

## Experiment: Mein Ernährungstagebuch

Hier ein Beispiel (von einer meiner Patientinnen) für das Ernährungstagebuch, das Sie in den nächsten 5 Tagen führen werden:

<b>UHRZEIT? ORT? MIT WEM? WAS TUN SIE DABEI?</b>	<b>WAS UND WIE VIEL?</b>	<b>BEMERKUNGEN (Hunger, Sättigung, Esslust; Situationen oder Personen, die Sie zum Mehressen animieren)</b>
<b>Montagsmorgen, 7.30 Uhr</b> Zu Hause mit meinem Partner	Tee, ½ Brötchen mit 1 TL Marmelade, 1 Joghurt 1 Obstsaft	War hungrig, habe aber trotzdem zu wenig gegessen. Ich hätte gerne ein ganzes Brötchen genommen.
<b>Montagsmittag, 12.30 Uhr</b> Im SB-Restaurant, allein	2 Seelachsfilets 5 EL Reis 1 Joghurt 1 Kompott	Hatte Hunger. Nach dem Hauptgang war ich schon gut gesättigt. Danach hätte ich lieber einen Obstsalat nehmen sollen, Joghurt und Kompott waren zu viel.
<b>Montagnachmittag, 17.30 Uhr</b> Im Büro, Ausstand einer Kollegin	1 Glas Champagner Mehrere kleine Muffins	Ich hatte keinen Hunger, fand die Muffins aber so appetitlich. Beim Essen habe ich mich unterhalten. Ich weiß nicht mehr, wie viele ich gegessen habe, aber es waren zu viele.
<b>Montagabend, 20.00 Uhr</b> Zu Hause mit meinem Mann und meinen Kindern, am Tisch vor dem Fernseher	1 Hähnchenflügel 4 kleine Röstkar- toffeln Grüner Salat mit 2 TL Olivenöl 1 Kugel Himbeer- sorbet	Eigentlich hatte ich gar keinen Hunger, habe aber trotzdem meinen Teller ganz leer gegessen. Ich fühle mich vollgestopft, habe zu viel gegessen.