

INHALTSVERZEICHNIS

Anleitung zum Protokoll	1
Brot, Backwaren	7
Getreideprodukte, Nahrungsmittel	9
Kartoffeln	9
Gemüse, Hülsenfrüchte	11
Sojaprodukte	13
Obst, Obsterzeugnisse	15
Nüsse, Samen	15
Milch, Milchprodukte	17
Käse, Quark, Eier	17
Fleisch, Fleischwaren, Wurst	19
Fische, Meeresfrüchte	19
Fette, Öle	21
Suppen, Soßen, Dressing, Feinkostsalate	21
Brotaufstriche	23
Süßungsmittel	23
Süßspeisen, Süßigkeiten	25
Knabberereien	25
Getränke	27
Verzeichnis der Lebensmittel	28

Impressum

Herausgeber/innen: Ingrid Hoffmann, Marion Kohl,
Maïke Groeneveld, Kirsten Brüning,
Prof. Dr. C. Leitzmann,
Institut für Ernährungswissenschaft
Justus-Liebig-Universität Gießen

Druck: Druckkollektiv, Gießen

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung der Herausgeber/innen.



- 1 -



Anleitung zum Protokoll

Abb. 27: 7-Tage Schätzprotokoll (SP)

Liebe Studienteilnehmerin,

mit unserer Untersuchung geht es nun in die nächste Runde! Vielen Dank dafür, daß Sie uns beim ersten Teil schon so tatkräftig geholfen haben und besten Dank im voraus für Ihre Hilfe in dieser Phase!

Nachdem wir im Fragebogen schon einiges über Ihre Ernährungsgewohnheiten erfahren haben, möchten wir nun genauer wissen, was Sie essen. Sicherlich erinnern Sie sich noch an unseren Fragebogen in dem wir wissen wollten, wie häufig sie bestimmte Lebensmittel - auf den vorhergehenden Monat bezogen - verzehrt haben. Jetzt interessiert uns, was und wieviel Sie im einzelnen in den nächsten 7 aufeinanderfolgenden Tagen essen.

Dafür ist es ganz wichtig, daß Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten in dieser Zeit nicht ändern und daß Sie vollständig und ehrlich alles aufschreiben, was Sie verzehrt haben. Essen Sie wie immer - die gewohnten Lebensmittel und die gewohnten Mengen.

Und so wird's gemacht:

- Schauen Sie sich das Ernährungsprotokoll (ab Seite 7) in aller Ruhe an. In der großen Spalte links finden Sie alle wesentlichen Lebensmittel, Speisen und Getränke in Gruppen geordnet. Rechts daneben sind 7 Spalten, in die Sie bitte Ihren Verzehr vom 1. bis 7. Tag eintragen.



- Notieren Sie bitte **alles**, was Sie im Laufe des Tages essen und trinken, z.B. auch das Mineral- oder Leitungswasser, die frischen Kräuter im Salat, das Bonbon zwischendurch. Schreiben Sie bitte **alles sofort**, d.h. während oder nach dem Essen, auf. Am 1. Tag notieren Sie es bitte in der Spalte "1. Tag", am 2. Tag in der Spalte "2. Tag" usw. Notieren Sie Ihren Verzehr nicht erst am Ende des Tages aus dem Gedächtnis. Nehmen Sie das Protokoll deshalb bitte immer mit - auch wenn Sie bei Freunden eingeladen sind oder im Restaurant essen.

- Damit Sie die Lebensmittel, die Sie essen, **nicht abwägen** müssen, haben wir jeweils dazu Portionsgrößen bzw. übliche Haushaltsmaße (Scheibe, Eßlöffel...) und die entsprechenden Angaben in Gramm (g) bzw. Milliliter (ml) vermerkt.

- Eine **Portion** ist die Menge, in der das Lebensmittel üblicherweise verzehrt wird. Zur besseren Orientierung dienen die Mengenangaben. Als weitere Hilfe finden Sie im Protokoll auch beispielhaft **Fotografien**, auf denen eine durchschnittliche Portion von bestimmten Lebensmitteln dargestellt ist. Die Portionsgrößen, die bei Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse etc. angegeben sind, beziehen sich auf Beilagen (z.B. Kartoffeln und Salat zum Schnitzel). Sind diese Lebensmittel jedoch Hauptkomponenten einer Mahlzeit (z.B. Spaghetti mit Tomatensoße), schreiben Sie bitte eine entsprechend größere Portion auf.

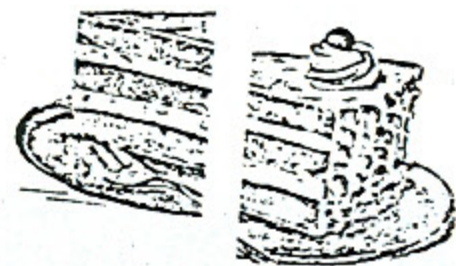
Wenn Sie mehr als die angegebene Portion essen, notieren Sie bitte entsprechend, wieviele Portionen Sie gegessen haben.

Bsp.: Ein Becher Joghurt von 150 g entspricht in Ihrem Ernährungsprotokoll 7 1/2 Portionen Joghurt (dort: 1 EL = 20 g).

Auch Bruchteile von Portionen sollten Sie als solche notieren (z.B. 1/2, 1/3, 3/4, 2/3, 1/5, 1/10).

Bsp.: Wenn Sie 1/2 Stück Kuchen essen, tragen Sie bei Kuchen im Ernährungsprotokoll bitte "1/2" ein.

	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
BROT, BACKWAREN								
Biskuit-, Hefekuchen 1 Stck	60g		1/2					



- Mit einer Tasse meinen wir eine kleine Tasse (150 ml). Wenn Sie große Tassen (200 ml) verwenden, dann schreiben Sie 1 1/3 Tassen im Protokoll auf.



- Tragen Sie bitte die verzehrten Portionen als Zahlen (1, 5, 3 1/3...) und nicht als Striche in die jeweilige Tagesspalte ein.

- Noch ein Tip: Trinken Sie z.B. 3 mal am Tag ein Glas Wasser, tragen Sie bitte jedesmal das eine Glas ein und setzen - um Verwechslungen zu vermeiden - jeweils ein Komma zwischen die Zahlen.

	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
GETRÄNKE								
Wasser, Mineralwasser 1 Glas	200ml		1,1,1					
Fruchtsaft 1 Glas	200ml							

- Alle Angaben beziehen sich auf den eßbaren Anteil der Lebensmittel (z.B. Banane ohne Schale, Fleisch ohne Knochen). Bei erhitzten Speisen beziehen sich die Angaben auf die gegarte Menge (z.B. Nudeln, Reis, Linsen).

- Bei manchen Lebensmitteln (z.B. Gemüse) unterscheiden wir zwischen roh und erhitzt. Tragen Sie das betreffende Lebensmittel bitte unter erhitzt ein, wenn es in irgendeiner Weise erhitzt wurde, auch wenn Sie es später kalt essen sollten. Unerhitzte Lebensmittel tragen Sie bitte unter roh ein.

Bsp.: Den abgekochten Blumenkohl für einen Salat tragen Sie bitte bei "Blumenkohl erhitzt" ein.

- Bei selbst zubereiteten Speisen tragen Sie bitte alle Zutaten einzeln ein. Sollten Sie für mehrere Personen kochen, teilen Sie bitte die Menge der Zutaten entsprechend und schreiben Ihre Portion auf.

Angenommen Sie kochen für eine vierköpfige Familie einen Nudelaufbau

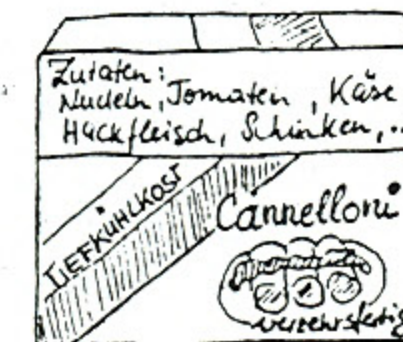
Zutaten:	Sie essen 1/4 des Gerichtes, also:	Sie schreiben in Ihr Protokoll:
300 g Nudeln (Rohware)	75 g (Rohware) x 3 = 225 g gekochte Nudeln	1 1/4 Portionen Nudeln
2 Zwiebeln	1/2 Zwiebel	1/2 Portion Zwiebel, erhitzt
1 Knoblauchzehe	1/4 Knoblauchzehe	1/4 Portion Knoblauch, erhitzt
20 g Butter	5 g Butter	1 Teelöffel Butter
600 g Hackfleisch	150 g Hackfleisch	1 Portion Fleisch
500 g Tomaten	125 g Tomaten	5/8 Portionen Tomate, erhitzt
120 g Emmentaler	30 g Emmentaler	1 Scheibe Käse, fett

- Bei Fertigprodukten (z.B. Feinkostsalate, Soßen, Suppen, Pizza) machen Sie bitte nur Eintragungen, wenn es sich um solche handelt.

Bsp.: Am 1.Tag essen Sie Kartoffelpüree, das Sie aus einer Fertigmischung zubereitet haben. In diesem Fall tragen Sie es unter Kartoffelpüree (Fertigprodukt) ein.

Am 5.Tag essen Sie wieder Kartoffelpüree, diesmal haben Sie es aber selber aus Kartoffeln, Butter und Milch zubereitet. In diesem Fall tragen Sie es unter Pell-/Salzkartoffeln, Butter und Milch ein.

- Bei Fertigprodukten, die nicht im Protokoll aufgeführt sind, versuchen Sie bitte über die Zutatenliste (auf der Packung des Produktes aufgedruckt) die enthaltenen Lebensmittel herauszufinden. Eine Hilfe: Die Zutaten, die in der Zutatenliste aufgezählt werden, sind so geordnet, daß die Zutat, die in der größten Menge enthalten ist, an erster Stelle steht. Dies kann Ihnen helfen, die Portionen abzuschätzen.



- Wenn Sie in Kantinen, Restaurants u.a. essen, versuchen Sie bitte so gut wie möglich abzuschätzen, wie sich die Speisen zusammensetzen. Eine Möglichkeit besteht darin, den Koch oder die Bedienung zu fragen. Achten Sie dabei bitte auch auf Soßen, Aufstrich, Panade u.a.

- Essen Sie vom Schnellimbibé z.B. eine Bratwurst mit Brötchen, dann schreiben Sie es bitte auf als 1 Würstchen und 1 Brötchen. Den Hamburger oder entsprechende Produkte tragen Sie bitte ein als 1/4 Portion Fleisch und 1 Brötchen, Pitta Gyros als 1 1/4 Portionen (Schweine)fleisch und 2 Brötchen.

- Zusammengesetzte Speisen sollten nach den Einzelzutaten protokolliert werden. Bsp.: Ein "Käsebrötchen" erscheint im Protokoll unter Brötchen, Butter, Käse.



Zum Verzeichnis der Lebensmittel: Damit Sie die Lebensmittel im Protokoll leichter finden, haben wir am Ende dieses Protokollheftes alle Lebensmittel in einem Verzeichnis alphabetisch geordnet. Dort sind auch Lebensmittel aufgeführt, die nicht im Protokoll erscheinen. Die Nummern, die hinter diesen Lebensmitteln stehen, geben Ihnen an, wo Sie die Lebensmittel einordnen können.

Bevor Sie nun anfangen noch ein paar **Tips**:

- Im Protokoll finden Sie oft Angaben wie Milch 0,5 - 1,5% Fett oder Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke. Wenn Sie nicht wissen, wo Sie Ihr Lebensmittel einordnen sollen, kann das aufmerksame Lesen der Verpackung aufschlußreich sein. So steht bei Milch und Milchprodukten der Fettgehalt auf der Packung. Bei Produkten, die Sie "lose" kaufen (z.B. Käse, Wurst), kann ein Blick auf die Kennzeichnung an der Theke oder eine Frage an den/die VerkäuferIn helfen.

