

# Ernährungsprotokoll für den Mann

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon / E-Mail \_\_\_\_\_

Lieber Patient,

die **Ernährungsanalyse** für den Mann ermittelt Ihre individuelle Ernährungssituation.

Sie erfahren, in wie weit Ihre individuelle Ernährungssituation von den Erkenntnissen der aktuellen Ernährungsmedizin abweicht bzw. wie Sie Ihre **Ernährung optimieren** können und erhalten **detaillierte Ernährungsempfehlungen inklusive eines individuellen Ernährungsplans**.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen sorgfältig und in Ruhe.

## Körpermaße

Körpergröße (cm)		Körpergewicht (kg)	
Wunschgewicht (kg)			
Taillenumfang (cm)		Hüftumfang (cm)	

### Wie misst man den Umfang der Taille beziehungsweise Hüfte korrekt?

Messen Sie bitte den **Taillenumfang** mit einem Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und der Hüfte (oberhalb des Bauchnabels).

Messen Sie bitte den **Hüftumfang** am Ende des Oberschenkelknochens am breitesten Punkt der Hüfte.

Achten Sie bitte stets darauf, dass das Maßband waagrecht gehalten wird.

## Familienanamnese

**Geben Sie an, wer in Ihrer Familie in gerader Linie an welcher Erkrankung leidet.** Schreiben Sie in Klammern die vollständigen Verwandtschaftsgrade (Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Großmutter mütterlicherseits, Großvater mütterlicherseits, Großmutter väterlicherseits, Großvater väterlicherseits) dazu.

**Beispiele:** Bluthochdruck (Mutter, Vater, Bruder, Großvater väterlicherseits), Diabetes mellitus (Großmutter mütterlicherseits, Großvater mütterlicherseits), Herzinfarkt (Bruder),

**Auf Grund Ihrer Angaben ermitteln wir, ob Sie für eine Krankheit ein genetisches Risiko haben.**

Falls ja, wird dieses in der Ernährungsanalyse berücksichtigt.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Bitte geben Sie nachfolgend Ihre körperliche Aktivität im Alltag bzw. Beruf an:**

- Leichte körperliche Aktivität** – überwiegend sitzende Tätigkeit wie Büro-/ Schreibtischarbeiten, Laborarbeit, PKW-Fahrer, leichte Fließbandarbeit, Lehrer, Student, Schüler, Wissenschaftler; Haushaltsführung bis zu 3 Personen
- Mittelschwere körperliche Aktivität** – Autoschlosser, Verkäufer, Anstreicher, vorwiegend Stehberufe
- Schwere körperliche Aktivität** – landwirtschaftliche Tätigkeit, Masseur, schwere Handwerksberufe
- Schwerste körperliche Aktivität** – Waldarbeiter, Steinarbeiter, Stahlarbeiter, Hochofenarbeiter etc.

**Bitte geben Sie nachfolgend Ihre sportlichen Aktivitäten sowie Trainingshäufigkeit und –zeiten an:**

Sportart	Hauptsportart	Wochentag/e	Uhrzeit – von - bis
<b>Beispiel</b>			
Nordic Walking	x	Montag, Donnerstag	17.00 – 17.45, 18.30 – 19.00
Schwimmen		Sonntag	09.00 – 09.30


**An welchen Erkrankungen leiden Sie?**

- Diabetes mellitus Typ 2
  - Hereditäre Fructoseintoleranz
  - Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
  - Hypercholesterinämie (Cholesterin ↑)
  - Hypertonie (Bluthochdruck)
  - Hypertriglyzeridämie (Triglyceride ↑)
  - Hyperurikämie (Gicht)
  - Weitere Erkrankungen (welche ?)
- Kolonkarzinom (Dickdarmkrebs)
  - Lactoseintoleranz
  - Rheumatische Erkrankungen (welche ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dauermedikation

**Nehmen Sie dauerhaft Medikamente ein? Wenn ja, welche und wie oft?**

Beispiel: L-Thyroxin, 50 µg, 1 x tägl.

