

Ernährungstagebuch



Ihr Weg zu mehr Gesundheit im Alltag

Eine Patient*innenbroschüre

Erstellt von Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin, Stand Jänner 2026

Was bringt ein Ernährungstagebuch?

- Wenn Sie aufschreiben was und wann Sie essen gewinnen Sie selbst wichtige Erkenntnisse über Ihr eigenes Ernährungsverhalten und möglicherweise damit zusammenhängende Beschwerden.
- Die Beratung kann gut starten und es können gleich konkrete Maßnahmen zur Verbesserung entwickelt werden, wenn die Diätologin genauere Informationen hat.
- Das Tagebuch ist im Verlauf der Betreuung ein Steuerungstool und hilft Ihnen dran zu bleiben und nach und nach Veränderungen einzubauen, die Ihnen helfen Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

Anleitung und wichtige Hinweise

Bitte füllen Sie für jeden Tag der Woche ein Blatt aus. Am Besten stecken Sie einige Blätter ein, damit Sie auch unterwegs jederzeit aufschreiben können, was Sie zu sich nehmen. Im Nachhinein am Abend aufzuschreiben führt häufig dazu, dass das eine oder andere vergessen wird. Seien Sie ehrlich und schreiben Sie alles auf, auch kleine Snacks, Dinge, die Ihnen möglicherweise im Normalfall gar nicht auffallen würden. Notieren Sie auch, was und wie viel Sie trinken, vom Espresso bis zum Glaserl Wein.

Versuchen Sie eine Mengenangabe zu machen. Sie müssen nichts abwägen, versuchen Sie es stattdessen mit „faustgroß“, „handtellergroß“, „Suppentasse“, „Suppenteller“, 1 Glas ca. 1/4l, etc. Beschreiben Sie das Gegessene möglichst genau. Hier ein Beispiel:

- Frühstück: 1 Schüssel Müsli (mit Milch, Joghurt, Wasser...?) mit Apfel, 1 Kaffee mit Milch
- Snack: 1/2 Croissant
- Mittagessen: In der Kantine - 1 Suppentasse Brokolirahmsuppe, 1 Hauptspeisenteller Geschnetzeltes vom Schwein mit Nockerl und Champignons, 1 Stück Biskuitrolade, 1/4l Soda-Zitrone
- Snack: 1 Cappuccino und 1/2 Croissant
- Abendessen: Kalte Jause mit 2 Broten, Aufstriche, Gemüse

Notieren Sie Ihre Stimmung beim Essen, nach dem Essen, wenn Ihnen etwas auffällt, oder wenn sich Symptome irgendwelcher Art zeigen (Magen, Darm, Laune, ...) Auch das Stresslevel kann eine Rolle spielen und es hilft ggf. dies zu vermerken.

Notieren Sie jede Art von Bewegung, die Sie an diesem Tag machen, ob es nun eine Stiege steigen ist, eine Station zu Fuß gehen, Hausarbeit, Sport, ... ganz egal was.

Wenn Sie lieber mittels einer App tracken, ist natürlich auch das möglich. Beispielsweise Fddb, Yazio, erpse health & sports oder Ähnliche. Bitte seien Sie auch in diesem Fall so genau wie möglich und notieren Sie separat Symptome, Stimmung, Fragen etc.

Ihre Diätologin



Dieses Blatt bitte für jeden Tag ausfüllen, mindestens 1 Woche lang.

Datum und Wochentag: _____	Das habe ich gegessen	Das habe ich getrunken	Anmerkungen (Wohlbefinden, Verdauung, Stress, ...)
Frühstück (ca. Uhrzeit)			
Snack (ca. Uhrzeit)			
Mittagessen (ca. Uhrzeit)			
Snack (ca. Uhrzeit)			
Abendessen (ca. Uhrzeit)			
Snack (ca. Uhrzeit)			

Stresslevel von 1 (wenig, kein Stress) bis 10 (viel Stress): _____

Bewegung:
