

## Tipps und Anweisungen zum Ausfüllen des Ernährungs-Symptom-Protokolls

- In die **erste** Spalte tragen Sie bitte die Uhrzeit ein, wann Sie gegessen haben.
- In die **zweite** Spalte tragen Sie bitte die Menge oder Portion von den Lebensmitteln ein, die Sie verzehren. Bei den Mengenangaben versuchen Sie bitte nicht, die Menge zu schätzen. Verwenden Sie lieber haushaltsübliche Maße:
  - Esslöffel (EL): gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)
  - Teelöffel (TL): gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)
  - Glas / Tasse (ml): Messen Sie einmal die Maße für Gefäße ab, die Sie in der Regel verwenden und notieren Sie das auf dem Protokoll unter Bemerkungen. Dann brauchen Sie im Protokoll bei der Mengenangabe nur 1 Tasse, 1 Glas, usw. zu schreiben.
  - Portion (Port.): Wenn Sie keine Gelegenheit zum Abwiegen haben (z.B. in der Kantine), dann beschreiben Sie die Größe der Portion anhand haushaltsüblicher Maße. Z.B: Schnitzel mit Kartoffelsalat: 1 normales Schnitzel, 3 geh. EL Kartoffelsalat mit Essig-Öl-Dressing, 4 EL Soße. Bitte geben Sie nur die Menge an, die Sie auch tatsächlich gegessen haben. Z.B. auch: 1/2 normales Schnitzel, ....
- In die **dritte** Spalte tragen Sie das verzehrte Lebensmittel, Gericht oder Getränk ein. Bitte bedenken Sie beim Eintrag folgendes:
  - welche Brot und Backwaren haben Sie gegessen? Brötchen? Brot? Kuchen? Welche Sorte?
  - Welches Fett haben Sie verwendet? Welches Öl? Name, Sorte?
  - Markennamen der Getränke nennen. Welches Wasser?
  - Bei Milch und Milchprodukten: bitte den Fettgehalt ablesen und notieren.
  - Bei Obst und Gemüse entweder die Stückzahl und Stückgröße (klein, mittel, groß) oder ein anderes haushaltsübliches Maß angeben. (Z.B: bei Beerenobst EL)
  - Bei selbst gekochten Mahlzeiten bitte die gesamten Zutaten angeben und den Portionsanteil notieren, den Sie verzehrt haben.
  - Fleisch und Wurstwaren: von welchem Tier? Welches Stück? Mager oder Fett?
  - Bei Kuchen und Gebäck: Welche Teigart (Mürbeteig, Hefeteig,...?), mit Sahne, Creme, Joghurt, Pudding, ... ?
  - Bitte auch Gewürze notieren.
- In die **vierte** Spalte tragen Sie jegliche Symptome/Beschwerden ein. Bitte notieren Sie neben der Uhrzeit auch, wie lange die Symptome anhielten und wie stark sie waren (0 = keine bis 10 = stark).