Name des Medikamentes	Dosierung	Therapiebeginn

**Bitte geben Sie nachfolgend Ihre übliche Ernährungsweise an:**

- Mischköstler** – Verzehr von pflanzlichen sowie tierischen Nahrungsmitteln
- Ovo-Vegetarier** – Verzehr von pflanzlichen Nahrungsmitteln sowie Eiern
- Lacto-Vegetarier** – Verzehr von pflanzlichen Nahrungsmitteln sowie Milch und Milchprodukten
- Ovo-Lacto-Vegetarier** – Verzehr von pflanzlichen Nahrungsmitteln, Eiern sowie Milch und Milchprodukten
- Veganer** – Verzehr von ausschließlich pflanzlichen Nahrungsmitteln

### 1. Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie am Tag zu sich?

Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten – bitte bedenken Sie: Bereits ein Stück Obst oder ein Joghurt gelten als Zwischenmahlzeit.

- 1-2 Mahlzeiten pro Tag
- 3 Mahlzeiten pro Tag
- 4-5 Mahlzeiten pro Tag
- Mehr als 5 Mahlzeiten pro Tag

### 2. Wenn Sie außer Haus essen, geben Sie bitte nachfolgend jeweils die Häufigkeit an (pro Woche):

	Mehrmals täglich	Täglich	2-3 mal	Einmal	Weniger
<b>Kantine</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Restaurant</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Fast-Food</b> (Hamburger, Hot Dog, Currywurst, Pommes frites, Pizza, Döner, Pita, Brathähnchen etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Wie viel Trink-/Mineralwasser und/oder ungezuckerte Getränke wie Früchte- oder Kräutertees trinken Sie am Tag?

(Geben Sie bitte die Trinkmenge in Gläsern an; ein Glas entspricht 200 ml)

\_\_\_\_\_ [Anzahl Gläser]

**4. Wie viel gezuckerte Getränke trinken Sie am Tag?**

Beispiele: Cola-Getränke, Limonaden, Eistee, Schokoladengetränke, Energy Drinks, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke (nicht gemeint sind Heißgetränke mit Zuckerzugabe).  
(Geben Sie bitte die Trinkmenge in Gläsern an; ein Glas entspricht 200 ml)

\_\_\_\_\_ [Anzahl Gläser]

**5. Wie viele Light-Getränke (zuckerfrei), z. B. Cola-Light, trinken Sie am Tag?**

(Geben Sie bitte die Trinkmenge in Gläsern an; ein Glas entspricht 200 ml)

\_\_\_\_\_ [Anzahl Gläser]

**6. Wie viele Frucht- und/oder Gemüsesäfte (100 % Frucht bzw. Gemüse, Direktsaft) trinken Sie am Tag?**

(Geben Sie bitte die Trinkmenge in Gläsern an; ein Glas entspricht 200 ml)

\_\_\_\_\_ [Anzahl Gläser]

**7. Wie viel Zucker/Honig geben Sie täglich insgesamt zu Ihren Heißgetränken dazu?**

- Gar keinen
- Einen Teelöffel pro Heißgetränk
- Zwei Teelöffel pro Heißgetränk
- Mehr als zwei Teelöffel pro Heißgetränk

**8. Wie oft essen Sie Stärke- bzw. Getreideprodukte am Tag?**

Beispiele: Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln.

- Nie bzw. nicht täglich
- 1-2 x am Tag
- Mehr als 2 x am Tag

**9. Wie ist, bezogen auf Ihren gesamten Verzehr an Getreideprodukten, das Verhältnis von Weißmehl- zu Vollkornprodukten?**

Beispiele Weißmehlprodukte: weißes Brot, Brötchen, Knäckebrot, Fladenbrot, Kuchen, Gebäck, Nudeln, Spätzle.

Beispiele Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Getreideflocken wie Hafer und Gerste.

(Beispiel: 30 % Weißmehlprodukte, 70 % Vollkornprodukte.)

\_\_\_\_\_

**10. Wie viele Portionen frisches bzw. tiefgekühltes Obst essen Sie am Tag?**

Beispiele: 1 Portion (1 Hand voll) entspricht 1 mittleren Apfel oder 1 Banane.

- Keine bzw. weniger als 1 Portion pro Tag
- 1 Portion pro Tag
- 2 Portionen pro Tag
- Mehr als 2 Portionen pro Tag

**11. Wie ist, bezogen auf Ihren gesamten Obstverzehr, das Verhältnis von Konservenobst zu frischem bzw. tiefgekühltem Obst?**

Beispiel: 10 % Konservenobst, 90 % frisches bzw. tiefgekühltes Obst.

