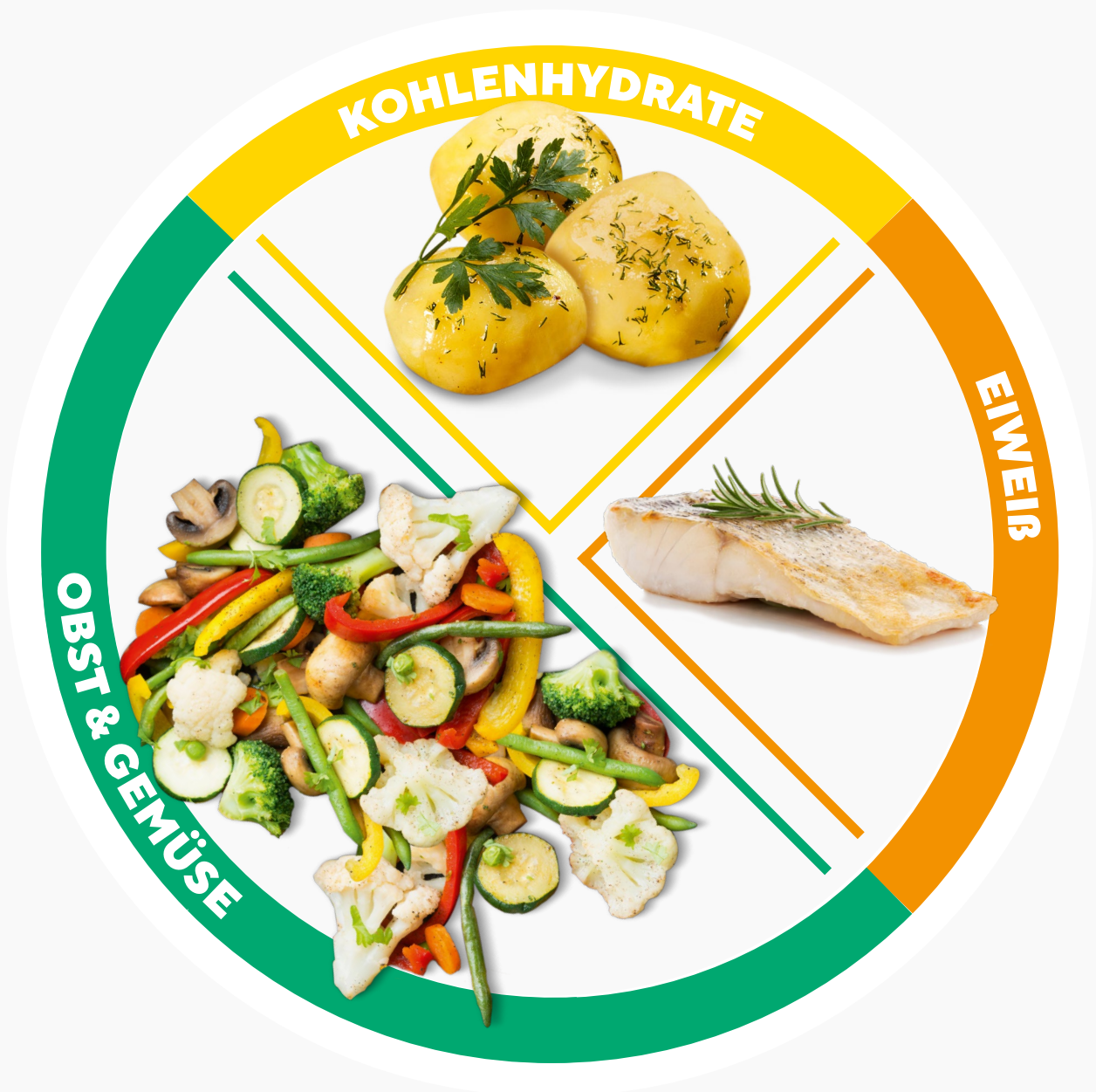


Mein Ess- und Trinktagebuch

Gut essen - gut leben



Dieses **Ess- und Trinktagebuch** gehört:



Wie führe ich mein Ernährungsprotokoll?

Dieses Ernährungsprotokoll soll Klarheit über Ihre aktuellen Ess- und Trinkgewohnheiten schaffen.

Durch das bewusste Nachdenken über Ihre Mahlzeiten erfahren Sie automatisch

- WARUM
- WAS
- WIE

Sie essen.

**Bitte tragen Sie
alles sofort ein.**

**Nicht im
Nachhinein!**



Notieren Sie jeden Bissen.

- Machen Sie für **jeden Tag** getrennte **Eintragungen**.
- Verwenden Sie **pro Tag** ein **eigenes Blatt**.
- Tragen Sie **alle Mahlzeiten** ein:
Frühstück, Mittag- und Abendessen, aber auch ganz besonders ihre Zwischenmahlzeiten und Snacks.

Denken Sie daran, zu notieren, was Sie außer Haus, auf der Straße, im Auto, beim Fernsehen oder vor dem Computer gegessen haben.



