



1. Allgemeines:

Es ist wichtig, daß Sie sowohl von den Mahlzeiten als auch von den anderen Lebensmitteln, die Sie essen und trinken immer die doppelte Ausführung bzw. Menge benötigen.

Die eine Ausführung ist die Portion, die Sie tatsächlich essen. Die andere Ausführung ist dazu da, um genau die gleichen Mengen abzupacken und einzufüllen, die Sie gegessen oder getrunken haben.

Reste, die Sie beim Essen übrig gelassen haben, lassen Sie auch bei der doppelten Ausführung weg. **Alles, was zwischendurch** gegessen und getrunken wird, ebenfalls genau aufschreiben und die entsprechend gleiche Menge sammeln und in die Sammelgefäße füllen. Als Sammeltag gilt der volle 24-Studentag.

2. Wie wird gesammelt?

- möglichst unverzügliches Abfüllen und Protokollieren nach der jeweiligen Mahlzeit
- getrenntes Abfüllen der Lebensmittel (mit Ausnahme der Flüssigkeiten) z.B. Schweinebraten in ein extra Gefäß, Soße in ein extra Gefäß, jede Beilage in ein extra Gefäß geben, etc.

In gleicher Weise sind auch die verschiedenen Brotbeläge getrennt zu sammeln, z.B. Butter extra, Honig extra, Wurst extra, Käse extra usw.

Brot bzw. Brötchen nicht mit Butter, Streichwurst usw. bestrichen sammeln!

- Sammeln der Lebensmittel in dem Zustand, in dem Sie gegessen wurden

z.B. Apfel	mit oder ohne Schale
	mit oder ohne Kernhaus
Wurst	mit oder ohne Haut
Fleisch	mit oder ohne Fettrand
Käse	mit oder ohne Rinde

bitte beachten: Fisch ohne Gräten (soweit möglich)
Geflügel ohne Knochen

- **Flüssigkeiten:** z.B. Kaffee, Tee, Milch, Saft, Wasser, Bier usw. werden zuerst mit dem Meßzylinder gemessen (1 Teilstrich = 5 ml), die Menge in ml in das Ernährungsprotokoll eingetragen und dann in die großen Sammelflaschen geschüttet. Wird z.B. der Inhalt ganzer Dosen/Flaschen von Bier oder anderen Getränken getrunken, stellen Sie das zweite Exemplar der gleichen Marke und Größe neben die Kühltasche.
- **Wichtig:** Alles, was in die Sammelflasche kommt, muß vorher mit dem Meßzylinder gemessen und mit dem Trichter in die Sammelflasche umgefüllt werden.
- Suppen nicht in die Getränke-Sammelflaschen füllen, sondern in ein extra Gefäß

3. Lagern und Transport

wichtig:

- Kühlelemente aus der Kühltasche nehmen und im Gefrierfach lagern
- sämtliche Deckel der Behälter gut verschließen
- Gefäße kühl lagern (entweder in den Kühlschrank stellen oder mit den gefrorenen Kühlelementen in der Kühltasche aufbewahren)

Vielen Dank!

Merkblatt zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Das Protokoll sollte möglichst bald nach den Mahlzeiten ausgefüllt werden. Die Eintragungen sollten mit Bleistift erfolgen und gut leserlich sein.

Tragen Sie in das Ernährungsprotokoll grundsätzlich **alles ein, was verzehrt wurde**, zuerst jedoch Wochentag und Datum vermerken.

In der Spalte "Uhrzeit" angeben, wann Sie eine Mahlzeit oder ein Getränk zu sich nehmen, z.B. 8.30 Uhr.

In der Spalte "Menge in Portionen" genaue Portion angeben:
z.B. "1 gehäufte Teelöffel"

In der Spalte "Genaue Bezeichnung der Lebensmittel" angeben:

- Speisen und Getränke (auch Wasser zur Einnahme von Medikamenten, Kaffee, Tee, Säfte, Süßstoff, etc.)
- Süßigkeiten und andere Kleinigkeiten zwischendurch
- Präparate zur Nahrungsergänzung, z.B. Vitamin-, Mineralstoff-, Aufbaupräparate, Stärkungsmittel.

Verwenden Sie bitte für jedes Lebensmittel eine eigene Zeile.

Geben Sie die Mengen in haushaltsüblichen Maßen an, z.B.:

1 Teelöffel gestrichen	(1 TL gestr.)
1 Teelöffel gehäuft	(1 TL geh.)
1 Eßlöffel gestrichen	(1 EL gestr.)
1 Eßlöffel gehäuft	(1 EL geh.)
1 Stück	(1 St.)
1 Scheibe	(1 Sch.)
1/2 Glas = ml	(1/2 Gl. = ml)
1 Tasse = ml	(1 Ta. = ml)
1 Flasche = l	(1 Fl. = l)
(Inhalt : 0,5 Liter	
0,7 Liter	
0,33 Liter)	

Bei außergewöhnlichen Portionsgrößen, z.B. 1 sehr großer Apfel, "Apfel groß" dazuschreiben.

Vermerken Sie bitte in der Spalte "Genaue Bezeichnung der Lebensmittel" **immer** den Zustand der Lebensmittel zum Zeitpunkt des Verzehrs und die Art der Zubereitung, z.B. gekocht, roh, gebraten, gedünstet, ...

Lebensmittel genau bezeichnen:

- Fleisch, Geflügel, Innereien: Bitte Angabe der Fleischart, z.B. Rindfleisch, Schweinefleisch, Rinderleber, Brathähnchen usw., sowie der Zubereitungsart (natur, paniert, Folie, gegrillt usw.). Bitte Angaben, ob mager, mittelfett oder fett.
- Wurst: Bitte Angabe der Wurstsorte, z.B. 2 Sch. Salami, 1 Sch. Fleischwurst, 2 Sch. Gelbwurst, (Aufschnitt).
- Brot: Bitte Angabe der Brotsorte, z.B. Mischbrot, Vollkornbrot, Schwarzbrot, Knäckebrötchen, Toastbrot, Semmeln usw.
- Kuchen, Feingebäck: Bitte Angabe der Gebäckart, z.B. Obstkuchen, Nusskuchen, Sahnetorte, Butterkekse, usw.
- Eier, Mehl: Bitte Angabe der Eier-Gewichtsklasse (z.B. 3 oder 4) sowie Mehl-Typennummer (z.B. Weizenmehl Typ 405).
- Käse: Bitte Angabe der Sorte und des Fettgehalts, z.B. 1 Sch. Gouda 45 % Fett i.Tr.
- Milch: Bitte Angabe der Sorte und des Fettgehalts, z.B. Frischmilch 3,5 % Fett.
- Quark, Joghurt, Sahne usw.: Bitte Angabe der Art und des Fettgehalts, z.B. 150 g Fruchtjoghurt 3,5 % Fett; 1 EL Süßrahm 30 % Fett.
- Speiseöl, Margarine: bitte Angabe der Marke, z.B. becel, Rama, Flora soft usw.
- Obst, Gemüse: Bitte Angabe der Arten, z.B. Bohnen, Erbsen, Gelbe Rüben, Kopfsalat, Äpfel, Bananen usw.
Wichtig: Angabe, ob Frischware, Konserve, Tiefkühlkost (TK), Trockenprodukt; ob gewaschen, geschält, mit/ohne Kernhaus usw..
- Getränke: bitte Angabe der Getränkeart, z.B. Orangensaft, Vielfrucht-Nektar, Schwarztee, Bohnenkaffee, Tomatensaft, Limonade (kalorienarm) Weißbier, usw.. Bitte Angabe des Alkoholgehalts (Volumenprozent) bei Spirituosen, (Weinbrand, Obstschnaps usw.). Bitte Angabe des Flascheninhalts, z.B. 0,5 Liter oder 0.7 Liter.
Bei "weißem" Kaffee bitte Angabe über Menge und Art der zugegebenen Milch, z.B. 1 EL Vollmilch, 1 TL Kondensmilch (10 % Fett).
- Zusammengesetzte Speisen: Notieren Sie bei Gerichten (z.B. Eintopf, Kuchen) die Art und Mengen aller **Zutaten** (Wasser, Salz, Mehl, Sahne etc.) bei der Zubereitung.
Erfassen Sie auch die Verwendung von Küchenkräutern, Gewürzen und Gewürzmischungen mit den zutreffenden Mengenangaben (1. Prise, 1/2 TL etc.).
Besonders die Verwendung von Kochsalz bei der Zu-

bereitung von Speisen und das Nachsalzen von verschiedenen Lebensmitteln (Tomaten, Rettich, Eiern usw.) bei Tisch ist wichtig!

Belegte Brote: Bitte Menge und Art des Belags angeben, z.B. eine Scheibe Mischbrot mit Butter und zwei Scheiben Schinkenwurst.

Zur besseren Veranschaulichung liegt diesem Merkblatt ein Musterbeispiel für ein ausgefülltes Ernährungsprotokoll bei.

Fügen Sie bitte das vollständige Ernährungsprotokoll (1 Blatt oder mehrere Blätter) der Sammelbox bei. Das Merkblatt sowie das Protokollbeispiel verbleibt bei Ihnen.

