

BASEL LEKTION 3

3.1 Rückblick auf die letzte Woche oder auf der Suche nach Mustern in Ihrem Essverhalten

Arbeiten Sie bitte nochmals die letzte Woche in Ihrem Ess-Tagebuch durch und achten Sie darauf, ob Sie immer wiederkehrende Muster in Ihrem Essverhalten erkennen können. Mit diesen Mustern oder Essgewohnheiten werden wir dann gemeinsam weiterarbeiten.

Wir möchten Ihnen hier einige Fragen vorgeben, die Sie sich stellen können, um die erwähnten Muster aufzudecken:

Wann?

Achten Sie auf die Zeitpunkte, an welchen Sie essen und beantworten Sie bitte folgende Fragen:

1. Essen Sie regelmässig?
2. Essen Sie zwischen den Mahlzeiten?
3. Lassen Sie Mahlzeiten aus?

Typische Muster sind z.B. folgende: wenig oder kein Frühstück und Mittagessen, dafür ein umfangreiches Nachtessen und anschliessendes Naschen bis zur Bettzeit.

Wie viel?

Achten Sie auf die Portionengrössen, die Sie zu sich nehmen. Wichtig ist auch, dass Sie sich die Frage stellen, ob Sie das Essen geniessen, denn ansonsten verschwenden Sie unnötig Kalorien.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1. Gibt es Lebensmittel, von denen Sie besser weniger oder gar nicht essen sollten?
2. Gibt es Gelegenheiten, an denen Sie viel essen, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu werden?

Wo?

Welches sind die Orte und Situationen bei denen Sie essen? Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1. Essen Sie immer am gleichen Ort?
2. Essen Sie oft ausserhalb der Küche oder des Esszimmers, z.B. im Büro, im Auto oder im Gang?
3. Führen Sie oft zusätzliche Tätigkeiten aus, während dem Sie essen?

Typische Zusatzaktivitäten sind lesen, fernsehen, telefonieren, am Computer arbeiten usw.

Das erweiterte Ess-Tagebuch

In dieser Lektion werden Sie eine Vorlage für ein Ess-Tagebuch finden, welches neu die Kategorien Zeit, Gefühle und Aktivität enthält. Auf diese Weise werden Sie zusätzlich zur Protokollierung der Nahrung festhalten können, wann Sie essen, wie Sie sich fühlen und ob Sie zusätzlich zum Essen andere Tätigkeiten verrichten. Kopieren Sie die Vorlage des Ess-Tagebuchs bitte für zwei Wochen.

Bitte bearbeiten Sie das in dieser Lektion vorgegebene Ess-Tagebuch auf die gleiche Art, wie Sie dies letzte Woche getan haben. Wir werden in Lektion 4 besprechen, wie Ihre Angaben interpretiert werden können. Im Anhang dieser Lektion finden Sie eine unbearbeitete Vorgabe, die Sie kopieren können und eine Beispielvorgabe, die zur Illustration der Aufgabe dient.

3.2 Die Rolle der körperlichen Aktivität in unserem Behandlungsprogramm

Die körperliche Aktivität nimmt in diesem Behandlungsprogramm einen wichtigen Stellenwert ein. Wir stützen uns auf wissenschaftliche Kenntnisse, welche zeigen konnten, dass es für eine langfristige Gewichtsabnahme und -stabilisation unabdingbar ist, die körperliche Betätigung zu steigern.

Keine Angst, wir verlangen von Ihnen nicht, Marathon zu laufen oder wie ein Weltmeister Gewicht zu stemmen. Wir haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass viele übergewichtige Menschen es vermeiden, sich überhaupt zu bewegen. Gründe dafür können Scham, Beschwerlichkeit oder ungenügender Trainingszustand sein.

Als nächstes möchten wir Sie bitten, die Vorteile zu betrachten, die sich aus der körperlichen Aktivität ergeben.

Eine neue Sichtweise der körperlichen Aktivität

Lange Zeit herrschte auch bei Wissenschaftlern die Meinung vor, dass körperliche Aktivität sehr anstrengend sein muss, damit ein Nutzen entsteht.

Heute weiss man jedoch, dass auch kleine Steigerungen der körperlichen Aktivität eine Verbesserung der Gesundheit bewirken können. Das sind gute Neuigkeiten für viele Menschen, die mit Gewichtsproblemen kämpfen.

Wir werden Ihnen immer wieder ins Bewusstsein rufen, dass jede auch noch so kleine Steigerung der körperlichen Aktivität einen Nutzen hat.