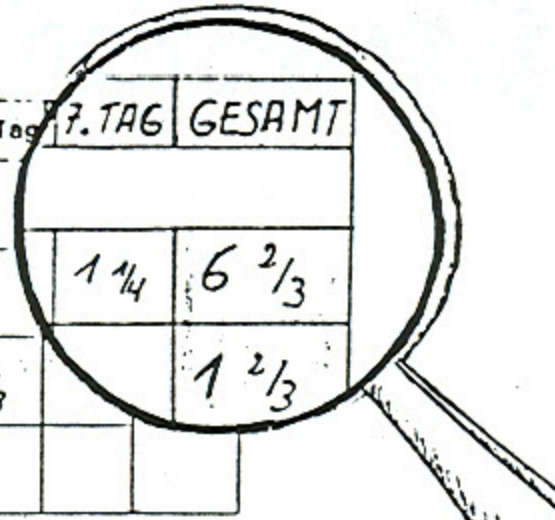
- In bestimmten Fällen unterscheiden wir nicht zwischen Diät- bzw. Diabetikerprodukten und den entsprechenden "normalen" Produkten. Wenn nicht extra im Protokoll aufgeführt, dann schreiben Sie bitte Ihr Diätprodukt zu dem "normalen" Produkt. Bsp.: Ananas, kalorienreduziert tragen Sie bitte ein bei "exotische Früchte"; Diabetikerplätzchen tragen Sie bitte je nach Produkt bei Vollkornkeks oder Keks ein.

- Gewürze, wie getrocknete Kräuter, Pfeffer, Salz, Senf brauchen Sie nicht zu notieren.

- Zusätzliche Hinweise, wie Sie die Lebensmittel einordnen können, finden Sie im Protokoll dort, wo die entsprechende Lebensmittelgruppe aufgeführt ist.

Nach 7 Tagen zählen Sie bitte die Anzahl der Portionen zusammen und übertragen diese Gesamtzahl in die Spalte "Gesamt".

		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7. TAG	GESAMT
MILCH, MILCHPRODUKTE									
Milch 1 Glas	0,5%-1,5% Fett 200ml	1	1 1/3, 3/4	1 1/2	2 1/4	1 1/4		1 1/4	6 2/3
	mind. 3,5% Fett 200ml		1		1 1/3		1 1/3		1 2/3
Kakaogetränk (Fertigprodukt) 1 Glas	200ml								



Wir versichern Ihnen, daß wir - wie bereits beim Fragebogen - alle Angaben vertraulich behandeln. Aus diesem Grund trennen wir vor der Auswertung die erste Seite mit Ihrer Adresse von dem Rest des Protokolls ab.

Abkürzungen:

- | | | | |
|-------|--------------|-------|-------------|
| EL | = Eßlöffel | Stck | = Stück |
| geh | = gehäuft | Tab | = Tablette |
| gestr | = gestrichen | TL | = Teelöffel |
| Gew | = Gewicht | Tropf | = Tropfen |
| Port | = Portion | z.T. | = zum Teil |
| Schb | = Scheibe | | |

Und los geht's!



Auf dieser Seite benötigen wir noch Informationen über Ihre Einnahme von Medikamenten und Präparaten. Bitte geben Sie uns die Namen aller Medikamente und Präparate und die Menge an, die Sie während des Protokollzeitraums einnehmen bzw. anwenden.

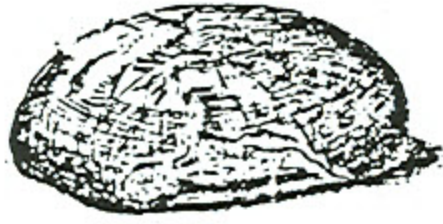
	Menge
1. Tag ___.1991 Wochentag _____	
2. Tag ___.1991 Wochentag _____	
3. Tag ___.1991 Wochentag _____	
4. Tag ___.1991 Wochentag _____	
5. Tag ___.1991 Wochentag _____	
6. Tag ___.1991 Wochentag _____	
7. Tag ___.1991 Wochentag _____	

Gab es in dieser Woche besondere Ereignisse/Erkrankungen, die Ihre Ernährung beeinflusst haben? Wenn ja, an welchem Tag?

Um welches Ereignis/welche Erkrankungen handelte es sich dabei?

In welcher Weise wurde die Ernährung beeinflusst?

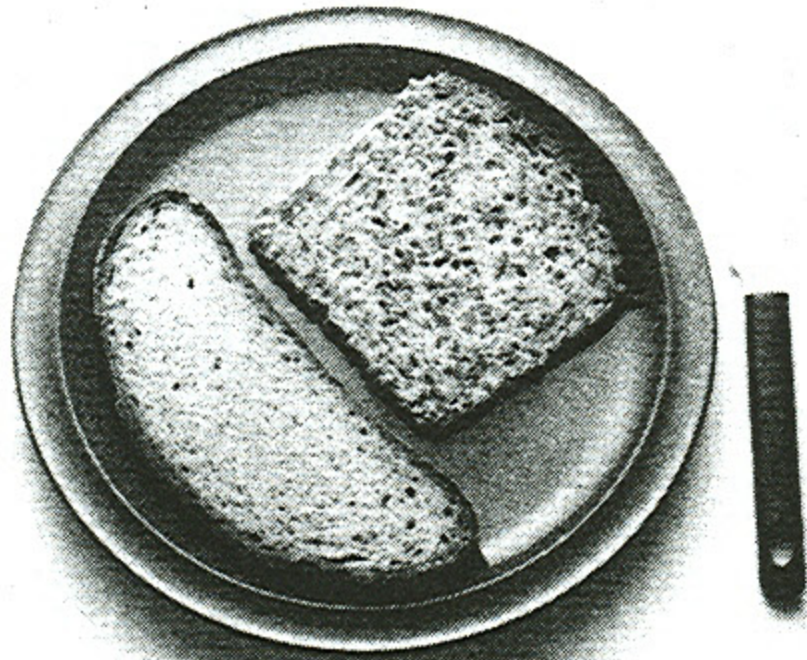
Vollkornbrot/Vollkornkuchen/Vollkornnudeln u.a.: Hiermit sind ausschließlich Produkte gemeint, die aus Vollkornmehl hergestellt wurden. Lebensmittel aus teilweise ausgesiebttem Mehl oder aus Mehl bis einschließlich Type 1600 (siehe Aufschrift auf der Packung) zählen zu den Erzeugnissen aus hellem Mehl. Beachten Sie bitte genau die Deklaration auf den Verpackungen oder beim Bäcker am Regal oder fragen Sie Ihren Bäcker direkt, um welches Erzeugnis es sich handelt. So sind z.B. Roggenbrötchen nicht unbedingt Vollkornbrötchen - auch wenn diese etwas dunkler sind als Weizenbrötchen.



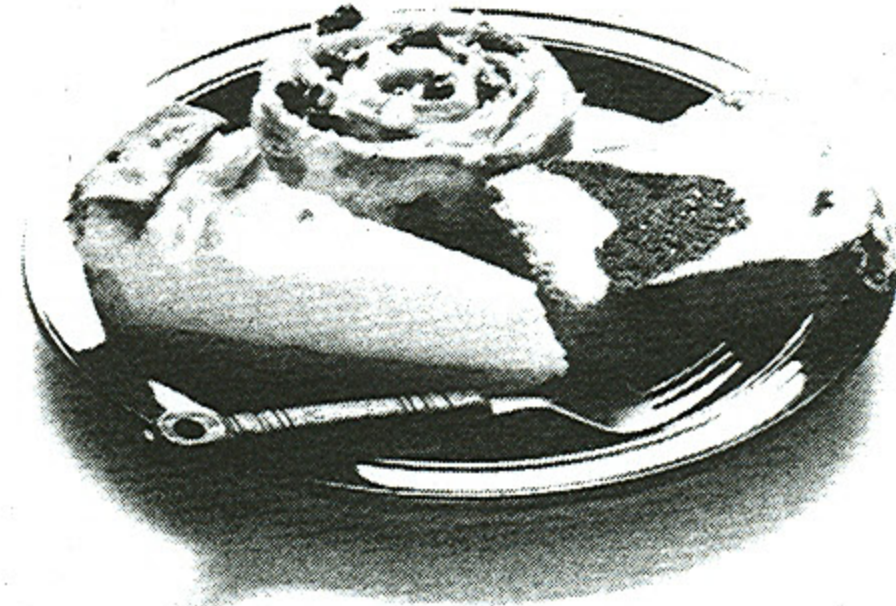
Brot, Kuchen, Nudeln aus hellem Mehl: In diese Kategorie fallen alle die Produkte, für deren Herstellung helles Mehl (z.B. Type 405, 550, 1050, 1200, 1600) verwendet wurde. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schauen Sie bitte auf der Verpackung nach. Bei Produkten aus Mehl mit einer Mehltypen unter 1600 handelt es sich um Produkte aus hellem Mehl und nicht um Vollkornprodukte. Brot, das nicht ausdrücklich Vollkornbrot genannt wird, ist meist keines, auch wenn es Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc. enthält und unter der Bezeichnung "Mehrkornbrot" verkauft wird.

Obstkuchen: Bei Kuchen mit einem größeren Obstanteil (z.B. Obstboden, Apfelstrudel), schreiben Sie bitte ein Stück Kuchen auf und notieren zusätzlich eine entsprechende Portion Obst bei *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* (Zeile 65).

Hier ein Beispiel für Brotscheiben:



ein Stück Kuchen:



Pizza: Unter 1 Portion verstehen wir eine kleine runde Pizza, mit einem Durchmesser von ca. 20 cm. Essen Sie eine größere, schreiben Sie bitte eine entsprechend größere Portion auf.

Pizza mit Fleisch, Wurstwaren: Hierzu zählen alle Pizzen mit Salami, Schinken, Thunfisch, Krabben etc.

		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
BROT, BACKWAREN									
1	Vollkornbrot, Vollkornbrötchen 1 Schb / 1 Stck	50g							
2	Bauernbrot, Graubrot, Graubrötchen 1 Schb / 1 Stck	45g							
3	Weißbrot, Weißbrötchen, Toast 1 Schb / 1 Stck	35g							
4	Vollkornknäckebrötchen, Vollkornzwieback 1 Schb / 1 Stck	10g							
5	Knäckebrötchen, Zwieback 1 Schb / 1 Stck	10g							
6	Vollkornrührkuchen, Vollkornmürbeteigkuchen 1 Stck	mit Zucker	80g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	80g						
7	Rühr-, Mürbeteigkuchen 1 Stck	80g							
8	Vollkornbiskuitkuchen, Vollkornhefekuchen 1 Stck	mit Zucker	60g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	60g						
9	Biskuit-, Hefekuchen 1 Stck	60g							
10	Vollkornrolle 1 Stck	mit Zucker	125g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	125g						
11	Torte 1 Stck	125g							
12	Vollkornpizza 1 Stck	mit Fleisch, Wurstwaren	300g						
		ohne Fleisch, Wurstwaren	300g						
13	Pizza 1 Stck	mit Fleisch, Wurstwaren	300g						
		ohne Fleisch, Wurstwaren	300g						



Getreideflocken, selbst gequetscht: Diese Flocken notieren Sie bitte bei *Vollgetreide unerhitzt*.

Fertigmüsli: Hierzu zählen fertige Flockenmischungen mit Trockenfrüchten und/oder Nüssen, Samen wie Müslix, Bircher-Benner-Müsli, Früchte-Müsli. Auch selbst hergestellte Mischungen gehören in diese Zeile.

Frühstückscerealien: Produkte wie Cornflakes, Honigsacks, gehören in diese Gruppe.

