbeck  
 Tel.: 04791/902030 | info@diabetologie-ohz.de | www.diabetologie-ohz.de



Datum	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
So. 12.05	<i>Beispiel</i>		
BZ: z.B. 153	<i>z.B. 1 Vollkornbrot, Rührei, Bacon</i>	<i>2 Becher Tee</i>	<i>Muttertag</i>
Frühstück 9:30 Uhr	<i>Obst und Naturjoghurt</i>		<i>Gemeinsames Frühstück mit der Familie</i>
Zwischen- mahlzeit			
BZ: z.B. 210	<b>Alles</b> was gegessen und getrunken wurde „kleinlich“ aufschreiben!  An alles denken!		<b>Was haben Sie vor, während oder nach dem Essen gespürt, aus welchem Grund haben Sie gegessen.</b>
Mittag 13:00 Uhr			
Zwischen- mahlzeit			
BZ: z.B. 140	<b>3 Tage insgesamt aufschreiben, bitte einen Tag am Wochenende aufschreiben.</b>		<b>Auch <i>Bewegung</i> können Sie mit aufschreiben, z.B. eine Radtour oder Gartenarbeit.</b>
Abendessen 19:00 Uhr			
Spätmahlzeit	<b>Dazu den Blutzuckerwert notieren.</b>		<i>Nachdenklich, sauer</i>
BZ: z. B. 190			

Datum	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
BZ:			
Frühstück			
Zwischen- mahlzeit			
BZ:			
Mittag			
Zwischen- mahlzeit			
BZ:			
Abendessen			
Spätmahlzeit			
BZ:			

# Ernährungsprotokoll

Name: \_\_\_\_\_

Was habe ich gegessen?

Diabetologie OHZ Dr. med. Martin Veitenhansl Dr. med. Melanie Ibañez

Diabetologische Schwerpunktpraxis

Marktplatz 10 27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel.: 04791/902030 info@diabetologie-ohz.de [www.diabetologie-ohz.de](http://www.diabetologie-ohz.de)



Datum	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
BZ:			
Frühstück			
Zwischen- mahlzeit			
BZ:			
Mittag			
Zwischen- mahlzeit			
BZ:			
Abendessen			
Spätmahlzeit			
BZ:			

Datum	Lebensmittel	Getränke	Bemerkung, z.B. Befinden
BZ:			
Frühstück			
Zwischen- mahlzeit			
BZ:			
Mittag			
Zwischen- mahlzeit			
BZ:			
Abendessen			
Spätmahlzeit			
BZ:			