

Zuckerprotokoll

Name

Notiere auf den folgenden Seiten an drei aufeinanderfolgenden Tagen diese Daten:

- Uhrzeit
- Anlass (F= Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen, S = Snack)
- Speise (nur den Proteinanteil z.B. Rindergulasch, Feta, Spiegeleier etc)
- Gewicht in Gramm (am besten auswiegen, andernfalls schätzen)
- Zuckeranteil in Gramm (findest du durch eine Internetsuche wie "zucker in orangensaft")

Anmerkung: Es lohnt sich, einige wenige Tage den Aufwand zu betreiben, die Bestandteile seines Essens zu wiegen, denn dadurch bekommt man ein gutes Gefühl für Mengen. Das sollte jedoch nicht ins normale Essverhalten einziehen. Ist das Wiegen völlig ausgeschlossen, kann man sich mit dem Gewicht auf der Verpackung (und dem entnommenen Anteil) behelfen.

Berechne daraus die Summen deines täglichen Zuckerverzehrs.

Sinnvoll ist, wenn du möglichst keinen Zucker, höchstens jedoch 20 Gramm Zucker pro Tag isst.

In jedem Fall gelten die Angaben aus diesem Dokument nicht als individuelle Empfehlung für dich. Du bist für deine Ernährung selbst verantwortlich. Bei Unsicherheiten sprich mit deinem Arzt oder Ernährungsberater.

Beispiel

Tag 1 Datum: 11.11.2011 Wochentag (Mo, Di, Mi...): Mo

Uhrzeit	Anlass	Speise	Gewicht	Zuckeranteil
08:00	F	Orangensaft	200g	16g
08:00	F	Milchreis (selbstgekocht, 2 TL Zucker)	200g	10g
12:00	M	Pfannkuchen (mit 1 TL Zucker im Teig)	250g	5g
12:00	M	Apfelmus	150g	22g
17:30	A	Nachtisch: Schokolade 70%	25g	8g
			Summe	61g

Tag 1 Datum: Wochentag (Mo, Di, Mi...):

Uhrzeit	Anlass	Speise	Gewicht	Zuckeranteil
			Summe	

Anlass: Frühstück = F, Mittagessen = M, Abendessen = A, Snack = S

Tag 2 Datum: Wochentag (Mo, Di, Mi...):

Uhrzeit	Anlass	Speise	Gewicht	Zuckeranteil
			Summe	

Anlass: Frühstück = F, Mittagessen = M, Abendessen = A, Snack = S

Tag 3 Datum: Wochentag (Mo, Di, Mi...):

Uhrzeit	Anlass	Speise	Gewicht	Zuckeranteil
			Summe	

Anlass: Frühstück = F, Mittagessen = M, Abendessen = A, Snack = S