3.3 Der Nutzen der körperlichen Aktivität

Es gibt viele Gründe, weshalb die körperliche Betätigung eine zentrale Rolle in der Gewichtsreduktion und -stabilisierung einnimmt. Die meisten werden nur den ersten kennen.

1. Verbrennt Kalorien

Bewegung verbrennt Kalorien, was aber nicht die wichtigste Funktion der körperlichen Aktivität ist.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie nach körperlichem Training umso mehr essen müssen, so werden Sie dadurch dem Körper vermutlich mehr Kalorien zuführen, als im Training verbraucht wurden.

2. Bekämpft die körperlichen Risiken des Übergewichts

Bewegung hilft, körperliche und psychische Folgen des Übergewichtes zu reduzieren. So können der Blutdruck und das Cholesterin gesenkt und der Lipidstoffwechsel normalisiert werden.

3. Hilft, den Appetit zu regulieren

Untersuchungen an Tieren und an Menschen zeigten auf, dass Bewegung hilft, den Appetit zu kontrollieren. Sollten Sie sich nach körperlicher Bewegung hungriger fühlen als zuvor, so ist vermutlich nicht Ihr Körper, sondern Ihr "Kopf" am Werk.

4. Kommt dem Verlust an Muskelgewebe bei der Gewichtsreduktion zuvor

Wenn Sie Gewicht abnehmen, verlieren Sie normalerweise Fett- und Muskelmasse. Das Ziel ist jedoch, möglichst viel Fett- und wenig Muskelgewebe zu verlieren. Dies erreicht man am ehesten mit der Kombination von Bewegung und Ernährungsumstellung.

5. Erhöht den Grundumsatz

Bei einer Gewichtsreduktion sinkt gleichzeitig der Grundumsatz ab. Dies bedeutet, dass Ihr Körper für die Grundfunktionen weniger Energie benötigt als zuvor und das ausgerechnet jetzt, wo Sie eigentlich mehr Energie verbrennen wollen.

Wenn Sie sich zusätzlich zur Ernährungsumstellung körperlich betätigen, so beschleunigt das den Grundumsatz und hilft Ihnen, diese Klippe zu umschiffen.

6. Verbessert das Selbstvertrauen und stabilisiert die psychische Befindlichkeit

Bewegung hilft, sich gut zu fühlen. Jedes Mal, wenn Sie sich mehr bewegen, können Sie sich sagen, dass Sie positive Veränderungen vollziehen. Das erhöht die Selbstsicherheit und hilft, sich für andere Bereiche des Programmes zu motivieren. Weiter ist Bewegung auch ein Mittel dafür, Ausgleich zu schaffen und Stress zu reduzieren.

7. Bringt Langzeiterfolg

In Untersuchungen ein Jahr nach Abschluss von Gewichtsreduktionsprogrammen zeigte sich, dass diejenigen ihr Gewicht halten konnten, welche sich regelmässig körperlich betätigten. Zudem konnte festgestellt werden, dass Gewichtsreduktionsprogramme, welche zusätzlich zur Ernährungsberatung noch ein Trainingsprogramm anboten, bessere Ergebnisse erreichten.

Wie Sie sehen, sind die Argumente für eine Steigerung der körperlichen Aktivität klar und überzeugend. Wir werden in der nächsten Lektion gemeinsam Vorschläge ausarbeiten, wie auch Sie ihre körperliche Aktivität steigern können. Der erste Schritt wird das "zu Fuss gehen" sein. Sollten Sie jetzt schon viel zu Fuss gehen, machen Sie weiter so! Wenn nicht, zögern Sie nicht und beginnen Sie damit. Überanstrengen Sie sich jedoch nicht!



3.4 Weshalb es so schwierig ist, Gewicht zu verlieren!

Wir möchten Sie zum Experten bzw. zur Expertin im Umgang mit dem Übergewicht und den Schwierigkeiten, es zu reduzieren, ausbilden.

Lassen Sie es uns realistisch betrachten, Gewicht zu reduzieren ist harte Arbeit! Dafür gibt es verschiedene Gründe, von denen wir einige besprechen möchten.

