

Ernährungsprotokoll

Name: _____

Was habe ich gegessen?

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

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