\_\_\_\_\_

**12. Wie viele Portionen frisches bzw. tiefgekühltes Gemüse essen Sie am Tag?**

Beispiele: 1 Portion (1 Hand voll) entspricht 1 Gemüsebeilage oder 2 Karotten oder 1 gemischtem Salat als Vorspeise.

- Keine bzw. weniger als 1 Portion pro Tag
- 1-2 Portion pro Tag
- 3 Portionen pro Tag
- Mehr als 3 Portionen pro Tag

**13. Wie ist, bezogen auf Ihren gesamten Gemüseverzehr, das Verhältnis von Dosengemüse zu frischem bzw. tiefgekühltem Gemüse?**

Beispiel: 10 % Dosengemüse, 90 % frisches bzw. tiefgekühltes Gemüse.

---

**14. Wie häufig essen Sie Gemüse – wie Endiviensalat, Feldsalat, Kohlrabi, Kopfsalat, Kresse, Mangold, Portulak, Radieschen, Rettich, Rote Beete oder Sellerie pro Woche –, die höhere Nitratgehalte aufweisen können?**

Beispiele: 1 Portion (1 Hand voll) entspricht 1 Gemüsebeilage oder 1 gemischtem Salat als Vorspeise.

- Weniger als 1 x pro Woche
- 1-2 x pro Woche
- 3 x pro Woche
- Mehr als 3 x pro Woche

**15. Wie oft essen Sie Hülsenfrüchte (keine Konserven)?**

Beispiele: grüne Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Limabohnen, Linsen, Sojabohnen. 1 Portion Hülsenfrüchte entspricht 60-100 g (Rohgewicht).

- Weniger als 1 x pro Woche
- 1 x pro Woche
- Mindestens 2 x pro Woche

**Die nachfolgende Frage müssen Sie nur beantworten, wenn Sie Veganer sind.**

**16. Essen Sie mehrmals wöchentlich Sojabohnen bzw. Sojaprodukte?**

Beispiele: Tofu, Tempeh, Sojamilch, Sojajoghurt

- Nein
- Ja

**17. Geben Sie im Folgenden an, wie viele Portionen Milch und Milchprodukte Sie am Tag essen bzw. trinken und welchen Fettgehalt diese überwiegend haben?**

Beispiele: 1 Portion entspricht 1 Glas Milch oder 1 Becher Joghurt oder 1 Becher Quark oder 1 Scheibe Käse.

Gruppe	Fettgehalt	Häufigkeit [am Tag]			
		weniger als 1 x	1-2 x	3 x	mehr als 3 x
<b>Trinkmilch</b>	bis 1,5 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	mehr als 1,5 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Joghurt</b>	bis 1,5 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	mehr als 1,5 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Speisequark</b>	Mager bzw. bis 10 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	mehr als 10 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Käse</b>	bis 45 % F. i. Tr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	mehr als 45 % F. i. Tr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Weitere Milchprodukte</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**18. Wie oft essen Sie probiotische Lebensmittel?**

Beispiele: Sauermilchprodukte wie Dickmilch, Joghurt, Kefir, Gärungsgemüse wie saure Gurken, Sauerkraut, Tafeloliven, andere Gemüsearten, die einer Gärung unterworfen wurden (grüne Bohnen, Kohlrabi, Kohlrübe, Möhren, Rote Beete, Sellerie, Spargel)

- Weniger als 1 x pro Woche
- 1-2 x pro Woche
- Mindestens 3 x pro Woche

**19. Wie viele Eier essen Sie in der Woche?**

Bitte bedenken Sie, dass in Nudeln, Kuchen und Desserts auch Eier enthalten sein können, die folglich mit anzurechnen sind.

- Keine
- 1 pro Woche
- 2-3 pro Woche
- Mehr als 3 Eier pro Woche

**20. Wie viele Portionen „rotes“ Fleisch (Schwein, Rind, Kalb, Lamm) – ohne Wurstwaren – essen Sie in der Woche?**

Beispiele: 1 Portion (100-120 g) entspricht 1 Schnitzel oder 3-4 Esslöffeln Geschnetzeltem.