Frischkornmüsli mit frisch geschrotetem, eingeweichem Getreide: Das Getreide schreiben Sie bitte bei *Vollgetreide unerhitzt* auf, indem Sie das Trockengewicht notieren. Alle weiteren Bestandteile ordnen Sie bitte entsprechend ein.

Vollgetreide: Dazu zählen Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Dinkel, Grünkern und Buchweizen. Reis tragen Sie in Zeile 22 bzw. 23 ein.

Nudeln, Reis etc.: Geben Sie bitte Ihre **essfertige** Portion (nach dem Kochen) an. Ist nur das Rohgewicht bekannt, dann multiplizieren Sie dies bitte bei Reis mit **zwei** und bei Nudeln mit **drei** - so erhalten Sie das Gewicht nach der Zubereitung. Essen Sie die Nudeln, den Reis als Hauptkomponente (z.B. Spaghetti mit Tomaten soße), dann notieren Sie bitte 1 1/2 Portionen.

So groß ist eine Portion Reis als Beilage:

Pommes frites (Beilage):



Kartoffeln: Eine mittelgroße Kartoffel wiegt etwa 60 g. Eine Portion Kartoffeln (180 g) haben Sie dann, wenn 3 mittelgroße Kartoffeln auf Ihrem Teller liegen.

Kartoffelpüree/ Kartoffelklöße: Hier sollten nur Fertigprodukte aufgeführt werden. Die angegebenen Portionen beziehen sich auf das verzehrsfertige Gericht (2 mittelgroße Klöße = 1 Port). Wird das Produkt selbst hergestellt, tragen Sie die Zutaten bitte bei den einzelnen Lebensmitteln ein.

		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
GETREIDEPRODUKTE, NÄHRMITTEL									
14	Vollkornmehl, Vollkorngrieß 1 geh EL	10g							
15	Mehl, Grieß, Graupen 1 geh EL	10g							
16	Stärkemehl, Sago 1 gestr EL	6g							
17	Getreideflocken, z.B. Haferflocken 1 geh EL	10g							
18	Fertigmüsli 1 geh EL (Trocken-Gew.)	12g							
19	Frühstückscerealien, z.B. Cornflakes 1 geh EL (Trocken-Gew.)	5g							
20	Vollgetreide	erhitzt 1 Port	150g						
		unerhitzt 1 gestr EL (Trocken-Gew.)	15g						
21	Getreide- keimlinge, -sprossen	erhitzt 1 geh EL (Feucht-Gew.)	10g						
		unerhitzt 1 geh EL (Feucht-Gew.)	10g						
22	Naturreis, gegart 1 Port	150g							
23	Geschälter (weißer) Reis, gegart 1 Port	150g							
24	Vollkornnudeln, gegart 1 Port	180g							
25	Weißer Nudeln, gegart 1 Port	180g							
26	Weizenkleie, -keime 1 geh EL	3g							
27	Semmelknödel (Fertigprodukt) 1 Stck	90g							
KARTOFFELN									
28	Pell-, Salzkartoffeln 1 Port	180g							
29	Kartoffelpüree,-klöße (Fertigprodukt) 1 Port / 2 Stck	180g							
30	Bratkartoffeln, Röstl 1 Port	180g							
31	Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer 1 Port	150g							



Gemüse: Hier handelt es sich nur um das eigentliche Gemüse. Salatsoßen, Mehlschwitze usw. tragen Sie bitte extra ein.

Gemüse, tiefgefroren: Notieren Sie dies bitte bei der entsprechenden Gemüseart unter *erhitzt* - auch wenn Sie es nicht mehr erhitzen bzw. als Salat essen.

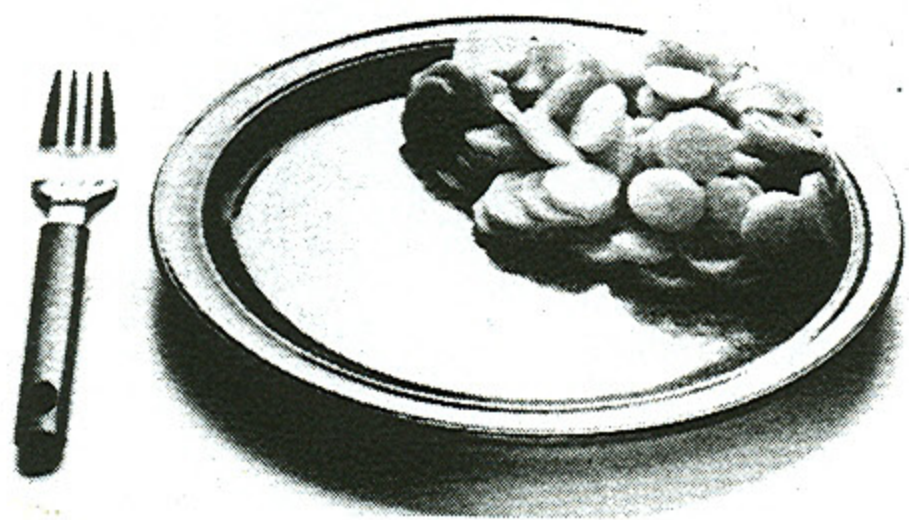
Gemüse, aus der Dose: Da Gemüsekonserven immer erhitzt sind, tragen Sie dies bitte bei der entsprechenden Gemüseart unter *erhitzt* ein.

Gemüse, gemischt: Bei gemischtem Salat oder Gemüse in Form von Gemüse-Allerlei schreiben Sie bitte die jeweiligen Gemüsearten einzeln auf.

Bsp.: Eine Portion Gemüse-Allerlei aus Blumenkohl, Möhren und Erbsen notieren Sie im Protokoll bitte als entsprechende Portion bei jedem der genannten Gemüsearten.

Hier einige Beispiele, um das Gewicht von einigen Gemüsen besser abschätzen zu können:
 eine mittelgroße Möhre wiegt etwa 80,
 eine mittelgroße Paprikschote wiegt etwa 100 g,
 ein mittelgroßes Radieschen wiegt etwa 20 g.

Dies ist ein Beispiel für eine Portion *Gemüse erhitzt* (Beilage):



Dies ist ein Beispiel für eine Portion *Blattsalat* (Beilage):



		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
GEMÜSE, HÜLSENFROCHTE									
32	Kopf-, Feldsalat, Chicoree Endivie u.a. Blattsalate 1 Port	roh	70g						
33	Paprika, Tomate, Zucchini, Kürbis, Salatgurke, Aubergine 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
34	Lauch, Fenchel 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
35	Möhre 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
36	Blumen-, Rosen-, Grün-, China-, Rot-, Weißkohl, Wirsing, Broccoli, Kohlrabi, Stielmus 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
37	Milchsauer vergorenes Gemüse, z.B. Sauerkraut, milchsauer vergorene Gurken 1 Port	roh	150g						
		erhitzt	220g						
38	Essigsauer eingelegtes Gemüse, z.B. essigsauer eingelegte Gurken 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
39	Schwarzwurzeln, Gemüsemais Pastinaken 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
40	Radieschen, Sellerie, Weiße Rüben, Spargel, Rettich 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
41	Rote Rüben, Bambussprossen Artischocken, Palmherzen 1 Port	roh	100g						
		erhitzt	200g						
42	Avocado, Oliven 1 Port		50g						

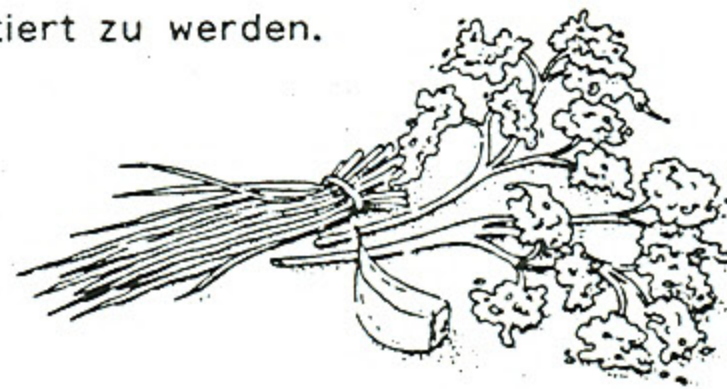
Erbsen, Bohnen, Linsen etc.: Geben Sie bitte Ihre eßfertigen Portionen (nach dem Einweichen bzw. Kochen) an. Ist Ihnen nur das Trockengewicht bekannt, verdoppeln Sie es bitte - so erhalten Sie das Gewicht nach der Zubereitung.

So groß ist eine Portion Sojakeimlinge:

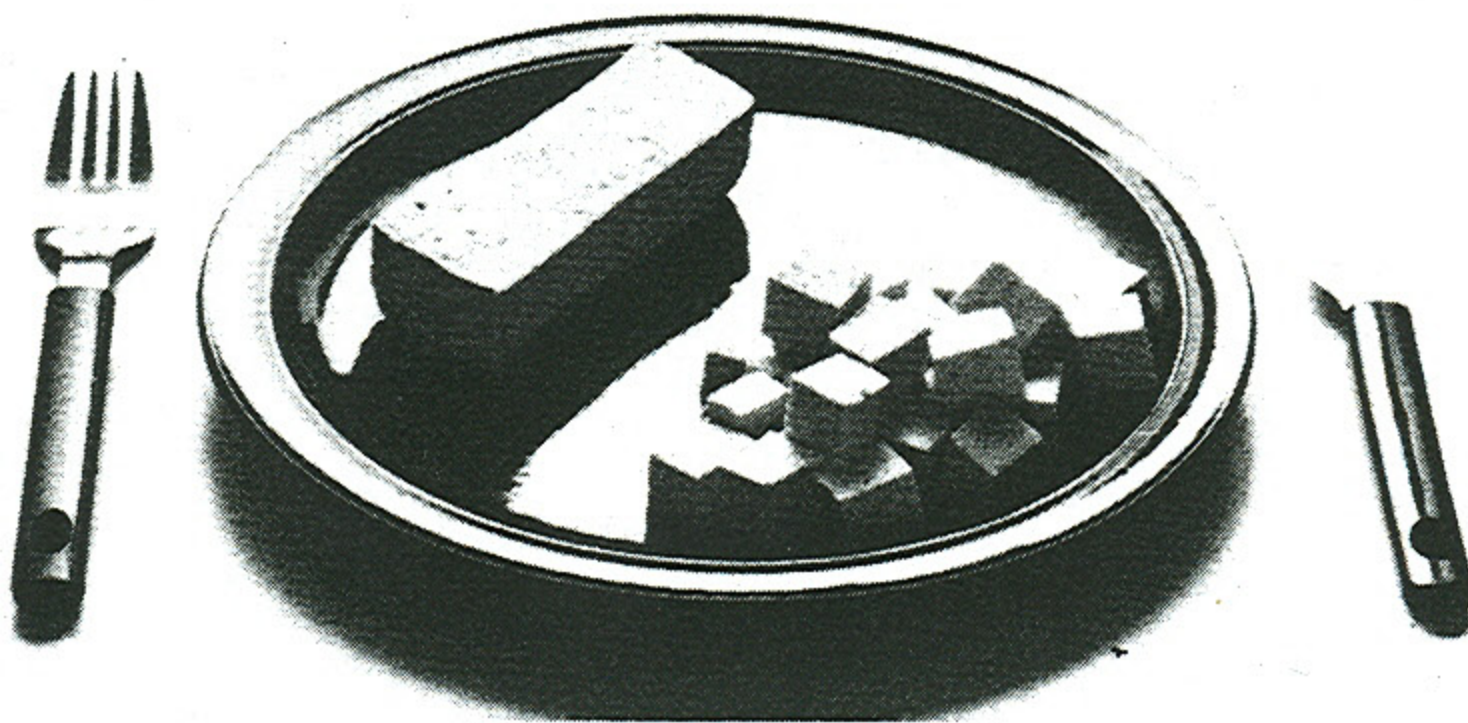


Frische Kräuter, tiefgefroren: Diese bitte bei *Frischen Kräutern erhitzt* eintragen, auch wenn Sie diese nicht erhitzen und z.B. für einen Salat verwenden.

