

## Meine Ernährung: Der Selbsttest

Bitte falzen Sie die gelbe Tabellenspalte nach hinten ab und schreiben Sie Ihre Antworten in die weiße Tabellenspalte. Vergleich Sie anschließend und stellen Sie Ihre Abweichungen vom gesunden Ernährungsverhalten fest. Bringen Sie Ihre Angaben zu Ihrem Termin/ Ernährungsberatung mit.

Fragen zur Anamnese	meine Antwort:	so wäre es richtig
1.) Was essen und trinken Sie am Tag genau?	Ernährungsprotokoll bitte auf Rückseite ausfüllen	vgl. Ernährungsberatung
2.) Welche Kartoffel- und Getreideprodukte essen Sie häufig?		bevorzugen Sie zum Sattwerden: gekochte Kartoffeln, gekochten Reis sowie zuckerfreie Vollkornprodukte!
3.) Wie häufig am Tag essen Sie Obst bzw. Gemüse?		5 Portionen am Tag !
4.) Wieviel Flüssigkeit trinken Sie am Tag? (Kaffee & alkoholische Getränke nicht mitgerechnet)		1,5 Liter Flüssigkeit täglich trinken
5.) Wie häufig in der Woche verzehren Sie zur Mittagsmahlzeit ein frisch zubereitetes Gericht und wie häufig ein Fertiggericht?		täglich ein warmes, gegartes Gericht aus <u>frischer</u> Zubereitung. Meiden Sie Kantinensnacks sowie Fertiggerichte.
6.) Wieviele Mahlzeiten (Haupt- sowie Zwischenmahlzeiten) nehmen Sie täglich zu sich?		3 vollwertige Hauptmahlzeiten zum Sattwerden, höchstens 2 Zwischenmahlzeiten mit Obst oder Gemüse!
7.) Naschen Sie gerne zwischendurch Süßes (Schokolade, Snacks, Kuchen o.ä.) ? Enthalten Ihre Getränke einen Zuckeranteil?		Zuckerhaltige Nahrungsmittel bzw. Getränke sind dringend zu meiden, weil sie setzen große Mengen Insulin im Körper frei. Dieses macht Appetit auf mehr Nahrung und lagert Fett in die Körperfettzellen ein!
8.) Verzehren Sie regelmäßig Nahrungsmittel, die Süßstoffe oder Geschmacksverstärker enthalten?		Geschmacksverstärker und Süßstoffe erzeugen Heißhunger, daher meiden!
9.) Wieviel Zeit und unter welchen Umständen nehmen Sie Ihre Hauptmahlzeiten ein?		Nehmen Sie sich Ruhe und Zeit beim Essen. Meiden Sie Nebentätigkeiten während des Essens. Je langsamer Sie essen, desto schneller tritt Sättigung ein bei geringster Energiezufuhr an Nahrung.
10.) Wie häufig in der Woche bewegen Sie sich körperlich intensiv (z.B. Gartenarbeit, Wandern) oder treiben Sport?		mindestens 1 Stunde pro Tag sollten Sie sich körperlich intensiv betätigen oder sportlich aktiv sein.
11.) Wenn Sie selber Gerichte zubereiten: Welche Lieblingsgerichte sind das und wie bereiten Sie diese zu?		Garen Sie Speisen so kurz wie nötig bei möglichst niedrigen Temperaturen. Wenig Wasser und wenig Fett dabei verwenden- das erhält den natürlichen Geschmack, schon die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

## Gesundheitliche Risikofaktoren für Übergewicht

Leiden Sie an Verdauungsstörungen? Wenn ja welche?

- Blähungen       Verstopfung       Sonstige

Leiden Sie an einer Schilddrüsen-Unterfunktion (Arzt diagnose oder Symptome)

- Ja       Nein

Für Frauen:

- Pillen-Einnahme       Hormontherapie für Schwangerschaft

Welche der nachfolgend aufgeführten Krankheiten haben Sie, Ihre Geschwister oder Ihre Eltern gehabt? (Zutreffendes ankreuzen)

- Diabetes mellitus
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Schilddrüsen-Unterfunktion
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Blutdruck

Haben Sie bereits schon mal irgendwelche Reduktionsdiäten gemacht? Wenn ja, wie viele?

- Nein
- Ja, es waren.....

Falls Sie Dauermedikamente derzeit einnehmen, kreuzen Sie bitte an, ob welche von den unten aufgeführten Arzneigruppen dabei sind:

- Thyreostatika (Schilddrüsen- Funktionshemmende Mittel)
- Insulin oder Diabetes-Medikamente
- Antidepressiva
- Antiepileptika
- „Pille“ bei Frauen
- orale Kortikoide
- (Entzündungshemmer)

## Ernährungsprotokoll von 2 typischen Tagen meines Alltags

	Uhrzeit	verzehrte Speisen & Getränke in ca. Gramm oder Portionen
Tag 1		
Tag 2		

Die rechnerische Auswertung nach Energiegehalt in kcal, nach den gesunden Relationsverhältnissen zwischen Kohlehydraten, Fetten, Eiweißen und Vitalstoffen sowie der Abgleich mit den gesunden Referenzwerten kann bei Bedarf im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung mit unser Fach- PTA für Ernährung, Frau Pflaum, erfolgen. Die **Beratungsstunde kostet 30,- Euro** und wird garantiert nach den aktuellsten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft (DGE) in einem separaten Beratungsraum durchgeführt. Wollen Sie bleibend Ihr Körpergewicht mit einer gesunden Ernährungsumstellung reduzieren, so empfehlen wir wenigstens 3 Beratungsstunden zu verschiedenen Terminen innerhalb eines Jahres. Vereinbaren Sie Ihre **Beratungstermine bitte telefonisch (Tel. 2688631)** mit unserer Ernährungsexpertin Frau Pflaum. Sie hat vielen Menschen bereits durch ihre einfühlsame und motivierende Art in der Beratung zum bleibenden Normalgewicht verholfen!