Essen ist eine komplexe Aktivität. Nehmen wir z.B. an, dass Sie sich überlegen, ob Sie nach dem Essen noch ein Stück Kuchen essen möchten. Verschiedene Faktoren werden Ihren Entscheid beeinflussen. Da ist zum einen ein Rest an Hunger, welcher durch den Anblick des Kuchenstückes stimuliert wird. Es kann auch sein, dass Sie in Ihrer Familie gelernt haben, dass man das Zusammensein mit nahestehenden Personen mit dem Verzehr von speziellen Speisen, z.B. einem Dessert feiert. Normen mögen eine Rolle spielen, wenn Sie mit jemandem essen, den Sie nicht gut kennen und die Speise nicht abzulehnen wagen. Weiter können auch psychologische Faktoren eine Rolle spielen, z.B. indem Sie sich bei trauriger oder frustrierter Stimmung oder wenn Sie sich einsam fühlen mit Essen trösten möchten.

Keiner dieser Gründe macht alleine ein Essverhaltensmuster aus. Alle zusammen bilden jedoch ein individuelles Muster.

Damit Sie im Umgang mit Ihrem Übergewicht eine positive Einstellung behalten können, möchten wir Sie daran erinnern, sich nicht für Ihre Essgewohnheiten zu bestrafen, sondern etwas über diese zu lernen.

3.5 Die mysteriöse Kalorie

Das Wort Kalorie ist uns allen geläufig. Aber was verstehen wir unter einer Kalorie?

Eine Kalorie ist...

Eine Kalorie ist ein Mass für die Energiemenge, die ein Lebensmittel dem Körper liefert, ähnlich wie ein Zentimeter ein Mass ist für die Länge eines Gegenstandes oder ein Kilogramm für das Gewicht eines Objektes oder einer Person. Eine Kalorie ist auch ein Mass dafür, wie viel Energie wir zu uns führen und verbrauchen. Die Begriffe Kalorie und Energie sind gleichbedeutend.



Für besonders Interessierte

Der Kaloriengehalt eines bestimmten Lebensmittels wird im sogenannten Kalorimeter gemessen. Zu diesem Zweck wird die Nahrung getrocknet und später in einem speziellen Behälter im Wasser verbrannt. Wenn die Nahrung verbrennt, wird die Hitze in das Wasser transferiert. Das Ausmass, in dem sich das Wasser erwärmt, ist das Mass für die Anzahl Kalorien des Lebensmittels. Eine Kalorie entspricht der Energie, die nötig ist, ein Gramm Wasser um ein Grad Celsius zu erhitzen.

Die Nahrung enthält Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate. Alle drei Nährstoffe sind Kalorienquellen. Sie enthält weitere Bestandteile wie Mineralien, Vitamine und Wasser, welche jedoch keine Kalorien liefern.

Da eine Kalorie eine sehr geringe Energiemenge ist, rechnet man in der Ernährungswissenschaft mit Kilokalorien, abgekürzt "kcal", spricht jedoch im Alltagsgebrauch von Kalorie.

Ebenso wie die Kalorie/Kilokalorie sind Joule/Kilojoule, abgekürzt "kJ", eine Masseinheit für die Energie eines Lebensmittels. Beide Masseinheiten können wie folgt ineinander umgerechnet werden:

1 kcal = 4.2 kJ oder 1 kJ = 0.24 kcal

3.6 Der Energiebedarf ist individuell

Der Kalorien- bzw. Energiebedarf ist von Mensch zu Mensch verschieden und hängt von zahlreichen Einflüssen ab. Er setzt sich überwiegend aus zwei Komponenten zusammen:

Der **Ruheenergiebedarf** ist diejenige Menge an Energie, die der Körper für die Aufrechterhaltung der lebensnotwendigen Funktionen benötigt. Er wird im nüchternen Zustand, bei völliger körperlicher Entspannung gemessen und ist u.a. abhängig von Alter, Geschlecht, Körperoberfläche und Konstitution. Es konnte gezeigt werden, dass das Durchführen einseitiger Diäten mit einer raschen und grossen Gewichtsabnahme den Ruheenergiebedarf durch den Verlust von Muskelmasse senkt. Beim Menschen macht der Ruheenergiebedarf etwa 50-75 % des gesamten Energiebedarfes aus.

Der **Gesamtenergiebedarf** ist der Ruheenergiebedarf plus der zusätzliche Kalorienbedarf für jegliche Aktivität und richtet sich nach dem Ausmass und der Dauer der körperlichen Betätigung.

