

*Für alle neugierigen Köpfe, die mit scharfem Blick
die Geheimnisse Ihrer Ernährung entschlüsseln wollen.
Auf spannende und aufschlussreiche Entdeckungen.
Möge jede Spur, die du verfolgst, dich näher
zu deinem Ziel führen.*



Jeannette Grametzki

Mein persönliches Ernährungstagebuch





© 2025 Jeannette Grametzki

Coverdesign & Covergrafik von: Jeannette Grametzki

Satz & Layout von: Jeannette Grametzki

Grafik: Jeannette Grametzki / Microsoft 365 Word Piktogramme,

Happy jumping woman - Datei-Nr.: 297848969,

Continuous one line drawing von Valenty - Datei-Nr.: 977741500

Celiac Disease von Anna - adobe stock / <https://stock.adobe.com>

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: impressumservice@tredition.com

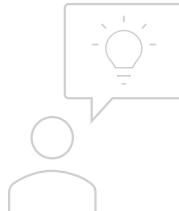
Wozu dient ein Ernährungstagebuch?

Ein Ernährungstagebuch eignet sich perfekt, um den Zusammenhang zwischen deiner Ernährung und deinen Symptomen herauszufinden.

Solche Protokolle können dir dabei helfen, aufzudecken, ob eventuell eine Erkrankung hinter deinen Beschwerden steckt, oder andere Diagnosen, wie eine Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergie.

Oftmals findet und erkennt man Nahrungsmittel, die einem Unbehagen bereiten und der Auslöser für diverse Beschwerden sein können.

Das Führen eines Ernährungsprotokolls ist also sehr hilfreich, um überhaupt erst einmal auf den richtigen Ansatz zu stoßen.



Hier kannst du deine Symptome und Beschwerden ankreuzen, die dich belasten.

- ☐ Verdauungsbeschwerden
- ☐ Veränderungen des Stuhlgangs
- ☐ Bauchschmerzen / Bauchkrämpfe
- ☐ stark geblähter Bauch
- ☐ Blähungen
- ☐ Magenschmerzen
- ☐ Völlegefühl
- ☐ Übelkeit
- ☐ Erbrechen
- ☐ Durchfälle /chronische Durchfälle
- ☐ schmerzhafter Stuhlgang mit heftigen Bauchschmerzen und Krämpfen
- ☐ wässriger Durchfall



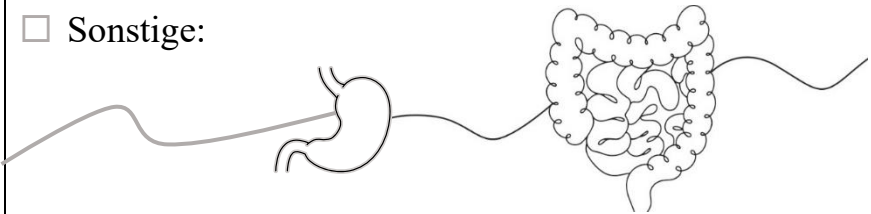
- ☐ breiiger Durchfall
- ☐ schaumiger Durchfall
- ☐ gelbliche Stühle
- ☐ blutige Stühle
- ☐ Fettstühle
- ☐ extrem übelriechende Stühle
- ☐ explosiver Stuhlgang
- ☐ dringender Toilettengang, welchen man nicht kontrollieren und/oder aufhalten kann
- ☐ zahlreiche Stuhlgänge am Tag sowie in der Nacht
- ☐ Verstopfung
- ☐ Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung
- ☐ Wechselstühle
- ☐ wunder Analbereich
- ☐ Vitamin-B-12-Mangel



- ☐ Mangel an fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K
- ☐ allgemeiner Vitaminmangel
- ☐ allgemeiner Mineralstoffmangel
- ☐ Müdigkeit / chronische Müdigkeit
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ innere Unruhe
- ☐ Schlaptheit
- ☐ Energieverlust
- ☐ Konzentrationsbeschwerden
- ☐ Gewichtsverlust
- ☐ Gewichtszunahme
- ☐ Schmerzen im Körper
- ☐ Muskelschwäche
- ☐ dauerhaftes Krankheitsgefühl/extremes Unwohlsein
- ☐ Kurzatmigkeit



- ☐ Hautbeschwerden
- ☐ Juckreiz / Ausschläge
- ☐ Haarausfall
- ☐ brüchige Nägel
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Migräne
- ☐ verstopfte Nase
- ☐ laufende Nase
- ☐ Infektanfälligkeit
- ☐ dauerhaft geschwächtes Immunsystem
- ☐ diverse Lebensmittelunverträglichkeiten
- ☐ Allergien
- ☐ Sonstige:



WICHTIG

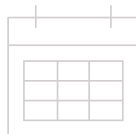
Führe solch eine Aufzeichnung über einen Zeitraum von mindestens sieben bis zehn Tagen. Gerne auch länger.

Es sollten während dieser Zeit arbeitsfreie Tage sowie Arbeitstage enthalten sein.