- Ich esse gar kein „rotes“ Fleisch
- 1-2 Portionen pro Woche
- Mehr als 2 Portionen pro Woche

**21. Wie viele Portionen „weißes“ Fleisch (Geflügel: Hähnchen, Pute, Ente etc.) – ohne Wurstwaren – essen Sie in der Woche?**

Beispiele: 1 Portion (100-120 g) entspricht 1 Putenschenkel.

- Ich esse gar kein Geflügel
- 1-2 Portionen pro Woche
- Mehr als 2 Portionen pro Woche

**Die nachfolgende Frage müssen Sie nur beantworten, wenn Sie an Rheuma leiden oder Rheumatoide Arthritis haben.**

**22. Wie ist, bezogen auf Ihren gesamten Fleischverzehr, das Verhältnis von Schweinefleisch zu Nicht-Schweinefleisch?**

Beispiel: 75 % Schweinefleisch, 25 % Nicht-Schweinefleisch.

---

**23. Wie oft essen Sie Wurstwaren in der Woche?**

Beispiele: 1 Portion entspricht 1 Bratwurst oder 2-4 Scheiben Aufschnitt.

- Ich esse gar keine Wurstwaren
- 1-2 Portionen pro Woche
- 3 Portionen und mehr pro Woche

**24. Wie ist, bezogen auf Ihren gesamten Wurstverzehr, das Verhältnis von Schweinewurst bzw. anderer Wurst zu Geflügelwurst?**

Beispiel: 30 % Schweinewurst bzw. andere Wurst, 70 % Geflügelwurst.

---

**25. Wie oft essen Sie Innereien?**

Beispiele: 1 Portion (120 g) entspricht 1 Stück Leber oder Niere oder Hirn oder 3-4 Esslöffeln Geschnetzeltem.

- Ich esse gar keine Innereien
- Weniger als 1 Portion im Monat
- 1 Portion pro Monat
- Mehrere Portionen pro Monat

**26. Wie viele Portionen Kaltwasserfisch essen Sie in der Woche?**

Kaltwasserfische sind fette Meeresfische wie Bückling, Heilbutt, Hering, Makrele, Sardellen, Sardine, Schellfisch, Seelachs. 1 Portion entspricht 150-200 g Fischfilet oder 250-300 g ganzen Fisch.

- Ich esse gar keinen Fisch
- Weniger als 1 Portion pro Woche
- 1-2 Portionen pro Woche
- Mehr als 2 Portionen pro Woche

**27. Wie viele Portionen anderen Fisch essen Sie in der Woche?**

Beispiele: Kabeljau, Rotbarsch, Schwertfisch, Steinbutt, Zander, Muscheln. 1 Portion entspricht 150-200 g Fischfilet oder 250-300 g ganzen Fisch.

- Ich esse gar keinen Fisch
- Weniger als 1 Portion pro Woche
- 1-2 Portionen pro Woche
- Mehr als 2 Portionen pro Woche

**Die nachfolgende Frage müssen Sie nur beantworten, wenn Sie an Hypercholesterinämie leiden.**

**28. Wie oft essen Sie Krusten- oder Schalentiere?**

Beispiele: Hummer, Krabben, Scampi.

- Ich esse gar keine Krusten- oder Schalentiere
- Weniger als 1 Portion in der Woche
- 1 Portion pro Woche
- Mehr als 1 Portion pro Woche

**Die nachfolgende Frage müssen Sie nur beantworten, wenn Sie an Rheuma leiden oder Rheumatoide Arthritis haben.**

**29. Wie oft essen Sie Thunfisch?**

- Ich esse gar keinen Thunfisch
- Weniger als 1 Portion in der Woche
- 1 Portion pro Woche
- Mehr als 1 Portion pro Woche

**30. Wie häufig verzehren Sie in der Woche Nahrungsmittel, die wie folgt zubereitet sind?**

Zubereitungsart	Häufigkeit [pro Woche]		
	Nie bzw. selten	1 x	mind. 2 x
Frittiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paniert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Holzkohlegegrillt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geräuchert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gepökelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scharf Gebratenes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**31. Wie häufig essen Sie süße Brotaufstriche?**

	Mehrmals täglich	Täglich	2-3 mal pro Woche	Einmal in der Woche	Weniger als 1-mal in der Woche bzw. Nie
Marmelade, Konfitüre, Gelee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuss-Nougat-Creme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**32. Wie viel Butter/Margarine verwenden Sie täglich?**