Bitte ändern Sie während des Zeitraums, in dem Sie das Protokoll führen, Ihre normalen Eßgewohnheiten nicht!

Vielen Dank!

Anlage zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Fettstufen bei Milch/Milchmischerzeugnissen/

Kefir/Dickmilch und Joghurt:

entrahmt	=	0,3 % Fett
teiltrahmt	=	1,5 - 1,8 % Fett
vollfett	=	3,5 % Fett*
Sahne	=	10,0 % Fett

Fettstufen bei Käse:

mager	=	weniger als 10 %
viertelfett	=	10 %
halbfett	=	20 %
dreiviertelfett	=	30 %
Fettstufe	=	40 % *
vollfett	=	45 %
Rahm	=	50 %
Doppelrahm	=	60 %
65 - 85 %	=	über 65 %

* = Standard, wenn keine Angabe vorliegt.

Anlage zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Bei Öl und Margarine, wenn möglich, Marke angeben

1. Einordnung der Margarine-Marken;

Eden Vitaquell becel	Margarine Linolsäure > 50 %
Blauband Flora Soft Rama Sanella	Haushaltsmargarine Linolsäure < 30 %
SB	Margarine pflanzlich Linolsäure 30 - 50 %
"Du darfst"	Margarine <u>halbfett</u> Linolsäure 30 - 50 %

Einordnung der Speiseöl-Marken

becel Biskin Blauband Livio	Pflanzliche Öle Linolsäure 50 %
--------------------------------------	------------------------------------

Muster

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Eingangs-Etikett :

Interviewer-Nummer: _____

Wochentag: <i>Dienstag</i>	Datum: <i>6. 11. 90</i>
-----------------------------------	--------------------------------

Diese Spalten
bitte frei-
lassen:



Uhrzeit	Menge (in Portionen)	Genau Bezeichnung der Lebensmittel bzw. Speisen und Getränke	Menge g	Gefäß Nr.
<i>Beispiel</i>	<i>12.00</i>	<i>2 EL</i>	<i>polierter Reis</i>	
	<i>12.00</i>	<i>1 Ta = 300 ml</i>	<i>Tomatensuppe</i>	
	<i>"</i>	<i>150 g</i>	<i>Schweinefleisch, mittelfett</i>	
	<i>"</i>	<i>1 EL</i>	<i>Kokosfett zum Braten</i>	
	<i>"</i>	<i>4 St</i>	<i>gekochte Kartoffeln, eigroß</i>	
	<i>15.30</i>	<i>2 EL</i>	<i>Zucker</i>	
	<i>"</i>	<i>50 g</i>	<i>Erdbeeren (Frischware)</i>	
	<i>16.00</i>	<i>1 Ta = 200 ml</i>	<i>Milch (3,5% Fett)</i>	
	<i>"</i>	<i>2 Ta = 400 ml</i>	<i>Kaffee (entkoffeiniert)</i>	
	<i>"</i>	<i>2 TL</i>	<i>Zucker</i>	
	<i>"</i>	<i>2 TL</i>	<i>Kondensmilch (7,5% Fett)</i>	
	<i>18.30</i>	<i>80 g</i>	<i>Erbsen (Konserve)</i>	
	<i>"</i>	<i>80 g</i>	<i>Möhren (Konserve)</i>	
	<i>"</i>	<i>20 g</i>	<i>Butter (für Erbsen u. Möhren)</i>	
	<i>"</i>	<i>100 g</i>	<i>Quark (20% Fett)</i>	
	<i>20.00</i>	<i>1 Riegel</i>	<i>Schokolade (Milka)</i>	

Mengenangaben/Abkürzungen:

Teelöffel = TL
Eßlöffel = EL
Scheibe = Sch

Tasse = Ta
Stück = St
Flasche = Fl

Prise = Pr
Glas = Gl

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Eingangs-Etikett :

Interviewer-Nummer: _____

Wochentag:	Datum:
------------	--------

Diese Spalten
bitte frei-
lassen:

Uhrzeit	Menge (in Portionen)	Genau Bezeichnung der Lebensmittel bzw. Speisen und Getränke	Menge g	Gefäß Nr.
12.00	2 EL	polierter Reis		

Beispiel

Mengenangaben/Abkürzungen:

- | | | |
|----------------|--------------|------------|
| Teelöffel = TL | Tasse = Ta | Prise = Pr |
| Eßlöffel = EL | Stück = St | Glas = Gl |
| Scheibe = Sch | Flasche = Fl | |