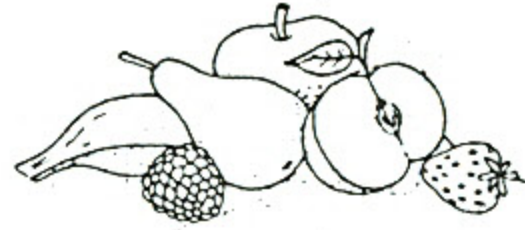
Getrocknete Kräuter: Diese brauchen nicht notiert zu werden.



Soviel ist eine Portion Tofu, einmal als Block und einmal zerkleinert:



			1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
43	Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Azukibohnen 1 Port	roh	100g							
		gekeimt	erhitzt	150g						
		erhitzt	150g							
44	Spinat, Mangold, Gartenmelde 1 Port	roh	70g							
		erhitzt	200g							
45	Pilze 1 Port	roh	100g							
		erhitzt	150g							
46	Frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch 1 geh EL	roh	5g							
		erhitzt	5g							
47	Garten-, Brunnenkresse 1 geh EL	roh	5g							
		erhitzt	5g							
48	Zwiebel 1 Stck	roh	50g							
		erhitzt	50g							
49	Knoblauch 1 Zehe	roh	4g							
		erhitzt	4g							
50	Algen (Trocken-Gewicht) 1 Port		25g							
SOJAPRODUKTE										
51	Sojamehl 1 gestr EL		10g							
52	Sojanudeln, gegart 1 Port		180g							
53	Tofu, Tempeh, Sojakäse, Sojaquark 1 Port		100g							
54	Sojafleisch, TVP (Textured Veget. Protein) 1 Port		100g							



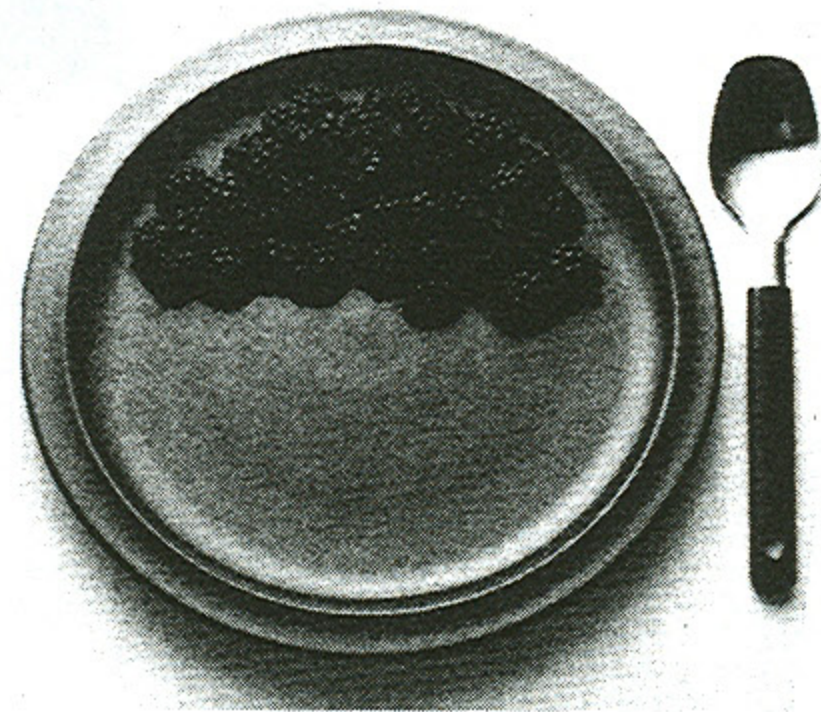
Obst: Bei dem hier aufgeführten Obst handelt es sich grundsätzlich um **frisches, unerhitztes Obst**. Essen Sie **erhitztes Obst**, schreiben Sie es bitte zu *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* - egal, um welche Obstsorte es sich handelt.

Obst, tiefgefroren: Tragen Sie dieses bitte unter *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* ein, auch wenn Sie es unerhitzt essen.

Exotische Früchte: Da die Größen dieser Früchte sehr unterschiedlich sind, schätzen Sie bitte den verzehrbaren Anteil der jeweiligen Frucht ab und notieren entsprechend ein Vielfaches oder einen Bruchteil der angegebenen Portion.



Dies entspricht einer Portion Beerenobst:



		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
55	Sojamilch 1 Glas 200ml								
56	Sojasoße, Miso, Shoyu 1 EL 8g								
OBST, OBSTERZEUGNISSE									
57	Apfel, Birne, Quitte 1 Stck 125g								
58	Banane 1 Stck 125g								
59	Grapefruit, Apfelsine 1 Stck 150g								
60	Mandarinen, Zitronen 1 Stck 50g								
61	Kirschen, Pflaumen, Trauben, Pfirsich 1 Port / 1 Stck 125g								
62	Beerenobst, z.B. Erdbeeren, Himbeeren 1 Port 125g								
63	Exotische Früchte, z.B. Kiwi, Mango, Papaya, Feigen frisch 1 Stck / 1 Port 150g								
64	Melone 1 Port 125g								
65	Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve 1 Port	gesüßt	150g						
		ungesüßt	150g						
66	Trockenfrüchte, z.B. Rosinen, Trockenpflaumen 1 TL / 1 Stck 7g								
NÜSSE, SAMEN									
67	Hasel-, Wal-, Para-, Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Pistazien 1 geh EL 15g								
68a	Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kokosflocken, Kürbiskerne 1 geh EL 15g								
68b	Samenkeimlinge, -sprossen z.B. Alfalfa-, Senf-, Kürbiskern-, keimlinge	erhitzt 1 geh EL (Feucht-Gew)	10g						
		unerhitzt 1 geh EL (Feucht-Gew)	10g						



Milch:

Es würde den Rahmen dieses Protokolls sprengen, alle Milchsorten einzeln aufzuführen. Da wir die Informationen aber benötigen, bitten wir Sie um folgendes: Markieren Sie hinter den Zahlen, die Ihren Verzehr angeben, welche Milchart Sie verwendet haben:

- H = H-Milch
- P = pasteurisierte Milch
- V = Vorzugs-, Rohmilch
- S = Sterilmilch

Auch hier: ein Blick auf die Verpackung bringt Klarheit.

Milch im Kaffee:

Verwenden Sie nur kleine Mengen Milch (z.B. im Kaffee oder Tee), rechnen Sie diese bitte um auf ein Glas Milch, indem Sie sich an einem Eßlöffel orientieren. Die Menge von 13 EL entspricht einem Glas Milch oder anders ausgedrückt 1 EL bedeutet 1/13 Glas Milch.

Joghurt:

Als Portion für Joghurt haben wir den Eßlöffel gewählt. Essen Sie einen Becher Joghurt, achten Sie bitte darauf, wieviel Gramm dieser Becher enthält (125 g, 150 g, 175 g, 500 g ...) und rechnen den Inhalt bitte um auf Eßlöffel. So entspricht z.B. ein Becher Joghurt von 150 g 7 1/2 Eßlöffeln (1EL = 20 g).

Schlagsahne:

Durch das Schlagen verdoppelt sich das Volumen der Sahne, d.h. 1 EL geschlagene Sahne entspricht 1/2 EL flüssiger Sahne bzw. ein gehäufter EL geschlagene Sahne entspricht 1 gestrichenem EL flüssiger Sahne.

Käse:

Für Käsecken/ Frischkäse haben wir als Portionsgröße außer Scheiben noch Eßlöffel (EL) dazugeschrieben.

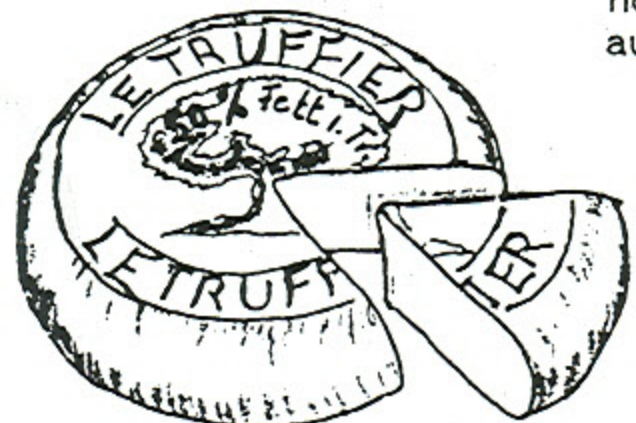
Käse, mager
(bis 40 % Fett i.Tr.)

Käse, fett
(mehr als 45 % Fett i.Tr.)

- Diätkäse (fettreduzierte Käse)
- Harzer Käse
- Mainzer Käse

- Bergkäse
- Chester
- Emmentaler
- Butterkäse
- Brie

Alle anderen Käsesorten (auch Frischkäse) werden in verschiedenen Fettstufen angeboten, meist jedoch in den höheren Fettstufen. Achten Sie bitte auf die Kennzeichnung auf der Ware bzw. an der Käsetheke.



		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
MILCH, MILCHPRODUKTE									
69	Milch 1 Glas	0,3%-1,8% Fett 200ml							
		mind. 3,5% Fett 200ml							
70	Kakaogetränk (Fertigprodukt) 1 Glas	200ml							
71	Molke, Brottrunk 1 Glas	200ml							
72	Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Kefir 1 geh EL	0,3%-1,8% Fett 20g							
		mind. 3,5% Fett 20g							
73	Fruchtjoghurt, -dickmilch -buttermilch, -kefir 1 geh EL	0,3%-1,8% Fett 20g							
		mind. 3,5% Fett 20g							
74	Saure Sahne (10% Fett) 1 geh EL	20g							
75	Crème fraîche, Schmand 1 geh EL	20g							
76	Schlagsahne (flüssig) 1 EL	10g							
77	Kondensmilch, Kaffeerahm 1 TL	5g							
KÄSE, QUARK, EIER									
78	Käse 1 Schb / 1 geh EL	mager bis 40% Fett i.Tr. 30g							
		fett ab 45% Fett i.Tr. 30g							
79	Quark, Hüttenkäse 1 geh EL	bis 20% Fett 30g							
80	Quark 1 geh EL	ab 30% Fett 30g							
81	Fruchtquark 1 geh EL	bis 20% Fett 30g							
		ab 30% Fett 30g							
82	Eier 1 Stck	55g							

Wir haben im Protokoll nicht nach Fleisch von verschiedenen Tierarten unterschieden. Wir bitten Sie, dies zu tun, indem Sie hinter Ihre notierte Portion jeweils einen der unten genannten Buchstaben schreiben.

S = Schwein R = Rind L = Lamm
 H = Hammel K = Kalb W = Wild/Hase
 (Geflügel - vgl. Zeile 84)



mager = wenig marmoriert oder kein Fettrand
 fett = stark marmoriert oder mit sichtbarem Fettrand

Fleisch (das gleiche gilt für Geflügel, Innereien, Fisch): Wenn Sie Gerichte mit Fleisch, Geflügel, Innereien oder Fisch essen, schätzen Sie bitte ab, wie groß die Portionen sind. Hier einige Beispiele für das, was wir unter einer Portion verstehen: 1 mittelgroßes Schnitzel oder Kotelett, 2 mittelgroße Hackfleischbällchen, 1 Hähnchenschenkel, 5 Fischstäbchen. Gibt es z.B. Soße oder Kräuter dazu, notieren Sie dies bitte bei dem jeweiligen Lebensmittel (Bsp.: Gulasch).

