

Selbsthilfe
Stoma-Welt e.v.



Ernährungs Tagebuch

von:



www.stoma-welt.de

Morgens

Vormittags

Mittags

Nachmittags

Abends



Morgens

Vormittags

Mittags

Nachmittags

Abends



Morgens



ml ___

Vormittags



ml ___

Mittags



ml ___

Nachmittags



ml ___

Abends



ml ___

Nachts



Auswertung ml: _____

Morgens



ml ___

Vormittags



ml ___

Mittags



ml ___

Nachmittags



ml ___

Abends



ml ___

Nachts



Auswertung ml: _____

Unser Ernährungstagebuch ist gerade in der Anfangszeit, nachdem ein Stoma angelegt wurde oder eine Rückverlegung stattgefunden hat sehr hilfreich.

Es ist wichtig alles so genau wie möglich zu beschreiben.

Welche Daten sind wichtig:

die Zeit, wie viel wurde gegessen und getrunken, der Fettgehalt von Speisen und Getränken und die Form (gemahlen, püriert usw.) Mengen können wie folgt angegeben werden:

z. B. 1 Teelöffel, ein Esslöffel, 1 Scheibe.



Viel Erfolg mit deinem Ernährungstagebuch.

Du hast Fragen?

Wir helfen dir gerne weiter.

Beratungstelefon:

0800 200 320 105

(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und
Mobilfunknetz)

Online-Beratung erhältst du per E-Mail unter
verein@stoma-welt.de

Selbsthilfe Stoma-Welt e.V.
Berliner Str. 24
55457 Gensingen

www.stoma-welt.de