	Keine/nicht täglich	Weniger als 3 Teelöffel (3 Teelöffel = 30 g)	3 Teelöffel (30 g)	Mehr als 3 Teelöffel (mehr als 30 g)
<b>Butter</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Margarine</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**33. Welches Öl verwenden Sie überwiegend in der kalten Küche, z. B. für die Zubereitung von Salatsauce?**

- Olivenöl
- Rapsöl
- Distelöl
- Leinöl
- Maiskeimöl
- Sonnenblumenöl
- Nussöle, z. B. Erdnussöl

**34. Welches Öl oder Fett verwenden Sie hauptsächlich in der warmen Küche, z. B. zum Braten?**

- Olivenöl
- Rapsöl
- Distelöl
- Leinöl
- Maiskeimöl
- Sonnenblumenöl
- Erdnussöl
- Margarine
- Kokosfett

**35. Wie häufig essen Sie ungesalzene Nüsse oder Kerne?**

Beispiele: Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse; Kürbiskerne, Leinsamen etc.

- Nie bzw. selten
- Täglich – weniger als eine Hand voll bzw. eine Hand voll
- Täglich – mehr als eine Hand voll

**36. Wie häufig essen Sie Süßwaren oder Desserts?**

Beispiele: 1 Portion entspricht 2 Riegeln Schokolade oder 1 Hand voll Weingummis oder 1 Stück Kuchen oder 1 Pudding.

- Nie bzw. selten
- 1-3 Portionen pro Woche
- 4-6 Portionen pro Woche
- 1 Portion pro Tag
- Mehrere Portionen täglich

**37. Wie oft essen Sie salzige Knabbereien?**

Beispiele: 1 Portion entspricht 2 Hand voll Chips oder Salzstangen oder 1 Hand voll gesalzene Nüsse.

- Nie bzw. selten
- 1-3 Portionen pro Woche
- 4-6 Portionen pro Woche
- 1 Portion pro Tag
- Mehrere Portionen täglich

**38. Welches Salz verwenden Sie in der Küche?**

- Salz ohne Zusatz
- Jodiertes Salz
- Jodiertes und fluoridiertes Salz

**Genussmittelkonsum**

**Geben Sie die Anzahl der von Ihnen getrunkenen alkoholischen Getränke pro Woche an.**

- Kein Alkoholgenuss

Bier (300 ml) \_\_\_\_\_  
Weißwein (200 ml) \_\_\_\_\_  
Rotwein (200 ml) \_\_\_\_\_  
Spirituosen (Schnaps etc.) \_\_\_\_\_  
Sekt / Cocktail (200 ml) \_\_\_\_\_

**Geben Sie die Anzahl der von Ihnen täglich gerauchten Tabakwaren an.**

- Nichtraucher
- Nichtraucher seit \_\_\_\_\_ (Jahreszahl)
- Passivraucher
- Zigaretten \_\_\_\_\_ (Anzahl)
- Zigarren
- Cigarillo
- Pfeife

**Geben Sie die Anzahl der von Ihnen täglich getrunkenen Tassen/Gläser koffeinhaltiger Getränke an.**

- Kein Kaffeingenuss

Kaffee (125 ml) \_\_\_\_\_  
Espresso (50 ml) \_\_\_\_\_  
Cappuccino (125 ml) \_\_\_\_\_  
Latte macchiato (225 ml) \_\_\_\_\_  
Grüner Tee (125 ml) \_\_\_\_\_  
Schwarzer Tee (125 ml) \_\_\_\_\_  
Cola-Getränke (300 ml) \_\_\_\_\_  
Energy Drinks (250 ml) \_\_\_\_\_

---

**Füllen Sie den nachfolgenden Fragebogen in Ruhe zu Hause aus und nehmen Sie ihn mit zu dem Arzt Ihrer Wahl, den Sie unten auf dieser Seite per [Arztsuche](#) finden.** Gerne sind wir Ihnen auch telefonisch unter der **gebührenfreien Rufnummer 0800 - 13 87 262** bei der Arztsuche behilflich.

Das **Ernährungsprotokoll für den Mann** ist eine Entwicklung der **[EUSANA GmbH & Co. KG](#)** mit Unterstützung der **[Deutschen Klinik für Anti-Aging KG](#)** und der **[Deutschen Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention \(DGNP\) e.V.](#)**