Bei verpackt gekauften Gerichten steht häufig die Fleisch- bzw. Fischeinwaage auf der Packung, so daß Sie den von Ihnen verzehrten Anteil errechnen können.



Fleisch, paniert und gebraten: Notieren Sie dies bitte als 1 Portion Fleisch + eine entsprechende Menge Fett (zum Anbraten) + Paniermehl. Wenn Sie Fisch fertig paniert kaufen, finden Sie auf der Packung häufig das Gewicht der Panade angegeben.

Fleisch, gebraten: Schreiben Sie bitte außer dem Fleisch auch das Fett auf, das (schätzungsweise) zum Anbraten nötig war.

Fleisch, gekocht oder gegrillt: Wenn kein Fett oder ähnliches zur Zubereitung verwendet wurde, reicht es, wenn Sie Ihre Portion Fleisch eintragen.

Wurst: Für Streichwurst, Kalbsleberwurst etc. haben wir als Portionsgröße außer Scheiben auch Eßlöffel (EL) angegeben. Magere Wurstsorten sind z.B. Jagdwurst, Bierwurst, Fleischwurst, Diätwurst (kalorienreduzierte Wurst). Fette Wurstsorten sind z.B. Streichwurst, Mettwurst, Kalbsleberwurst, Salami.

Fisch:	Fisch, mager Schellfisch, Kabeljau, Zander, Flunder, Barsch, Seelachs, Scholle, (See)Hecht, Seezunge, Steinbutt, Katfisch, Heilbutt, Forelle, Rotbarsch	Fisch, fett Karpfen, Sardine, Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Aal, Schillerlocke, Brassen
---------------	---	--

Fischkonserven: Dazu zählen geräucherter Fisch, Fisch aus Dosen oder Gläsern. Achten Sie bitte auf die auf der Verpackung angegebene Fischeinwaage und notieren Sie bitte Soße etc. extra.

		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
FLEISCH, FLEISCHWAREN, WURST									
83	Fleisch 1 Port	mager	150g						
		fett	150g						
84	Geflügel 1 Port	150g							
85	Innereien 1 Port	125g							
86	Schinken, z.B. Knochenschinken, Lachsschinken 1 Schb	ohne Fettrand	30g						
		wie gewachsen	30g						
87	Wurst 1 Schb / 1 geh. EL	mager bis 30% Fett	20g						
		fett mehr als 30% Fett	20g						
88	Würstchen, Bratwurst 1 Stck	100g							
FISCHE, MEERESFRÜCHTE									
89	Süß-, Salzwasser- fisch 1 Port	mager	150g						
		fett	150g						
90	Fischkonserve 1 Port	80g							
91	Muscheln, Krabben u.a. 1 Port	100g							



Wie war das doch hoch gleich 2
 ... Mal schnell die Anleitung
 Lesen! ... Ach ja! Ja ist alles
 genau erklärt!!



Speiseöl:

Bei kaltgepreßten, nicht raffinierten Speiseölen steht auf der Packung "kalt gepreßt", "kalt geschlagen" u.a. Wenn Sie keine besondere Kennzeichnung finden, dann handelt es sich um raffiniertes Speiseöl.

Margarine:

Informationen darüber, ob es sich bei der Margarine um gehärtete oder ungehärtete Fette handelt, finden Sie auf der Verpackung. Um ungehärtete Margarine handelt es sich, wenn es auf der Verpackung steht. Finden Sie keine Kennzeichnung bzw. den Hinweis "z.T. gehärtet", notieren Sie diese Margarine bitte bei Margarine gehärtet.



Suppe, Eintopf:

Wenn Sie Ihre Suppe nicht aus einer Tasse (150 ml), sondern einem Teller (250 ml) essen, notieren Sie bitte, daß Sie 1 2/3 Portionen gegessen haben.

Suppe, Eintopf, Feinkostsalat mit/ohne Fleischeinlage: Sind Fleisch, Wurst, Schinken, Krabben, Sardinen u.a. in Ihrem Gericht enthalten, schreiben Sie dies bitte zu den Produkten mit Fleischeinlage.

		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
FETTE, ÖLE									
92	Butter 1 gestr TL	5g							
93	Margarine, ungehärtet 1 gestr TL	5g							
94	Margarine, gehärtet 1 gestr TL	5g							
95	Halbfettmargarine 1 gestr TL	5g							
96	Kaltgepreßtes, nicht raffiniertes Speiseöl 1 EL	8g							
97	Raffiniertes Speiseöl 1 EL	8g							
98	Plattenfett, z.B. Kokosfett 1 Würfel	25g							
99	Schmalz, Speck 1 gestr TL	5g							
SUPPEN, SOSSEN, DRESSING, FEINKOSTSALATE - FERTIGPRODUKTE -									
100	Suppe 1 Tasse	ohne Fleisch, Wurstwaren 150ml							
		mit Fleisch, Wurstwaren 150ml							
101	Eintopf 1 Port	ohne Fleisch, Wurstwaren 450g							
		mit Fleisch, Wurstwaren 450g							
102	Soße 1 EL	klar	12g						
		gebunden	15g						
103	Feinkostsalat 1 geh EL	ohne Fleisch, Wurstwaren 30g							
		mit Fleisch, Wurstwaren 30g							
104	Tomatenmark 1 gestr TL	5g							
105	Tomatenketchup, Grillsoße u.a. 1 gestr EL	15g							
106	Salatdressing 1 EL	15g							
107	Mayonnaise 1 gestr TL	5g							



Fruchtaufstrich, roh und ungesüßt: bitte notieren Sie dies bei der entsprechenden Obstsorte.

Fruchtaufstrich, erhitzt: Tragen Sie dies bitte bei *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* ein. Dort können Sie unterscheiden nach *gesüßt* und *ungesüßt*.

Nußcreme/Nußmus: Nußcreme enthält außer den Nüssen auch Fette, Süßungsmittel etc., während **Nußmus** zu 100 % aus den jeweiligen Nüssen, ohne sonstige Zusätze, besteht. Ein Blick auf das Etikett kann Ihnen bei der richtigen Zuordnung helfen.

Vegetarische Brotaufstriche: Hierzu zählen z.B. Tartex-Aufstriche, Tofu-Würste, vegetabile Pasten. **Nicht** dazu zählen Erzeugnisse wie Zwiebelschmalz auf vegetarischer Basis. Diese schreiben Sie bitte zu *Margarine ungehärtet*.



		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
BROTAUFSTRICHE									
108	Konfitüre, Marmelade, Gelee 1 gestr TL	mit Zucker	5g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	5g						
109	Nuß-Nougat-Creme, Nußcreme 1 gestr TL	5g							
110	Nußmus, z.B. Erdnußmus 1 gestr TL	5g							
111	Vegetarische Brotaufstriche 1 gestr TL	5g							
SÜSSUNGSMITTEL									
112	Haushaltszucker 1 gestr TL	5g							
113	Diätzucker, Milchzucker, Zuckeraustauschstoffe, z.B. Fructose, Sorbit 1 gestr TL	5g							
114	Roh(rohr)zucker, Brauner Zucker, Sucanat 1 gestr TL	5g							
115	Honig 1 gestr TL	5g							
116	Ahornsirup, Melasse, Apfel-, Birnendicksaft 1 gestr TL	5g							
117	Süßstoff 1 Tropf / 1 Tab								

Nicht schlapp machen ...



... das Ziel ist schon in Sicht.

**Süßigkeiten/
Knabbereien:**

Bei der unüberschaubaren Vielfalt von Süßigkeiten und Knabbereien, die es inzwischen gibt, konnten wir nur einige beispielhaft auführen. Sollten Sie eine Süßigkeit essen, die nicht im Protokoll vorkommt, ordnen Sie diese bitte einer ähnlichen Süßigkeit zu. Süßigkeiten/Knabbereien haben sehr unterschiedliche Portionsgrößen. Achten Sie deshalb bitte auf das Gewicht, das auf der Verpackung angegeben ist. Gleichen Sie die Portion bitte der im Protokoll an, indem Sie Bruchteile oder ein Vielfaches aufschreiben.

Pudding, Creme u.a.:

Hierbei handelt es sich um Fertigprodukte. Bei selbsthergestellten Produkten schreiben Sie bitte die Einzelzutaten auf. Als Portion haben wir den Eßlöffel gewählt. Essen Sie einen Becher Pudding, achten Sie bitte darauf, wieviel Gramm dieser Becher enthält (125 g, 150 g, 175 g...) und rechnen den Inhalt bitte um auf Eßlöffel (1 EL = 20 g).

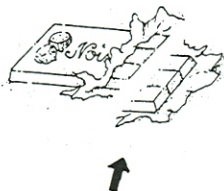
Schokoriegel:



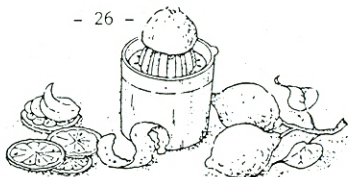
Die auf dem Markt angebotenen Riegel sind vom Gewicht her sehr unterschiedlich. Wir haben 60 g für einen Riegel vorgegeben. Schauen Sie bitte auf der Verpackung nach, wieviel Ihr Riegel wiegt und notieren Sie bitte eine entsprechende Portion.
Bsp.: Hanuta = ca. 22 g = 1/3 Portion Schokoriegel

Schokolade:

Eine Rippe bedeutet für uns



		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
SÜSSSPEISEN, SÜSSIGKEITEN									
118	Vollkornkeks 1 Stck	mit Zucker	5g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	5g						
119	Keks 1 Stck		5g						
120	Pudding, Creme, Vanillesoße 1 geh EL	mit Zucker	20g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	20g						
121	Müsliriegel, Fruchtschnitte 1 Stck	mit Zucker	25g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	25g						
122	Schokoladenriegel, z.B. Mars, Raider 1 Stck		60g						
123	Schokolade, Kakaopulver 1 Rippe / 2 geh EL		15g						
124	Carobsüßigkeiten, z.B. Carobschokolade 1 Rippe		15g						
125	Praline, Marzipan 1 Stck	mit Zucker	10g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	10g						
126	Negerkuß, Baiser 1 Stck		20g						
127	Bonbons, Gummibonbons, Lakritz 2 Stck		5g						
128	Speiseeis 1 kleine Kugel		30g						
KNABBEREIEN									
129	Cracker (salzig), Käsegebäck 1 Stck		4g						
130	Erdußflips, Kartoffelchips 1 Tasse		30g						
131	Salzstangen, -brezeln 10 Stck		15g						
132	Popcorn, Reiswaffeln 1 Tasse / 2 Stck		15g						



Fruchtsaft u.a.: Hier bitte genau auf die Verpackung schauen, damit Sie sicher wissen, ob es sich bei Ihrem Getränk um **Fruchtsaft**, **Fruchtsaftgetränk**, **Fruchtnektar** oder **Diätsaft** handelt.

Fruchtsaft, frisch gepreßt: Diesen Saft notieren Sie bitte bei *Fruchtsaft*.

Fruchtsaftgetränk, selbergemacht, gesüßt: Bei Säften, die verdünnt werden müssen, notieren Sie bitte die entsprechende Menge bei *Wasser*, *Mineralwasser* und *Fruchtnektar*, *Fruchtsaftgetränk*.



Kaffee, Tee: Nehmen Sie Milch im Kaffee oder Tee, tragen Sie diese bitte extra bei Milch ein (vgl. Hinweis auf Seite 16).