Ein kg Körperfettmasse liefert zwischen 8000 – 9000 Kcal. Eine Einsparung von 8000 – 9000 Kcal ist also nötig, um ein Kilo Körpergewicht abzunehmen. Ein Kaloriendefizit von ca. 4500 Kcal resultiert in einem Gewichtsverlust von ½ Kilo. Das bedeutet, dass man 643 Kcal täglich weniger essen muss, um in einer Woche ½ kg bzw. etwa 320 Kcal täglich weniger essen muss, um in einer Woche ¼ kg abzunehmen.

Diese Rechnung soll Ihnen den Zusammenhang zwischen Kalorien und Körpergewicht aufzeigen. Es handelt sich dabei jedoch lediglich um Durchschnittswerte, die für Sie nicht exakt zutreffen müssen. Die Frage oder Aufgabe, die Sie sich also stellen ist diejenige nach Ihrem persönlichen Kalorienziel.

3.7 Festlegen Ihres persönlichen Kalorienziels

Es ist Zeit, Ihr persönliches Kalorienziel zu bestimmen. Dazu werden wir den Energiebedarf Ihres Körpers anhand Ihres Gewichtsverlaufs zu ermitteln versuchen.

Es geht darum, denjenigen Kalorienbetrag herauszufinden, mit dem Sie ca. 250-500 g Körpergewicht pro Woche verlieren. Ein grösserer Gewichtsverlust zeigt Ihnen an, dass Sie zu viel Gewicht in zu kurzer Zeit abnehmen, was die anschliessende Stabilisation erschwert. Vielleicht können Sie aus Ihren Erfahrungen bereits sagen, wo diese Kalorienstufe in etwa liegen wird. Beginnen Sie dort und beobachten Sie, ob Sie die Kalorienzahl erhöhen oder erniedrigen müssen.

Sollten Sie sich betreffend der Kalorienstufe unsicher fühlen, so versuchen Sie es zu Beginn mit 1600 kcal, wenn Sie eine Frau, und mit 1800 kcal, wenn Sie ein Mann sind. Denken Sie daran, dass diese Vorgabe lediglich einen Mittelwert darstellt und dass Ihr persönlicher Energiebedarf darunter oder darüber liegen kann. Tragen Sie Ihr aktuelles Kalorienziel auf die dafür vorgesehene Linie in der Abbildung ein.

Im Verlauf der nächsten Lektionen werden Sie Gelegenheit haben, mit Ihrer Kalorienzahl zu experimentieren, um zu Ihrem definitiven Kalorienziel zu gelangen. Von Lektion 5 an finden Sie im Selbstbeobachtungsprotokoll eine Rubrik, in welche Sie ihr Kalorienziel eintragen und beobachten können, ob Sie täglich Ihr Ziel erreicht haben.

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass es nicht ratsam ist, die Kalorienzufuhr auf unter 1200 kcal täglich zu reduzieren, weil Sie ansonsten Ihr Gewicht auf Kosten einer ausgewogenen und bedarfsdeckenden Ernährung reduzieren. Es ist sehr schwierig oder gar unmöglich damit alle lebensnotwendigen Nährstoffe aufzunehmen. Ein Mangel wäre vorprogrammiert.



3.8 Das Gewichtsverlaufsprotokoll

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie viel Gewicht sie oder er in welcher Zeit abnehmen kann.

Nebst realistischen Zielvorstellungen in Bezug auf die Gewichtsreduktion mit dem Programm gibt es auch unrealistische Vorstellungen. Unrealistisch und somit ungünstig ist es, kurz vor einem besonderen Anlass, z.B. 2 Monate vor der Hochzeit oder der Badesaison mit dem Programm zu beginnen, mit dem Ziel, bis dann 25 Kilo zu verlieren.

Diese ungünstigen Voraussetzungen können dann zu Misserfolgserlebnissen führen, wenn die betreffende Person ca. 3 kg abnimmt, diese vernünftige Gewichtsreduktion jedoch mit dem unrealistischen Ziel, 25 kg abzunehmen, vergleicht und enttäuscht ist.

Um dies zu vermeiden und Ihnen die Möglichkeit zu geben, wichtige Erfolgserlebnisse zu machen, möchten wir Ihnen hier ein Beispiel vorgeben, wie Sie ein realistisches Gewichtsziel anstreben können.

Am Ende der Lektion 2 befindet sich eine Vorlage eines Gewichtsprotokolles: Angenommen, Sie möchten innerhalb von 16 Wochen 10 Kg verlieren, was einer wöchentlichen Gewichtsreduktion von ca. 625 Gramm gleichkommt. Ziehen Sie folglich eine gerade Linie von 0 bis zu 10 kg in der 16. Woche und notieren Sie in der Graphik einen bestimmten Wochentermin, an welchem Sie jeweils Ihren Gewichtsverlust protokollieren wollen.

