

# Das Ernährungstagebuch

Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen sehr viel Aufschluss über Ihre typischen Ernährungsgewohnheiten geben. Mithilfe einer Dokumentation der konsumierten Gerichte und Getränke kann man sich bewusst machen, welche Nahrungsmittel und welche Kombinationen die CED-Symptomatik beeinflussen. In einem Ernährungstagebuch schreibt man über einen bestimmten Zeitraum (z. B. eine Woche lang) genau auf, was und wie viel man zu sich nimmt.

## Bei welchen ernährungsbezogenen Herausforderungen kann ein Ernährungstagebuch unterstützen?

Es kann unterschiedliche Anlässe geben, ein Ernährungstagebuch zu führen.

- Manche Personen leiden unter bestimmten Mängeln an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen und wollen herausfinden, wovon sie zu wenig zu sich nehmen und wovon sie mehr zu sich nehmen könnten.
- Manche Personen wollen mehr Überschaubarkeit darüber gewinnen, welche Lebensmittel ihnen bekommen oder für sie unverträglich sind.
- Andere wollen ihr Gewicht reduzieren und dafür die Kalorienzufuhr über einen gewissen Zeitraum beobachten, um anschließend Möglichkeiten zu identifizieren, wo sie überflüssige Kalorien reduzieren können.
- Wieder andere möchten gesund zunehmen oder auch bestimmte Körperfunktionen durch eine bestimmte Ernährungsweise unterstützen.

**Der erste Schritt zu gesunden Umstellungen ist die Selbstbeobachtung und Dokumentation.**

## Wie gehe ich vor?

Ernährungstagebücher kann man klassisch mit Stift und Papier führen (wie im Beispiel) oder auch elektronisch über Apps oder Online-Tools. Letztere haben den Vorteil, dass sie automatisch die Ernährung nach bestimmten Kennwerten analysieren können (Kalorien, Vitamine etc.), die man bei klassischen Tagebüchern erst mithilfe von Nährwerttabellen berechnen muss. Folgende Aspekte sind besonders wichtig:

- 1** Ideal ist es, wenn Sie das Tagebuch mindestens eine Woche lang führen, inklusive Wochenende.
- 2** Es ist wichtig, dass Sie ganz zu Beginn vermerken, wie Ihr derzeitiger Allgemeinzustand und der Zustand der CED ist. Also wie gut Sie medikamentös eingestellt sind, ob Sie gerade einen „Schub“ haben oder es andere Besonderheiten gibt. So kann man sich bei der Auswertung der verschiedenen Episoden, in denen man das Ernährungstagebuch geführt hat, bewusst machen, wie sehr überhaupt die Ernährung das Wohlbefinden beeinflusst.
- 3** Schreiben Sie wirklich alles auf, was Sie konsumieren (z. B. auch die Kaffeesahne im Kaffee), und das so genau wie möglich (z. B. auch Fettgehalt von Milchprodukten). Besser ist es, den Zeitraum kurz zu wählen, dann aber wirklich genau Buch zu führen.
- 4** Schreiben Sie alles möglichst zeitnah auf (man vergisst sehr schnell!).
- 5** Es ist nicht entscheidend, wie Sie das Tagebuch führen (z. B. elektronisch oder klassisch), sondern dass Sie es führen. Wählen Sie die Form aus, die Sie am besten in den Alltag integrieren können.
- 6** Nach der Aufzeichnung kann eine Auswertung und Einordnung Ihres Essverhaltens erfolgen. Idealerweise hilft Ihnen hierbei ein:e Freund:in/Partner:in oder, wenn verfügbar, ein:e Ernährungsberater:in.

Mithilfe des Tagebuchs können Sie ihr Essverhalten dann genauer unter die Lupe nehmen: Sie könnten zum Beispiel analysieren, welche Lebensmittel und auch welche Bestandteile Sie gut vertragen haben und welche nicht. Wahrscheinlich fallen Ihnen auch typische Muster in Ihrem Essverhalten auf. Eventuell ernähren Sie sich tagsüber sehr vorausschauend, sind abends aber nachlässig und greifen öfter zu nicht so gut bekömmlichen Lebensmitteln. Das gilt oft auch zu besonderen Anlässen wie zum Beispiel Geburtstagsfeiern. So erhalten Sie erste Einblicke, was Sie an Ihrer Ernährung umstellen könnten.

## Beispiel

Im Folgenden ist ein Beispiel für ein Ernährungstagebuch für einen Tag abgebildet. Hier soll die Ernährung im Hinblick auf die Verträglichkeit ausgewertet werden.

Uhrzeit	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)
7:00 Uhr	2 Scheiben Toastbrot (Vollkorn), 2 TL Butter, 2 TL Konfitüre, 1 Scheibe Gouda (45 % F.i.Tr.)	1 Tasse Kaffee (125ml), 4 TL Milch
11:00 Uhr	1 Snickers	1 Glas (200ml) Wasser
13:00 Uhr	1 paniertes Schnitzel (handtellergross), Pommes (ca. 200g), ein Beilagensalat (150g) mit French Dressing (75ml)	Apfelsaft (300ml) 1 Espresso
17:00 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Kirschmarmelade	2 Tassen Hagebuttentee
20:00 Uhr	200g. Schokopudding	1 Glas Weisswein

Auftreten von Beschwerden am Ende des Tages	Ja	X	Nein	
Wenn Beschwerden auftraten – welche?	Blähungen und Krämpfe			

Uhrzeit	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)

Auftreten von Beschwerden am Ende des Tages	Ja		Nein	
Wenn Beschwerden auftraten – welche?				