		1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag	Gesamt
GETRÄNKE									
133	Wasser, Mineralwasser 1 Glas	200ml							
134	Fruchtsaft 1 Glas	200ml							
135	Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk 1 Glas	200ml							
136	Multivitamin-saft, vitaminierter Fruchtsaft 1 Glas	200ml							
137	Multivitamin-Fruchtnektar, vitaminierter Fruchtnektar 1 Glas	200ml							
138	Diätnektar, -fruchtsaftgetränk 1 Glas	200ml							
139	Gemü-esaft 1 Glas	200ml							
140	Milchsaurer Gemüsesaft 1 Glas	200ml							
141	Limonade, Cola-Getränke 1 Glas	200ml							
142	Kalorienreduzierte Erfrischungsgetränke 1 Glas	200ml							
143	Kaffee, Tee (schwarz) 1 Tasse	150ml							
144	Früchte-, Kräutertee, Malzkaffee 1 Tasse	150ml							
145	Bier, Apfelwein 1 Glas	200ml							
146	Wein, Sekt 1 Glas	200ml							
147	Spirituosen, z.B. Schnaps, Likör 1 Glas	20ml							
148	Bowle, Longdrink, Cocktail 1 Glas	200ml							
149	Malzbier 1 Glas	200ml							
150	Alkoholfreies Bier 1 Glas	200ml							
151	Sportlergetränk, z.B. Isostar 1 Dose	250ml							

VERZEICHNIS DER LEBENSMITTEL

Hier finden Sie alle Lebensmittel alphabetisch geordnet. Es sind auch Lebensmittel aufgeführt, die im Protokoll nicht erscheinen. Die Nummern hinter den Lebensmitteln geben an, in welcher Zeile Sie das Lebensmittel einordnen können. Lebensmittel, die wir bei der Auswertung nicht berücksichtigen (können), wie Gelatine, Backtriebmittel, Kaugummi, sind mit (-) gekennzeichnet. Diese brauchen Sie nicht ins Protokoll einzutragen.

- Ahornsirup 116
Alfalfasprossen 68b
Algen 50
Ananas 63
Apfel 57
Apfeldicksaft 116
Apfelkompott 65
Apfelkraut 116
Apfelsine 59
Apfelstrudel 7
Apfelstrudel, Vollkorn- 6
Apfelwein 145
Aprikosen 61
Artischocken 41
Aubergine 33
Avocado 42
Azukibohnen 43
Backtriebmittel (-)
Baguette 3
Baiser 126
Bambussprossen 41
Banane 58
Bauernbrot 2
Beerenobst 62
Bergkäse 78
Bier 145
Bier, alkoholfrei 150
Bierschinken 87
Bierwurst 87
Biohurd 72
Birne 57
Birndicksaft 116
Birnenkraut 116
Biskuitkuchen 9
Biskuitkuchen, Vollkorn- 8
Blätterteigkuchen 7
Blätterteigkuchen, Vollkorn- 6
Blattsalat 32
Blaubeeren 62
Bleichsellerie 40
Blumenkohl 36
Blutwurst 87
Bockwurst 88
Bohnen 43
Bonbons 127
Bowie 148
Brandteigkuchen 7
Brandteigkuchen, Vollkorn- 6
Bratkartoffeln 30
Bratwurst 88
Breslauer Wurst 87
Brezeln 131
Brezeln, Vollkorn- 131
Briekäse 78
Broccoli 36
Brombeeren 62
Brot, Vollkorn- 1
Brotaufstriche, vegetarisch 111
Brötchen, Vollkorn- 1
Brötchen, Weiß- 3
Brottrunk 71
Brunnenkresse 47
Buchweizen 20
Bulgur 23
Butter 92
Butter, halbfett 75
Butterkäse 78
Buttermilch 72
Butterschmalz 99
Camembertkäse 78
Carobschokolade 124
Carobsüßigkeiten 124
Cashewkerne 67
Cervelatwurst 87
Chesterkäse 78
Chicoree 32
Chinakohl 36
Chips 130
Citrusfrüchte 59/60
Clementinen 60
Cocktail 148
Cognac 147
Cola-Getränke 141
Cornflakes 19
Cracker, salzig 129
Creme 120
Crème fraîche 75
Croissant 7
Dampfnudeln 9
Datteln, frisch 63
Datteln, getrocknet 66
Diabetikerprodukte (vgl. S. 4)
Diätjoghurt 72
Diätkäse 78
Diätnektar,
-fruchtsaftgetränk 138

- Diätquark 79
Diätwurst 87
Diätzucker 113
Dickmilch 72
Edamer Käse 78
Eier 82
Eierfrucht 33
Eiersalat 103
Eintopf 101
Eis 128
Eisbergsalat 32
Eiswaffeln 119
Emmentaler Käse 78
Endivie 32
Ente 84
Erbsen 43
Erbsenschoten 43
Erdbeeren 62
Erdnüsse 67
Erdnußflips 130
Erdnußmus 110
Erfrischungsgetränk,
kalorienreduziert 142
Eßkastanie 39
Federweißer 146
Feigen, frisch 63
Feigen, getrocknet 66
Feinkostsalat 103
Feldsalat 32
Fenchel 34
Fermentgetreide 20
Fertigmüsl 18
Fisch 89
Fischkonserve 90
Fladenbrot 3
Fladenbrot, Vollkorn- 1
Fleisch, fett 83
Fleisch, mager 83
Fleischbrühe 100
Fleischsalat 103
Fleischwurst 87
Frankfurter Würstchen 88
Frischkäse, light 79
Frischkäse, normal 78
Fruchtaufstriche (vgl. S. 22)
Fruchtbuttermilch 73
Fruchtdickmilch 73
Früchte, exotisch 63
Früchtetee 144
Fruchtjoghurt 73
Fruchtjoghurt,
kalorienreduziert 73
Fruchtkefir 73
Fruchtnektar 135
Fruchtnektar, vitaminisiert 137
Fruchtquark 81
Fruchtsaft 134
Fruchtsaft, vitaminisiert 136
Fruchtsaftgetränk 135
Fruchtsaftgetränk, selbst-
gemacht, gesüßt (vgl. S. 26)
Fruchtschnitte 121
Fructose 113
Frühstückscerealien 19
Gans 84
Gartenkresse 47
Gartenmelde 44
Gebäck 6-9
Geflügel 84
Geflügelsalat 103
Geflügelwurst 87
Gelatine (-)
Gelbwurst 87
Gelee 108
Gemüse, essigsauer eingelegt 38
Gemüse, milchsauer vergoren 37
Gemüse, tiefgefroren
(vgl. S. 10)
Gemüsebrühe 100
Gemüsekuchen 13
Gemüsekuchen, Vollkorn- 12
Gemüsemals 39
Gemüsesaft 139
Gemüsesaft, milchsauer 140
Gerste 20
Getreideflocken 17
Getreideflocken, selbst
gequetscht 20
Getreidekaffee 144
Getreidekeimlinge 21
Getreidesprossen 21
Gewürze, getrocknet (-)
Gewürzgurken 38
Gouda Käse 78
Grapefruit 59
Graubrot 2
Graubrötchen 2
Graupen 15
Grieß 15
Grieß, Vollkorn- 14
Grillsoßen 105
Grünkern 20
Grünkohl 36
Gummibonbons 127
Gurken, essigsauer eingelegt 38
Gurken, milchsauer vergoren 37
Gurken, Salat- 33
Hackfleisch 83
Hafer 20
Haferflocken 17
Haferflocken,
selbst gequetscht 20
Halbfettmargarine 95
Hammelfleisch 83
Handkäse 78
Harzer Käse 78

Haselnüsse 67
 Haushaltszucker 112
 Hefe (-)
 Hefeflocken 17
 Hefepaste 111
 Hefekuchen 9
 Hefekuchen, Vollkorn- 8
 Heidelbeeren 62
 Hering, eingelegt 90
 Himbeeren 62
 Hirse 20
 Honig 115
 Honigmelone 64
 Huhn 84
 Hühnerbrühe 100
 Hülsenfrüchte 43
 Hülsenfrüchte, gekeimt 43
 Hüttenkäse 79

Innereien 85
 Irish stew 101
 Isostar 151

Jagdwurst 87
 Joghurt 72
 Joghurt, Frucht- 73
 Joghurt, kalorienreduziert 72
 Joghurt, Frucht- kalorienreduziert 73
 Johannisbeeren 62

Kaffee 143
 Kaffeerahm 77
 Kakaogetränk (Fertigprodukt) 70
 Kakaopulver 123
 Kaki 63
 Kalamaris 91
 Kalbfleisch 83
 Kapuzinerkresse 47
 Karokaffee 144
 Karotten 35
 Kartoffeln 28
 Kartoffelchips 130
 Kartoffelklöße
 (Fertigprodukt) 29
 Kartoffelpuffer 31
 Kartoffelpüree
 (Fertigprodukt) 29
 Kartoffelsalat 103
 Kartoffelstärke 16
 Käse, fett 78
 Käse, kalorienreduziert 78
 Käse, mager 78
 Käsegebäck 129
 Kaugummi (-)
 Kavlar 91
 Kefir 72
 Keks 119
 Keks, Vollkorn- 118

Ketchup 105
 Kichererbsen 43
 Kidney-Bohnen 43
 Kirschen 61
 Kiwi 63
 Knabberstangen, Vollkorn- 131
 Knäcke, Vollkorn- 4
 Knäckebrötchen 5
 Knackwurst 88
 Knetteigkuchen 7
 Knetteigkuchen, Vollkorn- 6
 Knoblauch 49
 Knochenschinken 86
 Knödel, halb und halb (Fertigprodukt) 29
 Kochkäse 78
 Kohlrabi 36
 Kohlrübe 36
 Kokosfett 98
 Kokosflocken 68a
 Kokosnuß 63
 Kokosraspel 68
 Kombuchatee 71
 Kondensmilch 77
 Konfitüre 108
 Kopfsalat 32
 Krabben 91
 Kräuter, frisch 46
 Kräuter, getrocknet (-)
 Kräuterkäse 78
 Kräutertee 144
 Kresse 47
 Kroketten 31
 Kuchen 6-9
 Kürbis 33
 Kürbiskerne 68a
 Kürbiskernsprossen 68b

Lachs 91
 Lachsschinken 86
 Lakritz 127
 Lammfleisch 83
 Lauch 34
 Laugengebäck 3
 Laugengebäck, Vollkorn- 1
 Leberwurst 87
 Leinsamen 68a
 Leitungswasser 133
 Likör 147
 Limabohnen 43
 Limonade 141
 Limonen 60
 Linsen 43
 Löffelbiskuit 119
 Löwenzahn 32
 Longdrink 148
 Lyoner Wurst 87

Magermilchpulver 78
 Mais 39

Maismehl 15
 Malzbier 149
 Malzkaffee 144
 Mandarinen 60
 Mandeln 67
 Mango 63
 Mangold 44
 Margarine, gehärtet 94
 Margarine, halbfett 95
 Margarine, ungehärtet 93
 Marinaden 106
 Marmelade 108
 Marone 39
 Marzipan 125
 Mascarpone 79/80
 Mate Tee 143
 Mayonnaise 107
 Meerrettich 47
 Mehl, Auszugs- (hell) 15
 Mehl, Vollkorn- 14
 Mehlschwitze 102
 Melasse 116
 Melone 64
 Milch 69
 Milchpulver 78
 Milchsüßholz 113
 Mineralwasser 133
 Minestrone 101
 Mirabellen 61
 Miracel Whip 107
 Miso 56
 Mixed Pickles 37
 Mohn 68a
 Möhre 35
 Molke 71
 Mortadella 87
 Multivitamin-Fruktnektar 137
 Multivitaminensaft 136
 Mung- oder Mungobohnen 43
 Mürbeteigkuchen 7
 Mürbeteigkuchen, Vollkorn- 6
 Muscheln 91
 Müsliriegel 121

Naturreis 22
 Negerkuß 126
 Nudeln, Vollkorn- 24
 Nudeln, weiß 25
 Nudelsalat 103
 Nüsse 67
 Nuß-Nougat-Creme 109
 Nußcreme 109
 Nußmus 110
 Nußschinken 86