Besonders wichtig ist es, solch ein Protokoll sehr exakt zu führen. Das heißt, jedes Nahrungsmittel, welches du während dieser Zeit zu dir nimmst, wird mit dem Namen, einer Zeitangabe und dem Gewicht notiert. Du kannst es abwiegen und in Gramm angeben, oder aber auch in Teelöffeln, Esslöffeln, Milliliter- oder Liter-Angaben.

Eine äußerst hilfreiche Unterstützung für kleine Grammzahlen, ist eine elektronische Löffelwaage.

Zudem sollte es auch eine Spalte für deine Beschwerden geben. Diese ermöglicht es dir und deiner Ärztin und/oder Ernährungsberaterin, einen Zusammenhang mit eventuellen Nahrungsmitteln und deinen Symptomen herzustellen.



Mit all diesen Angaben ist es für einen Ernährungsberater möglich, dein Protokoll genauestens auszuwerten.

Hast du langanhaltende Bauchbeschwerden, kann dich so ein Ernährungstagebuch gut bei der Ursachenfindung unterstützen. Und das Beste daran – man sieht nicht nur den eventuellen Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und Beschwerden, sondern auch deine Versorgung mit u.a. Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeiten.

**Anbei ein Beispiel, wie so ein
Tagebuch aussehen kann!**



Datum / Wochentag

Mittwoch, 01. Januar 2025

<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge</i>	<i>Lebensmittel / Getränke</i>	<i>Bemerkungen/ Symptome</i>
----------------	--------------	--------------------------------	------------------------------

9 h	150 g 50 g 50 g 1 TL 200 ml 1 =65 g	Skyr Natur mit Kiwi Banane Akazienhonig Kräutertee Frühstücksei	9:30h Bauch- grummeln 9:50 h 1x Durchfall
-----	--	--	--

10:20 h	400 ml	Kräutertee	
---------	--------	------------	--

11:30 h	130 g 200 ml	Apfel Wasser still	
---------	-----------------	-----------------------	--

13:00 h	100g + 2g 150g in 1 TL 100 g 300 ml	Kartoffeln/Jodsalz Zander gebraten in Butterschmalz Gurkensalat mit Öl und Essig Apfelschorle	
---------	---	--	--

<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge</i>	<i>Lebensmittel / Getränke</i>	<i>Bemerkungen/ Symptome</i>
----------------	--------------	--------------------------------	------------------------------

15:30 h	150 g	Kirsch-Streusel-Kuchen	Leichte Kopfschmerzen
	250 ml	Kaffee	
	1 EL	Milch 1,5%	
	200 ml	Wasser still	

18:30 h	2 Scheiben	Roggenbrot je 40g	
	2 TL	Butter	
	20g	Gouda 48% Fett	
	40 g	Salami	
	50 g	Salatgurke	
	50 g	rote Paprika	
	15 g	Kräuterquark	
	300 ml	Ingwertee	

20:30 h	200 ml	Wasser still	Blähungen
---------	--------	--------------	-----------

So bitte nicht

Datum / Wochentag

Wochenende

<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge</i>	<i>Lebensmittel / Getränke</i>	<i>Bemerkungen/ Symptome</i>
----------------	--------------	------------------------------------	----------------------------------

Frühstück so kurz vor acht	1 Kaffee 2 Brötchen Wurst 1 Joghurt	Kaffee mit Zucker und Kaffeesahne Brötchen mit Wurst Joghurt	kann sein
----------------------------------	--	---	-----------

Zwischen- durch		Wasser getrunken	
--------------------	--	---------------------	--

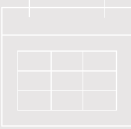
mittags	1 1	Stück Pizza Saft	
---------	--------	---------------------	--

<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge</i>	<i>Lebensmittel / Getränke</i>	<i>Bemerkungen/ Symptome</i>
----------------	--------------	------------------------------------	----------------------------------

Kaffee	1	Kaffee getrunken und Süßigkeiten gegessen	
--------	---	---	--

abends	2x	Nudelaufbau	war halt auf
	1	Bier	Toilette

später		nochmal was getrunken	
--------	--	--------------------------	--

Wochentag / Datum 	Mo - Di - Mi - Do - Fr - Sa - So <div><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></div> <div></div>
---	---

<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge, Portion</i>	<i>Lebensmittel, Getränke</i>	<i>Bemerkungen, Symptome</i>
----------------	---------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

--



<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge, Portion</i>	<i>Lebensmittel, Getränke</i>	<i>Bemerkungen, Symptome</i>

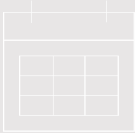


<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge, Portion</i>	<i>Lebensmittel, Getränke</i>	<i>Bemerkungen, Symptome</i>



<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge, Portion</i>	<i>Lebensmittel, Getränke</i>	<i>Bemerkungen, Symptome</i>



Wochentag / Datum 	Mo - Di - Mi - Do - Fr - Sa - So
	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
	<div></div>

<i>Uhrzeit</i>	<i>Menge, Portion</i>	<i>Lebensmittel, Getränke</i>	<i>Bemerkungen, Symptome</i>
----------------	---------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