## Extra-Tipp 1:

Wenn Sie einmal während oder nach dem Essen wenig Zeit haben, können Sie Ihr Essen auch einfach mit dem Smartphone fotografieren und später anhand des Fotos die Einträge in das Ernährungstagebuch vornehmen.

## Auswertungshilfen

Den Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung haben Sie bereits kennengelernt. Im Allgemeinen erhöht sich die Verträglichkeit und die gesunde Ausgewogenheit einer Mahlzeit, wenn man sie entsprechend des Ernährungskreises zusammenstellt.

Es ist also für jede Ernährungsumstellung sinnvoll, Gerichte im Hinblick auf den Ernährungskreis auszuwerten. Dafür ergänzen Sie in Ihrem Ernährungstagebuch ein bis zwei Spalten für die Beantwortung folgender Fragen (siehe Beispiel 2):

- **Wurden alle 7 Anteile des Ernährungskreises berücksichtigt?**
- **Standen die Anteile im entsprechenden Mengenverhältnis?**

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.



### Übung

Bitte füllen Sie folgendes Tagebuch für den heutigen Tag aus.  
Was haben Sie bis jetzt gegessen? Können Sie sich an alles erinnern?

## Beispiel

Hier ein ausgefülltes Beispiel.

Uhrzeit	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)	Notizen zum Ernährungskreis Wurden alle 7 Anteile des Ernährungskreises berücksichtigt? Standen sie im entsprechenden Mengenverhältnis?
7:00 Uhr	2 Scheiben Toastbrot (Vollkorn), 2 TL Butter, 2 TL Konfitüre, 1 Scheibe Gouda (45 % F.i.Tr.)	1 Tasse Kaffee (125ml), 4 TL Milch	Kein Gemüse Kein frisches Obst Zu wenig Flüssigkeit
11:00 Uhr	1 Snickers	1 Glas (200ml) Wasser	Kein frisches Obst oder Gemüse
13:00 Uhr	1 paniertes Schnitzel (handtellergross), Pommes (ca. 200g), ein Beilagensalat (150g) mit French Dressing (75ml)	Apfelsaft (300ml) 1 Espresso	Zu wenig Wasser
17:00 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Kirschmarmelade	2 Tassen Hagebuttentee	Kein Gemüse
20:00 Uhr	200g Schokopudding	1 Glas Weisswein	Besser eine gesunde Alternative zum Schokopudding
Ausgewogenheit der Ernährung über den Tag? (gemäß Ernährungskreis)			Deutlich zu wenig Gemüse und gesunde Fette, anstatt Snickers hätte ich Obst, einen Gemüse-Smoothie oder einen ungesüssten Sojajoghurt mit Früchten essen können, z. B. abends noch etwas gedünstetes Gemüse

Auftreten von Beschwerden am Ende des Tages	Ja	X	Nein	
Wenn Beschwerden auftraten – welche?	Blähungen und Krämpfe			

Uhrzeit	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)	Notizen zum Ernährungskreis Wurden alle 7 Anteile des Ernährungskreises berücksichtigt? Standen sie im entsprechenden Mengenverhältnis?
Ausgewogenheit der Ernährung über den Tag? (gemäß Ernährungskreis)			

Auftreten von Beschwerden am Ende des Tages	Ja		Nein	
Wenn Beschwerden auftraten – welche?				

## Extra-Tipp 2:

Wenn Sie möchten, können Sie versuchen herauszufinden, aus welchen Bestandteilen sich manche verarbeiteten Produkte zusammensetzen, indem Sie die Zutatenliste und die Nährwerttabellen auf der Rückseite der Produktpackungen anschauen. Es gibt auch hilfreiche Apps, die nach dem Scannen des Strichcodes oder der Eingabe des Produktnamens Auskunft geben.

## Extra-Tipp 3:

Bei besonders großen Herausforderungen/Schwierigkeiten, die die Ernährung betreffen, ist es sinnvoll, eine:n Ernährungsberater:in zurate zu ziehen. Ob dies in Ihrem Fall notwendig ist, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder einem/einer MFA. Zunächst kann es hilfreich sein, das geführte Ernährungstagebuch dem Arzt/der Ärztin oder dem/der MFA zu zeigen.



### Übung

Bitte füllen Sie folgendes Tagebuch für den heutigen Tag aus.  
Was haben Sie bis jetzt gegessen? Können Sie sich an alles erinnern?

- ① Welche Form wäre für Sie am besten geeignet (klassisch oder elektronisch)?

---

---

- ② In welcher Woche in nächster Zeit wäre es Ihnen möglich, ein Tagebuch zu führen?

---

---

- ③ Wer könnte Ihnen bei der Analyse Ihrer Ernährungsmuster helfen?

---

---