Markieren Sie diejenigen Daten, an welchen für Sie wichtige Ereignisse stattfinden, z.B. Geburtstag, Ostern, Sommerferien usw. und beobachten Sie an solchen Anlässen Ihren Fortschritt auf dem Gewichtsverlaufsprotokoll. Anhand der geraden Linie können Sie immer wieder Ihren Verlauf mit dem durchschnittlich zu erwartenden Gewichtsverlust vergleichen.



«Wenn Du so auf der Waage stehst, wiegst Du weniger.»

Wir möchten Sie bitten, von nun an regelmässig das Gewichtsprotokoll zu führen.

3.9 Was es heisst, ein gutes Gruppenmitglied zu sein!

Manche unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen führen das Behandlungsprogramm alleine durch. Andere versuchen gemeinsam, in einer Behandlungsgruppe, ihr Ziel zu erreichen. Sollten Sie ein Gruppenmitglied sein und zusammen mit anderen gegen das Übergewicht vorgehen, so möchten wir Ihnen einige Hinweise geben:

Gruppenmitglied zu sein heisst, an einer Herausforderung teilzunehmen, die vom Erfahrungsaustausch, der gegenseitigen Unterstützung und Ermutigung lebt. Das ist der Grund, weshalb Gruppenbehandlungen so nutzbringend sein können. Damit die Teilnahme an einer Gruppenbehandlung zu einer gewinnbringenden Erfahrung wird, muss jedoch jedes Mitglied verantwortungsvoll handeln und daran mitarbeiten, eine zielgerichtete und motivierende Atmosphäre in der Gruppe zu entwickeln. Jedes Mitglied hat die Möglichkeit und die Verantwortung, etwas zum guten Gelingen einer Gruppe beizusteuern; dies bedeutet Aufwand, aber der Ertrag wird sich lohnen!

Sollten Sie an einer Gruppe teilnehmen, so empfehlen wir Ihnen später von Zeit zu Zeit die Leitlinien für Gruppenmitglieder im Anhang D durchzulesen. So wie es Ihnen gelingt, andere zu motivieren, werden auch Sie in schwierigen Zeiten unterstützt!

3.10 Das Kontrollieren des Fettanteils in der Nahrung

Das Thema Fett ist ein zentraler Punkt in Gewichtsreduktionsprogrammen.

Es gibt gute Gründe, den Fettanteil in der Nahrung zu kontrollieren. Fett hat relativ viel Kalorien und der erhöhte Fettkonsum ist zudem mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und einigen Krebsarten verbunden. Aus diesem Grund empfehlen verschiedene Ernährungsspezialisten, dass vor allem der Fettanteil in der Nahrung kontrolliert werden soll, anstelle oder zusätzlich zum Kaloriengehalt.

Eine Gewichtsreduktion funktioniert nur dann, wenn die Kalorienbilanz negativ ist. Die Kalorienzufuhr ist also letztendlich entscheidend. Eine fettreiche Ernährung ist aber gleichzeitig eine kalorienreiche Ernährung und umgekehrt. Deshalb kann man sich der Einfachheit halber auf die Berechnung der aufgenommenen Fettmenge konzentrieren. In der Regel führt dies zum Ziel. Es gibt jedoch Ausnahmen wie z.B. Coca-Cola und alle anderen Süssgetränke, wo der hohe Kaloriengehalt vom Zucker und nicht vom Fettanteil herrührt.

Wir möchten es Ihnen freistellen, ob Sie vor allem den Kaloriengehalt oder vor allem den Fettgehalt berechnen möchten. Im Essprotokoll ist für beides eine Spalte vorgesehen. Sollten Sie ausschliesslich den Fettgehalt kontrollieren wollen, so behalten sie dabei im Hinterkopf, dass die Gesamtkalorienzufuhr unter dem Bedarf liegen muss.

- 1 g Kohlenhydrate liefert 4 kcal
- 1 g Eiweiss liefert 4 kcal
- 1 g Fett liefert 9 kcal

3.11 Fettreduzierte Nahrung

Die Lebensmittelindustrie hat in letzter Zeit grosse Anstrengungen unternommen, Lebensmittel herzustellen, die weniger Kalorien enthalten, wie zum Beispiel sogenannte Light-Produkte. Die Kalorieneinsparung wird dabei durch die Reduktion von Fett und/oder Zucker erreicht.

