

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.: 04791/502030 info@diabetologie-ohz.de www.diabetologie-ohz.de



Dr. M. Veitenhansl • Dr. M. Ibañez • L. Fink

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	Alles was gegessen und getrunken wurde „kleinlich“ aufschreiben! <i>An alles denken!</i>		<i>Was haben Sie vor, während oder nach dem Essen gespürt, aus welchem Grund haben Sie gegessen.</i>
Mittag 13:00 Uhr			
Zwischen- mahlzeit			
BZ: z.B. 140	<i>3 Tage insgesamt aufschreiben, bitte einen Tag am Wochenende aufschreiben.</i>		<i>Auch Bewegung können Sie mit aufschreiben, z.B. eine Radtour oder Gartenarbeit.</i>
Abendessen 19:00 Uhr			
Spätmahlzeit	<i>Dazu den Blutzuckerwert notieren.</i>		<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 Luise Fink
 Diabetologische Schwerpunktpraxis
 Marktplatz 10 27711 Osterholz-Scharmbeck
 Tel.: 04791/502030 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:			