

## Informationen zur Erstellung eines zweiten Ernährungsprotokolls nach der Ernährungsumstellung

Liebe Patientin, lieber Patient,

in Kürze haben Sie Ihren zweiten Termin in unserem Kompetenzzentrum und wir freuen uns, Sie bald wieder zu sehen.

Damit wir gemeinsam die nächsten Schritte für Ihren weiteren Weg zur dauerhaften Gewichtsreduktion festlegen können, benötigen wir einen Einblick in Ihr »neues« Ernährungsverhalten.

- Bitte führen Sie **nach der Umstellung Ihrer Ernährung** erneut ein **Ernährungsprotokoll über mindestens 7 aufeinanderfolgende Tage**.
- Der Speiseplan in diesen 7 Tagen sollte Ihren **neuen, umgestellten Essgewohnheiten** entsprechen. Bitte dokumentieren Sie die tatsächliche Ernährung, um eine aussagekräftige Auswertung zu ermöglichen.
- Auch dieses Protokoll muss **vollständig, präzise und detailliert** ausgefüllt werden. Notieren Sie bitte jeweils die genaue **Bezeichnung der Lebensmittel und deren Mengen** (z.B. Gramm, Packung, Stück, Tasse, große Portion, doppelte Portion, etc.).
- Vergessen Sie bitte nicht, auch Ihre **Trinkmenge** sowie Ihre **körperlichen Aktivitäten** während dieser Zeit zu dokumentieren.

Bitte bringen Sie dieses Ernährungsprotokoll zur Wiedervorstellung in die Sprechstunde mit. Gerne können Sie es uns zusätzlich vorab per E-Mail oder Post zusenden.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe. Ihr Adipositas team der Filderklinik

Koordination Adipositaszentrum:  
Fon 0711.7703 2263  
Mail [adipositas@filderklinik.de](mailto:adipositas@filderklinik.de)