Dies kann durchaus als positive Entwicklung gesehen werden, indem diese Produkte es dem Konsumenten ermöglichen, gewisse Lebensmittel, die er gerne hat, zu geniessen und dabei Kalorien einzusparen.

Ein Risiko liegt darin, wie man diesen Komfort interpretiert und damit umgeht. Es erscheint uns wichtig, Sie darauf hinzuweisen, dass diese Light-Produkte nicht zwangsläufig kalorienarm sein müssen. Die Kalorieneinsparung liegt zwischen 30–50% im Vergleich zum Ausgangsprodukt. Ist das Ausgangsprodukt sehr fettreich, so hat das entsprechende fettreduzierte Produkt immer noch einen beachtlichen Fett- und Kaloriengehalt. Ein Blick auf die Deklaration schützt vor Überraschungen. Das Marketing dieser Produkte kann manchmal dazu verleiten, dass man das Gefühl hat, mehr davon essen zu können. So kann sich dieser Fortschritt der Lebensmittelindustrie für manche Menschen paradox auswirken, indem Sie von den betreffenden Produkten mehr essen und so ihre Kalorienzufuhr erhöhen.

3.12 Hausaufgaben

1. Kopieren Sie bitte die Vorlagen des erweiterten Ess-Tagebuches am Ende der Lektion 3 für zwei Wochen und führen Sie dieses von nun an regelmässig.
2. Versuchen Sie, sich an Ihr persönliches Kalorienziel, ca. 1600 kcal für Frauen und 1800 kcal für Männer, zu halten.
3. Führen Sie regelmässig ein Gewichtsverlaufsprotokoll.

Sollten Sie besorgt sein, das Programm aus gesundheitlichen Gründen nicht wie vorgeschlagen durchführen zu können, so wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Wissens-Check

6. r f Automatisches Essen ist ein häufiges Verhaltensmuster bei übergewichtigen Menschen und verhindert, dass sie das Essen wirklich bewusst wahrnehmen und geniessen können.
7. r f Das Ess-Tagebuch hilft Ihnen, Muster in Ihren Essgewohnheiten aufzudecken.
8. r f Körperliche Aktivität ist für eine Gewichtsreduktion nicht besonders wirksam, weil man nur wenige Kalorien verbrennt.
9. r f Körperliche Aktivität kann verhindern, dass Muskelgewebe durch die Gewichtsreduktion verloren geht.
10. r f Die Kalorie ist das Mass für den Fettanteil in der Nahrung.
11. r f Der Energiebedarf für eine Gewichtsreduktion ist für alle Menschen derselbe.

Antworten im Anhang C

Erweitertes Ess-Tagebuch – Lektion 3				Datum:	
	Zeit	Befinden	Situation, Tätigkeit	Kalorien	Fett (g)
Frühstück					
2 gr. Tassen Milchkaffee	7.30	müde	Zeitung lesen	59	3
1 Scheibe Ruchbrot				115	1
Butter (10 g)				76	8
Konfitüre				37	0
Summe des Frühstücks				287	12
Mittagessen					
Schinkensandwich	12.30	in Eile	am Schreibtisch	256	12
1 Becher Früchtequark				150	2
1 Glas Orangensaft				96	0
Summe des Mittagessens				287	12
Nachtessen					
1 Portion Lasagne (300 g)	18.30	entspannt	Fernsehen	444	21
Salat inkl. Salatsauce				99	10
1 dl Rotwein				70	0
Summe des Nachtessens				613	31
Zwischenmahlzeiten					
1 Apfel	10.00	hektisch	Pause	85	1
1 Tasse Kaffee mit	15.00	gestresst	am Schreibtisch		
1 Kaffeerahm, 2 Biskuits				66	3
1 Banane	21.00	nervös	Fernsehen (Krimi)	83	0
Summe der Zwischenmahlzeiten				234	4
Summe des Tages				1636	61

Erweitertes Ess-Tagebuch – Lektion 3				Datum:	
	Zeit	Befinden	Situation, Tätigkeit	Kalorien	Fett (g)
Frühstück					
Summe des Frühstücks					
Mittagessen					
Summe des Mittagessens					
Nachtessen					
Summe des Nachtessens					
Zwischenmahlzeiten					
Summe der Zwischenmahlzeiten					
Summe des Tages					

Notizen:

LESEPROBE