Obst, gedünstet 65
 Obst, gedünstet, kalorienreduziert 65
 Obst, selbst eingemacht 65

Obst, tiefgefroren (vgl. S. 14)
 Obstkompott 65
 Obstkompott, kalorienreduziert 65
 Obstkonserve 65
 Obstkonserve, kalorienreduziert 65
 Obstkuchen 9
 Obstkuchen, Vollkorn- 8
 Öl, kaltgepresst, nicht raffiniert 96
 Öl, raffiniert 97
 Oliven 42
 Orange 59

Palmherzen 41
 Pampelmuse 59
 Paniermehl 15
 Paniermehl, Vollkorn- 14
 Papaya 63
 Paprika 33
 Paranüsse 67
 Parboiled Reis 23
 Pastinake 39
 Pellkartoffeln 28
 Petersilie, frisch 46
 Petersilienwurzel 39
 Pfirsich 61
 Pflaumen 61
 Pflaumenkompott 65
 Pilze 45
 Pistazienkerne 67
 Pizza 13
 Pizza, Vollkorn- 12
 Pizza-Baguette 13
 Plattenfette 98
 Plockwurst 87
 Pommes frites 31
 Popcorn 132
 Porree 34
 Postelein-Salat 32
 Praline 125
 Pudding 120
 Pudding, kalorienreduziert 120
 Puddingpulver 16
 Puderzucker 112
 Puffmais 132
 Pumpernickel 2
 Putenbrust 84

Quark, bis 20% Fett 79
 Quark, kalorienreduziert 79
 Quark, mehr als 30% Fett 80
 Quellwasser 133
 Quiche 13
 Quitte 57

Radicchio 32
 Radieschen 40
 Radieschensprossen 68b

Rapunzel 32
Räucherfisch 90
Reibekuchen 31
Reineclauden 61
Reis, geschält 23
Reis, Natur- 22
Reis, parboiled 23
Reissalat 103
Reiswaffeln 132
Rettich 40
Rettichsprossen 68b
Rhabarber 40
Rindertalg 99
Rindfleisch 83
Rohrohrzucker 114
Rohrzucker 114
Rollschinken 86
Romadur Käse 78
Rosenkohl 36
Rosinen 66
Rösti 30
Rote Bete 41
Rotkohl 36
Rotwurst 87
Rübe, rot 41
Rübe, weiß 40
Rübenkraut 116
Rübensirup 116
Rübstiel 36
Rührteigkuchen 7
Rührteigkuchen, Vollkorn- 6

Sago 16
Sahne, sauer 74
Sahne, süß 76
Salami 87
Salatdressing 106
Salatgurke 33
Salz (-)
Salzbrezeln 131
Salzkartoffeln 28
Salzstangen 131
Salzwasserfisch 89
Samen 68a
Samenkeimlinge 68b
Sanddornsaft 116
Satsumas 60
Sauerkraut 37
Schichtkäse 79
Schinken, gekocht 86
Schinken, ohne Fettrand 86
Schinken, roh 86
Schinken, wie gewachsen 86
Schinkenpastete 87
Schinkenspeck 86
Schlackwurst 87
Schlagsahne 76
Schmalz 99
Schmand 75
Schmelzkäse 78

Schnaps 147
Schnecken 91
Schnittlauch, frisch 46
Schokolade 123
Schokoladenriegel 122
Schokoladensoße 120
Schwarzbrot 2
Schwarzwurzeln 39
Schwedenmilch 72
Schweinefleisch 83
Seitan 15
Sekt 146
Sellerie 40
Semmelbrösel 15
Semmelbrösel, Vollkorn- 14
Semmelknödel (Fertigprodukt) 27
Senf (-)
Senfsprossen 68b
Sesam 68a
Shoyu 56
Soja, TVP 54
Sojabohnen 43
Sojadessert 53
Sojadrink 55
Sojafleisch 54
Sojajoghurt 53
Sojakäse 53
Sojakeimlinge 43
Sojaknabberel 124
Sojamehl 51
Sojamilch 55
Sojanudeln 52
Sojapaste 111
Sojaquark 53
Sojasoße 56
Sojasprossen 43
Sonnenblumenkerne 68a
Sonnenblumenkernsprossen 68b
Sorbit 113
Soße, gebunden 102
Soße, klar 102
Soße, süß 120
Soßenpulver 16
Spargel 40
Spätzle 25
Speck 99
Speiseeis 128
Speiseeis, ohne Zucker 128
Speiseöl, kaltgepresst 96
Speiseöl, raffiniert 97
Speisestärke 16
Spinat 44
Spinatnudeln 25
Spirituosen 147
Spitzkohl 36
Sportlergetränk 151
Stachelbeeren 62
Stärkemehl 16
Steckrübe 36
Stielmus 36

Stoppelrübe 40
Streichkäse 78
Streichwurst 87
Stückchen 6-9
Sucanat 114
Sülzwurst 87
Suppe, 100
Süßstoff 117
Süßwasserfisch 89

Tamari 56
Tangerine 60
Tartex 111
Tee 143
Tee, grün 144
Tee, schwarz 143
Teewurst 87
Teilchen 6-9
Tempeh 53
Tilsiter Käse 78
Tintenfisch 91
Toast 3
Toast, Vollkorn- 1
Tofu 53
Tofu-Paste 111
Tomate 33
Tomatenketchup 105
Tomatenmark 104
Topinambur 39
Torte 11
Torte, Vollkorn- 10
Trauben 61
Trockenfrüchte 66
Trockenpflaumen 66
Truthahn 84
TVP 54

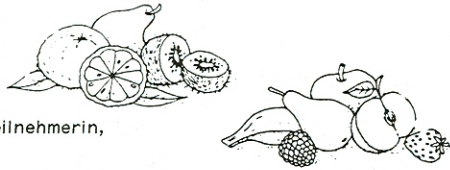
Ursüße 114

Vanillesoße 120
Vegetarische Brotaufstriche 111
Vollgetreide, erhitzt 20
Vollgetreide, unerhitzt 20
Vollkornapfelstrudel 6
Vollkornbiskuitkuchen 8
Vollkornblätterteigkuchen 6
Vollkornbrandteigkuchen 6
Vollkornbrezeln 131
Vollkornbrot 1
Vollkornbrötchen 1
Vollkornfladenbrot 1
Vollkorngemüsekuchen 12
Vollkorngrieß 14
Vollkornhefekuchen 8
Vollkornkeks 118
Vollkornknabberstangen 131
Vollkornknäckebrot 4
Vollkornknetteigkuchen 6
Vollkornlaugengebäck 1
Vollkornmehl 14

Vollkornmürbeteigkuchen 6
Vollkornnudeln 24
Vollkornobstkuchen 8
Vollkornpaniermehl 14
Vollkornpizza 12
Vollkornrührkuchen 6
Vollkornsemmelbrösel 14
Vollkorntoast 1
Vollkorntorte 10
Vollkornwaffeln 6
Vollkornweckmehl 14
Vollkornzwieback 4
Vollmilchpulver 78

Waffeln 7
Waldorfsalat 103
Walnüsse 67
Wasser 133
Wassermelone 64
Weckmehl 15
Weckmehl, Vollkorn- 14
Wein 146
Weißbrot 3
Weißbrötchen 3
Weiße Rübe 40
Weißkohl 36
Weizenkeime 26
Weizenkleie 26
Whisky 147
Wiener Würstchen 88
Wild 83
Wirsing 36
Wurst, fett 87
Wurst, kalorienreduziert 87
Wurst, mager 87
Würstchen 88
Wurstsalat 103

Zitronen 60
Zitrusfrüchte 59/60
Zucchini 33
Zucker 112
Zucker, braun 114
Zuckeraustauschstoffe 113
Zunge 83
Zwieback 5
Zwieback, Vollkorn- 4
Zwiebel 48
Zwiebelkuchen 13



Februar 1991

Liebe Studienteilnehmerin,

nachdem Sie vor wenigen Wochen ein erstes Ernährungsprotokoll für uns ausgefüllt haben, bitten wir Sie nun - wie bereits angekündigt - noch einmal an 7 aufeinanderfolgenden Tagen genau aufzuschreiben, was Sie essen.

Beim letzten Mal genügten uns geschätzte Portionsangaben der Lebensmittel. Diesmal bitten wir Sie, die Lebensmittel **genau abzuwiegen** und **einzel** aufzuschreiben. Es werden im Gegensatz zu dem vorhergehenden Protokoll **keine Lebensmittel** vorgegeben.

Auch hier gilt:
Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten in dieser Zeit nicht und schreiben Sie bitte vollständig und ehrlich alles auf, was Sie verzehren. Essen Sie wie immer - die gewohnten Lebensmittel und in gewohnten Mengen.

Für jeden Tag ist eine Doppelseite vorgesehen (S. 6-19). Tragen Sie bitte jeweils den Wochentag und das Datum ein.

Und so wird's gemacht:

Wiegen Sie bitte direkt vor dem Verzehr alle Lebensmittel mit der von uns gelieferten Waage ab und notieren in jeder Zeile nur ein Lebensmittel mit der entsprechenden Menge (in Gramm [g] oder Milliliter [ml]). Schauen Sie sich hierzu auch das Beispiel auf S. 4 an.

Mahlzeit	Menge (g/ml)	Lebensmittel/Getränke	er-		Lm-Nr.
			hitzt	roh	
Frühstück	50g	Weizenbrot (Vollkorn)			
	8g	Butter			
	30g	Cannelloni Doppelrahmstufe			
	150 ml	Fruchttete			

Bitte wiegen Sie genau den Anteil der Lebensmittel ab, den Sie tatsächlich verzehren, d.h. ohne Abfälle. Wiegen Sie z.B. den Apfel ohne Kerngehäuse, das Kotelett ohne Knochen, den geputzten Salat. Wenn Sie Lebensmittel erhitzen, wiegen Sie diese erst nach dem Erhitzen ab.
Bsp.: das gekochte Gemüse, das gebratene Schnitzel, den gekochten Reis.

Wenn Sie z.B. immer aus dem gleichen Glas trinken oder immer den gleichen Löffel verwenden, können Sie den Inhalt einmalig abwiegen. Bei Gefäßen, die Sie selten benutzen oder Lebensmitteln, die sie selten verzehren, ist es günstig, wenn jeweils extra abgewogen wird.

Bei selbst zubereiteten Speisen geben Sie bitte alle Zutaten einzeln an. Sollten Sie für mehrere Personen kochen, wiegen Sie den Anteil, den Sie verzehren, bitte genau ab.

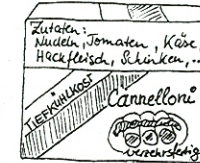
Geben Sie immer einzelne Lebensmittel und nicht ganze Gerichte an.

Wenn Sie **außer Haus** oder bei **Freunden** essen, versuchen Sie die einzelnen Zutaten genau zu erfassen. Ist das Abwiegen nicht möglich, beschreiben Sie die einzelnen Lebensmittel, die Sie essen, genau nach Art und Menge. Bei manchen Menübestandteilen kann das Abzählen hilfreich sein (z.B. 2 große Kartoffeln, 6 mittelgroße Möhren).

- 2 -

Tragen Sie die einzelnen Lebensmittel bitte so genau wie möglich ins Protokoll ein (z.B. Sorte, Fettstufe). Bei verpackten Lebensmitteln kann ein Blick auf die Verpackung hilfreich sein. Nennen Sie zusätzlich die Markennamen. Wir können dann die Nährwertberechnungen genauer durchführen.
Bsp.: Frischkäse, Doppelrahmstufe (Philadelphia)

Wenn Sie Fertigprodukte essen, versuchen Sie bitte über die Zutatenliste (auf der Packung des Produktes abgedruckt) die enthaltenen Lebensmittel herauszufinden und geben uns bitte zusätzlich die Markennamen an. Ein Hinweis: Die Zutaten, die in der Zutatenliste aufgezählt werden, sind so geordnet, daß die Zutat, die in der größten Menge enthalten ist, an erster Stelle steht. Geben Sie uns bitte immer an, ob es sich um ein Produkt mit oder ohne Fleisch/Wurstwaren handelt.