Was, wie viel und warum?

Speisen

WAS und WIE VIEL?:

Führen Sie die einzelnen Lebensmittel in Haushaltsmaßen (Esslöffel EL, Teelöffel TL, Portion, Stück Stk., 1 mittelgroßer Schöpfer, Blatt Bl., etc.) an. Schreiben Sie, wenn möglich, nicht nur Oberbegriffe wie „Käse“ oder „Wurst“, sondern die Sorte wie z.B.: Gouda, Bauernschinken, fettarmes Joghurt.

Getränke

WAS und WIE VIEL?:

Notieren Sie was und wie viel Sie getrunken haben.

Beispielsweise

- ¼ l Limonade
- 1 große Tasse Kaffee mit Milch
- 200 ml Apfelsaft



Warum?

Hier können Sie eintragen, warum Sie gegessen haben:

Beispielsweise

- Hunger oder Heißhunger
- Gusto oder Gewohnheit
- Sorge oder Frust
- Langeweile
- Ärger oder Stress
- Unzufriedenheit
- Traurigkeit oder Wut
- Belohnung
- Resteessen

Wie haben Sie gegessen?

Wie?

In dieser Spalte können Sie die Art und Weise, wie Sie gegessen haben, eintragen:

- bewusst mit Genuss gegessen oder hastig
- gut oder wenig gekaut
- direkt aus der Packung, im Stehen oder Gehen, bereits im Auto
- mit einer Nebentätigkeit wie Fernsehen, Zeitung oder Buch lesen, Handy, PC, Hausarbeit, Arbeiten etc.
- gemeinsam mit Partner/ Partnerin, Familie, alleine, mit Freunden
- während des Kochens, dem Jause herrichten oder beim Tisch abräumen

Haben Sie *weitere Infos*?

Anmerkungen

Sie können uns auch gerne weitere Informationen mitteilen!

Beispielsweise

- Wohlbefinden, Zufriedenheit
- Blutzuckerwerte
- Sättigungsgefühl, Völlegefühl, Überessen
- Symptome oder Beschwerden: Erbrechen, Übelkeit, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall, Verträglichkeit
- Dauer der Mahlzeit
- Ort: Kantine, Restaurant, Einladung, Feier
- Sonstiges



Beispiel-Ernährungsprotokoll

Datum	3.2.		Wochentag	Freitag	
Mahlzeit	Speisen			Getränke	
	Was und wie viel?			Was und wie viel?	
Frühstück	2 Stück Dinkel-Vollkornbrot mit 1 Bl. Schinken, 1 TL Butter, 3 Bl. Gouda, 2 Tomaten			1 Tasse Kaffee mit Milch und 1 TL Zucker	
Vormittag	-			0,5l Wasser	
Mittagessen	1 Forellenfilet gebraten mit 3 Stk. Petersilkkartoffeln (hühnereigroß), 1 Faust Mischgemüse, 1 Faust Blattsalat mit Essig und Öl; 1 Rippe Schokolade			0,5 l Apfelsaft mit Wasser (1:1)	
Nachmittag	1 Stk. Apfelstrudel aus Blätterteig			1 Tasse Kaffee mit 1 TL Zucker	
Abendessen	Topfen Liptauer Art 1 Grahamweckerl ¼ Paprika			1 l Wasser (verteilt), 0,25 l Früchtetee mit 1 TL Honig	
nach dem Abendessen	3 Handvoll Knabbergeback			1/8 l Rotwein	
Bewegung	Fahrrad zur Arbeit hin und retour (30 min, ca. 6km)				

Bitte tragen
Sie alles sofort
ein.

Nicht im
Nachhinein!

Meine Stimmung



Warum?

Wie?

Anmerkung
(z.B. Symptome)

-

gut gekaut

Voller Energie

keinen Hunger

-

-

*Hunger
& Lust auf Süßes*

-

Kantine

Gewohnheit

zu Hause

*Leichte
Bauchschmerzen*

-

*gemeinsam
mit Partner*

-

Nervosität

*während des
Fernsehens*

-




Datum	Wochentag	Meine Stimmung			Anmerkung (z.B. Symptome)
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	
Frühstück					
Vormittag					
Mittag-essen					
Nach-mittag					
Abend-essen					
nach dem Abend-essen					
Bewegung					



Datum	Wochentag	Meine Stimmung	Wie fühle ich mich?		
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)
Frühstück					
Vormittag					
Mittagessen					
Nachmittag					
Abendessen					
nach dem Abendessen					
Bewegung					

Datum	Wochentag	Meine Stimmung				
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>	
Frühstück						
Vormittag						
Mittag-essen						
Nach-mittag						
Abend-essen						
nach dem Abend-essen						
Bewegung						



Datum	Wochentag	Meine Stimmung   			
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)
Frühstück					
Vormittag					
Mittag- essen					
Nach- mittag					
Abend- essen					
nach dem Abend- essen					
Bewegung					

Datum	Wochentag	Meine Stimmung			Anmerkung (z.B. Symptome)
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	
Frühstück					
Vormittag					
Mittag-essen					
Nach-mittag					
Abend-essen					
nach dem Abend-essen					
Bewegung					



