Mein Ernährungs-Tagebuch

Der erste Schritt zur gesunden Ernährungsumstellung: Tragen Sie vier bis sechs Wochen lang täglich ALLES ein, was Sie **essen und trinken.** So kommen Sie möglichen Stolperfallen in Ihrem Essverhalten auf die Spur. Diese Seiten können Sie auch vorher kopieren oder sich unter vital.de herunterladen.

Dieses Büchlein gehört:

_____

Wochentag: _____ Datum: _____

Wann, was, warum: Zu welcher Uhrzeit habe ich was genau gegessen oder getrunken – und aus welchem Grund?

Wann?	Was?*	Warum?

* **Tipp:** Für eine genaue Analyse des eigenen Essverhaltens tragen Sie bitte unter „Was?“ **jedes Lebensmittel** ein, das Sie essen und trinken. Schreiben Sie auch in etwa die Menge dazu, z. B. 1 Stück Fleisch, 2 Handvoll Brokkoli, 1 EL Butter. Machen Sie die Notizen am besten immer gleich nach der Mahlzeit. So ist die Erinnerung noch frisch, und es fällt nichts unter den Tisch.

Wochentag: _____ Datum: _____

Wann, was, warum: Zu welcher Uhrzeit habe ich was genau gegessen oder getrunken – und aus welchem Grund?

Wann?	Was?	Warum?*

* **Tipp:** In der Spalte „Warum?“ geht es darum, beteiligte **Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten** aufzuschreiben. Notieren Sie nach der Mahlzeit z. B. mit einem Kürzel, ob Sie mit Hunger oder eher aus Frust gegessen haben. Überlegen Sie auch, ob Sie sich nach dem Essen wohlfühlten, wie es um Ihre Tagesform steht, ob Sie eher etwa müde, energiegeladen, genervt oder entspannt waren.

Wochentag: _____ Datum: _____

Wann, was, warum: Zu welcher Uhrzeit habe ich was genau gegessen oder getrunken – und aus welchem Grund?

Wann?	Was?	Warum?

Tipp: Essen hat sehr viel mit erlernten Gewohnheiten zu tun. Denken Sie einmal darüber nach, ob Sie z. B. **schon als Kind mit Süßigkeiten getröstet oder belohnt** wurden. Erkennen Sie ein Muster? Machen Sie sich klar, dass dieses Bedürfnis eigentlich aus einer anderen Zeit stammt und dass Sie heute erwachsen sind und Ihr Essverhalten selbst steuern wollen – und können.

Wochentag: _____ Datum: _____

Wann, was, warum: Zu welcher Uhrzeit habe ich was genau gegessen oder getrunken – und aus welchem Grund?

Wann?	Was?	Warum?

Tipp: Oft versuchen wir, **unangenehme Emotionen** durch Essen zu **dämpfen.** Spüren Sie mehrmals am Tag in Ihren Körper hinein. Sind Sie verspannt in den Schultern? Haben Sie eine Wut im Bauch? Überlegen Sie, was Ihnen Sorgen macht. Je früher wir Emotionen wahrnehmen, desto seltener kommen sie unerwartet und umso weniger wollen wir sie mit Essen überdecken.

Wochentag: _____ Datum: _____

Wann, was, warum: Zu welcher Uhrzeit habe ich was genau gegessen oder getrunken – und aus welchem Grund?

Wann?	Was?	Warum?

Tipp: Die schnelle Currywurst im Stehen, der Muffin auf die Hand – wir hetzen durch unseren Alltag und nehmen uns auch fürs Essen kaum noch Zeit. **Essen Sie mit Achtsamkeit.** Schaffen Sie sich bei jeder Mahlzeit ein entspanntes Umfeld. Decken Sie den Tisch schön (das geht auch am Schreibtisch). Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und kauen Sie jeden Bissen mindestens 20-mal.

Wochentag: _____ Datum: _____

Wann, was, warum: Zu welcher Uhrzeit habe ich was genau gegessen oder getrunken – und aus welchem Grund?

Wann?	Was?	Warum?

Tipp: Achten Sie darauf, möglichst so zu essen, dass Sie danach satt und zufrieden sind. Wenn Sie drei Mahlzeiten mit viel Gemüse und Eiweiß und wenigen, sehr hochwertigen Kohlenhydraten zu sich nehmen, wird das Sättigungsgefühl bald Standard. Übrigens können Sie auch **durch Getränke den Hunger vertreiben.** Trinken Sie viel stilles Wasser oder wärmende Früchte- und Kräutertees.

Wochentag: ______________ Datum: ______________

Wann, was, warum: Zu welcher Uhrzeit habe ich was genau gegessen oder getrunken – und aus welchem Grund?

Wann?	Was?	Warum?

ILLUSTRATIONEN: ADOBE STOCK

Tipp: Suchen Sie sich Verbündete zum Abnehmen. Erzählen Sie Freunden und Familie von Ihrer gesunden Ernährungsumstellung. Wir sind soziale Wesen, und **in Gesellschaft fällt uns vieles leichter.** Scheuen Sie sich aber auch nicht, sich fachliche Hilfe zu holen. Legen Sie Ihr geführtes Tagebuch einer Oecotrophologin, einem Ernährungsmediziner vor. Adressen finden Sie unter bdem.de.