Sie finden im Protokoll die Spalten "roh" und "erhitzt". Geben Sie bitte bei den folgenden Lebensmitteln an, ob Sie diese in roher oder erhitzter Form essen:

- Gemüse/Hülsenfrüchte
- Obst
- Pilze
- Frische Kräuter
- Sprossen, Keimlinge
- Fleisch
- Getreide
- Eier

Kreuzen Sie bei dem betreffenden Lebensmittel bitte "erhitzt" an, wenn es in irgendeiner Weise erhitzt wurde, auch wenn Sie es später kalt essen sollten. Bei unerhitzten Lebensmitteln kreuzen Sie bitte "roh" an.

Menge (g/ml)	Lebensmittel/Getränke	er-	hitzt	roh	L
180g	Pellkartoffel		X		
150g	Schwaimkotelett, magar		X		
80g	Feldsalat			X	

Notieren Sie **alles**, was Sie im Laufe des Tages essen und trinken, z.B. auch das Mineral- oder Leitungswasser, die frischen Kräuter im Salat, das Bonbon zwischendurch. Schreiben Sie es bitte **sofort** auf, d.h. während oder direkt nach dem Essen. Nehmen Sie deshalb das Protokoll bitte immer mit - auch wenn Sie bei Freunden eingeladen sind oder im Restaurant essen.



Am Ende des Protokollheftes (S. 20) finden Sie Fragen zu Ihrem Gewicht, Ihrer täglichen Medikamenten-/Präparateneinnahme und zum Stuhlgang. Bitte machen Sie dort **täglich** Ihre Angaben.

Und ganz zum Schluß (am Ende der 7 Tage):

Wir hatten Sie gebeten, zwei verschiedene Protokollarten für uns zu führen, da wir die Ergebnisse miteinander vergleichen müssen/wollen. Es interessiert uns ganz stark, wie Sie diese beiden Protokolle im Vergleich beurteilen. Beantworten Sie deshalb bitte am Ende der Protokollwoche die Fragen auf Seite 21.



Auf zur nächsten Runde!

Abb. 28: 7-Tage Wiegeprotokoll (WP)

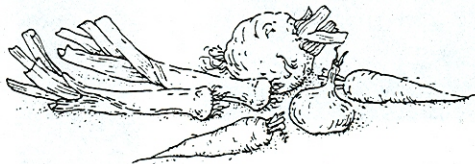
Bitte beachten Sie folgendes für die genannten Lebensmittelgruppen:

BROT: Geben Sie eine möglichst genaue Beschreibung des Brotes (Name, Getreideart, weitere Zutaten) an. Wenn es sich um Vollkornbrot handelt, schreiben Sie es bitte dazu, z.B. Roggenbrot (Vollkorn). Geben Sie bitte außerdem genau an um welche Getreideart es sich handelt, z.B. Roggenbrot, Weizenmischbrot. Wurden weitere Zutaten verwendet, geben sie auch diese an, z.B. Roggenbrötchen mit Kleie, Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen. Vergessen Sie bitte nicht den Brotaufstrich wie Butter, Margarine extra zu notieren.

FETTE UND ÖLE: Bitte tragen Sie die Sorte (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl) und den Markennamen ins Protokoll ein. Vermerken Sie außerdem, ob es sich um ein raffiniertes oder unraffiniertes, kaltgepresstes Öl, ein gehärtetes oder ungehärtetes Fett handelt. Bsp.: Sonnenblumenöl, kaltgepresst und unraffiniert (Vitaquell); Olivenöl, raffiniert (Biskin).

FLEISCH: Geben Sie hier bitte die Tierart (z.B. Rind, Schwein, Kalb), das Teilstück (z.B. Filet, Kotelett, Bauch, Nacken) an und ob es sich um fettes (stark marmoriert oder mit sichtbarem Fettrand) oder mageres Fleisch (wenig marmoriert oder kein Fettrand) handelt. Bsp.: Schulter vom Schwein, fett; Filet vom Rind, mager.

GEMÜSE/SALAT: Falls Sie Gemüse als Salat verzehren, geben Sie bitte die genaue Gemüseart an, z.B. Endiviensalat, Rotkohl. Vergessen Sie bitte nicht, die Salatsoßen extra einzutragen.

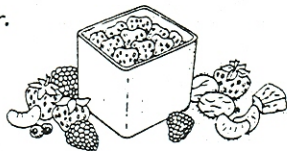


Bei tiefgefrorenem Gemüse kreuzen Sie bitte erhitzt an - auch wenn Sie es nicht mehr erhitzen bzw. als Salat essen. Für Gemüsekonserven gilt das gleiche.

GEWÜRZE (wie getrocknete Kräuter, Pfeffer, Salz, Senf): Diese brauchen Sie nicht zu notieren. Frische Kräuter sollten angegeben werden, außerdem auch Knoblauch und Zwiebel.

KUCHEN: Bitte unterscheiden Sie nach Kuchenart (z.B. Butterkuchen, Rodonkuchen), Teigart (z.B. Hefe-, Rühr-, Biskuitteig) und nach Type des verwendeten Mehls (z.B. Type 405, Type 1050, Vollkornmehl). Bsp.: Apfelkuchen (Hefeteig) aus Vollkornmehl, Marmorkuchen (Rührteig) aus Mehl Type 405.

MILCH UND MILCHPRODUKTE: Notieren Sie hier bitte die Produktbezeichnung und Fettstufe. Bsp.: H-Milch, 3,5% Fett; Edamer Käse 45% Fett i.Tr.



OBST: Wenn Sie tiefgefrorenes Obst oder Obst aus Konserven essen, dann tragen Sie es bitte als Obst erhitzt ein - auch wenn Sie es später erhitzen essen.

SÄFTE: Notieren Sie bitte, ob es sich um Fruchtsaft, frischgepressten Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar oder Multivitamin-saft etc. handelt.

Beispiel

Wochentag: Mittwoch Datum: 20.02.91

Bitte nicht ausfüllen!

Mahlzeit	Menge (g/ml)	Lebensmittel/Getränke	er-		Ln-Nr.
			hitzt	roh	
Frühstück	50g	Weizenbrot (Vollkorn)			
	8g	Butter			
	30g	Camembert, Doppelvaform			
	75g	Apfel		X	
	200g	Joghurt, mager 3,5% Fett			
	200ml	Kaffee			
	10 ml	Vollmilch, mind. 3,8% Fett pasteurisiert, homogenisiert			
Zwischenmahlzeit	125g	Banane		X	
Mittag	180g	Pellkartoffeln	X		
	150g	Schweinekotelett, mager	X		
	16g	Sonnenblumenöl, raffiniert (Biskin)			
	15g	Pommesmehl			
	55g	Ei	X		
	150g	Erbsen	X		
	5g	Butter			
	5g	Petersilie		X	
200ml	Multivitamin-saft (Dr. Hochs Trink 10)				

immer Fettstufen angeben

ohne Knochen gewogen



ZUR WAAGE:

Vor dem ersten Gebrauch:

Bitte legen Sie vor dem ersten Wiegen die von uns beigelegten **6 Batterien** - in das auf der Bodenplatte der Waage gekennzeichnete Batteriefach - ein.

Wiegen:

Beim Wiegen können Sie die Waagschale benutzen oder diese entfernen und andere Gefäße, z.B. Teller, Tasse verwenden. Stellen Sie dazu das Gefäß auf die Waage, drücken Sie die Bedienungstaste (rechts) und warten Sie bis "0" im Anzeigefeld aufleuchtet. Es kann einige Sekunden dauern bis diese erscheint. Dann ist die Waage wiegebereit.

Wenn Sie z.B. ein Menü mit verschiedenen Komponenten essen, können Sie folgendermaßen vorgehen:
Stellen Sie den Teller auf die Waage und drücken die Bedienungstaste. Wenn die "0" erscheint, geben Sie die 1. Menükomponente darauf und notieren deren Gewicht. Dann drücken Sie wieder die Bedienungstaste, warten bis "0" erscheint. Sie können jetzt die 2. Menükomponente auf den Teller legen usw.
Ebenso können Sie vorgehen, wenn Sie ein Brot essen und den Belag abwiegen wollen.

Dauert es etwas länger bis Sie das Gewicht ablesen, erlischt zwar die Anzeige der Zahlen, jedoch solange auf der linken Seite der Anzeige ein kleiner Strich aufleuchtet, können Sie durch Drücken der Bedienungstaste erreichen, daß das Gewicht wieder angezeigt wird.

Automatisches Abschalten:

Die Waage schaltet sich automatisch aus, wenn etwa 1,5 Minuten lang nichts Neues gewogen wurde.

BEI WEITEREN FRAGEN LESEN SIE BITTE DIE BEILIEGENDE BEDIENUNGSANLEITUNG!

Auf dieser Seite benötigen wir noch einige Informationen über Ihr Körpergewicht, Ihre Einnahme von Medikamenten und Präparaten, sowie über Ihre Verdauung.

Ihr Gewicht am 1. Protokolltag: _____ kg

Bitte geben Sie uns die Namen aller Medikamente und Präparate an, die Sie während des Protokollzeitraums einnehmen bzw. anwenden. Schreiben Sie außerdem täglich auf, wie häufig Sie Stuhlgang und ob Sie Blähungen haben.

	Medikamente	Vitamin-/Mineralstoff- präparate	Ballaststoffpräparate, z.B. Kleie, Pektin	Stuhlgang (Häufigkeit)	Blähungen (ja, nein)
1. Tag _____.1991 Wochentag _____					
2. Tag _____.1991 Wochentag _____					
3. Tag _____.1991 Wochentag _____					
4. Tag _____.1991 Wochentag _____					
5. Tag _____.1991 Wochentag _____					
6. Tag _____.1991 Wochentag _____					
7. Tag _____.1991 Wochentag _____					

Ihr Körpergewicht am 7. Protokolltag: _____ kg

Gab es in dieser Woche besondere Ereignisse/Erkrankungen, die Ihre Ernährung beeinflusst haben? Wenn ja, an welchem Tag?

Um welches Ereignis/welche Erkrankungen handelte es sich dabei?

BITTE NACH ABSCHLUSS DER PROTOKOLLWOCHE AUSFÜLLEN!

Vor einigen Wochen hatten Sie bereits über 7 Tage ein Ernährungsprotokoll (1. Protokoll) ausgefüllt. Bei diesem gaben wir Lebensmittel mit haushaltsüblichen Maßen (Tasse, Teelöffel etc.) und das entsprechende Gewicht vor. Es wurde nicht gewogen.

Diesesmal (bei dem vorliegenden Ernährungsprotokoll, 2. Protokoll) haben Sie alles genau abwogen und die Lebensmittel einzeln aufgeschrieben.

Würden Sie bitte die beiden Protokolle vergleichen, indem Sie die folgenden Fragen durch Ankreuzen beantworten.

Welches der Protokolle ...

	1. Protokoll (ohne Waage)	2. Protokoll (mit Waage)	kein Unterschied
... fanden Sie zeitlich aufwendiger?			
... war leichter durchzuführen?			
... beeinflusste Ihre Ernährung stärker?			
... spiegelt Ihre tägliche Ernährung besser wieder?			
... würden Sie bevorzugen, wenn Sie die Wahl hätten?			
Bei welchem Protokoll war es leichter zwischen "roh" und "erhitzt" zu unterscheiden?			

256

Vielen Dank für Ihre Mühe!