Datum	Wochentag	Meine Stimmung			😊 😐 😞 😡		
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)		
Frühstück							
Vormittag							
Mittag- essen							
Nach- mittag							
Abend- essen							
nach dem Abend- essen							
Bewegung							

Datum	Wochentag	Meine Stimmung			Anmerkung (z.B. Symptome)
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	
Frühstück					
Vormittag					
Mittag-essen					
Nach-mittag					
Abend-essen					
nach dem Abend-essen					
Bewegung					



Bilanz der 1. Woche

Meine Bewertung
insgesamt für
diese Woche:



Ernährung & Essverhalten

Was ist Ihnen diese Woche hinsichtlich Ernährung gut gelungen?

.....

.....

Beschreiben Sie Ihr Essverhalten der Woche:

.....

.....

Wochenziel erreicht: ja nein

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Förderliche
Faktoren

.....

.....

.....

Hinderliche
Faktoren

.....

.....

.....

Sport & Bewegung

Wie oft haben Sie diese Woche Sport/Bewegung gemacht?

Die Alltagsbewegung hat sich erhöht nicht verändert verringert

.....

.....

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

..... x **Getreide** und
Produkte sowie Ka



..... x **Obst** am Tag



..... x **Gemüse** am Tag
(roh und gekocht)



daraus hergestellte
kartoffeln am Tag

HYDRATE

EIWEIß



..... **Liter
Wasser**
am Tag

..... **x Milch & Milchprodukte** am Tag






mind. **x Hülsenfrüchte**
in der Woche






..... **Eier** in der Woche





..... **x Fleisch** und ... **x Fisch** und
... **x wahlw. Fisch oder Fleisch**
in der Woche



Datum	Wochentag	Meine Stimmung   			
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Frühstück					
Vormittag					
Mittagessen					
Nachmittag					
Abendessen					
nach dem Abendessen					
Bewegung					

Datum	Wochentag	Meine Stimmung	Wie fühle ich mich?		
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)
Frühstück					
Vormittag					
Mittagessen					
Nachmittag					
Abendessen					
nach dem Abendessen					
Bewegung					




Datum	Wochentag	Meine Stimmung   			
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	Anmerkung <small>(z.B. Symptome)</small>
Frühstück					
Vormittag					
Mittag-essen					
Nach-mittag					
Abend-essen					
nach dem Abend-essen					
Bewegung					

Datum	Wochentag	Meine Stimmung    			
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)
Frühstück					
Vormittag					
Mittag- essen					
Nach- mittag					
Abend- essen					
nach dem Abend- essen					
Bewegung					

Datum	Wochentag	Meine Stimmung			Anmerkung (z.B. Symptome)
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	
Frühstück					
Vormittag					
Mittag-essen					
Nach-mittag					
Abend-essen					
nach dem Abend-essen					
Bewegung					



Datum	Wochentag	Meine Stimmung	Wie fühle ich mich?		
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)
Frühstück					
Vormittag					
Mittagessen					
Nachmittag					
Abendessen					
nach dem Abendessen					
Bewegung					

Datum	Wochentag	Meine Stimmung   			Anmerkung (z.B. Symptome)
Mahlzeit	Speisen <small>Was und wie viel?</small>	Getränke <small>Was und wie viel?</small>	Warum?	Wie?	
Frühstück					
Vormittag					
Mittag-essen					
Nach-mittag					
Abend-essen					
nach dem Abend-essen					
Bewegung					

Bilanz der 2. Woche

Meine Bewertung
insgesamt für
diese Woche:



Ernährung & Essverhalten

Was ist Ihnen diese Woche hinsichtlich Ernährung gut gelungen?

.....

.....

Beschreiben Sie Ihr Essverhalten der Woche:

.....

.....

Wochenziel erreicht: ja nein

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Förderliche
Faktoren

.....

.....

.....

Hinderliche
Faktoren

.....

.....

.....

Sport & Bewegung

Wie oft haben Sie diese Woche Sport/Bewegung gemacht?

Die Alltagsbewegung hat sich erhöht nicht verändert verringert

.....

.....

Was kann verbessert werden:

.....

.....

Ziele für nächste Woche:

.....

.....

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

..... x **Getreide** und
Produkte sowie Ka



..... x **Obst** am Tag



..... x **Gemüse** am Tag
(roh und gekocht)



daraus hergestellte
kartoffeln am Tag

HYDRATE

EIWEIß



..... **Liter
Wasser**
am Tag

..... **x Milch & Milchprodukte** am Tag



mind. **x Hülsenfrüchte**
in der Woche



..... **Eier** in der Woche

..... **x Fleisch und ... x Fisch und
... x wahlw. Fisch oder Fleisch**
in der Woche





Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien
Mitgestaltung Mahlzeitenteller: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020 Klagenfurt/Ws.
Bildquelle (Mahlzeitenteller, Titelseite): Shutterstock
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99-7-MW-21.05.2026