

# DAS ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

## SELBSTBEOBACHTUNG UND SELBSTKONTROLLE

Ein Beitrag von Florian Münch

**Gefahr erkannt, Gefahr gebannt. So könnte man den Sinn und Zweck eines Ernährungstagebuchs oder -protokolls auch bezeichnen. Bevor eine Ernährungsumstellung im großen Stil vollzogen wird, gilt es abzuklären, welche Ernährungsfehler vorliegen und in welcher Dimension überhaupt. Teilweise genügt dann das Drehen an kleinen Stellschrauben.**

**Warum ein Ernährungstagebuch?** Das Ernährungstagebuch hat mehrere Daseinsberechtigungen. Zuerst einmal schult und stärkt es die Selbstbeobachtung des Kunden. Das hört sich banal an, ist aber oft ein großer und wichtiger Schritt für den Kunden. Denn nur die Selbstbeobachtung bringt Fehler zutage. Und nur, wenn die Fehler erkannt sind, können Lösungen erarbeitet werden und eine Selbstkontrolle zur Umsetzung erfolgen. Zur Ermittlung des Ist-Zustandes benötigt es demnach Informationen. Aus einem Ernährungstagebuch kann man eben diese Informationen erhalten (Tab. 1):

- Wo: Ernährungsgewohnheiten (z. B. Ort der Mahlzeiten)
- Wann: Zeitpunkt der Mahlzeiten (z. B. 70 % des Tagesbedarfs am Abend)

- Was: Auswahl der Lebensmittel (z.B. nur Fast Food, weil viel unterwegs)
- Wie viel: Menge der Lebensmittel (z. B. viele versteckte Snacks)
- Warum: Grund der Nahrungsaufnahme (z. B. Stress, Gewohnheit, Frust, Geselligkeit)

**Training der Selbstkontrolle.** In der Verhaltenstherapie ist das Training einer gesteigerten Selbstkontrolle eine bewährte Strategie und enthält drei aufeinander aufbauende Stufen.

ERNÄHRUNG

### Für Eilige

In der Ernährungsbetreuung gilt es zunächst, wie im Training auch, den Ist-Zustand herauszufinden, um den Soll-Zustand zu definieren. Hierzu eignet sich ein Ernährungstagebuch als Medium zur Selbstbeobachtung und -kontrolle sowie als Basis für die Optimierung der Ernährungsinhalte.

## Selbstbeobachtung

Auf Stufe 1 steht die verstärkte Selbstbeobachtung (z. B. das Ernährungsprotokoll). Häufig kommt es vor, dass durch das Notieren der Speisen erstmals auffällt, dass sich so manche Ernährungsgewohnheit wie ein roter Faden durch den Alltag zieht (Tab. 1). Ein Paradebeispiel hierfür ist eine Kundin, die bei der Auswertung ihres zweiwöchigen Ernährungstagebuchs entsetzt feststellen musste, dass sie doch tatsächlich täglich eine Butterbrezel kaufte, wenn sie an der „mobilen Backstube“ in der Arbeit vorbeikam. Im Gespräch stellte sich heraus, dass sie die Butterbrezel geschmacklich gar nicht so überzeugend findet, sondern einer bloßen Gewohnheit gefolgt war und sie ganz leicht darauf verzichten kann.

## Bewertung

Stufe 2 steht für die Bewertung. Erarbeite im Ernährungstagebuch deines Kunden, was er bisher schon gut gemacht hat und wo es Potenzial zur Verbesserung geben könnte. Tu dies in seinem Beisein, denn dadurch steigerst du seine Selbstwirksamkeitserwartung. Auch wird der Kunde dadurch lernen zu registrieren, warum er in der jeweiligen Situation gegessen hat und es kommt zu einer intensiveren Selbstbewertung. Nimm einen roten und einen grünen Marker und gib den gegessenen Speisen dadurch eine Wertung. Gemüse, Obst, Nüsse, gesunde Fette und mageres Fleisch werden grün angestrichen, Fertig- und Wurstprodukte, Weißmehl, Süßes, Softdrinks und Säfte dagegen rot.



## Praxistipps

- Lass deine Kunden zu Beginn ein Ernährungsprotokoll von einer Woche führen.
- Analysiere dieses zusammen mit dem Kunden und definiere die Fehler.
- Konzentriere dich zunächst auf drei große Hauptfehler.
- Bringt die Ernährungsänderungen in eine Hierarchie und arbeite sie ab.
- Motiviere deine Kunden zur Belohnung bei optimalem Essverhalten.

## Selbstverstärkung

Die vorangegangene Selbstbewertung ermöglicht dann im besten Fall eine kompetente Selbstverstärkung (Stufe 3). Das bedeutet, dass man das Zielverhalten, also das Verhalten, das wir von uns selbst erwarten, durch kleine Belohnungen positiv verstärkt oder einen aversiven Reiz entfernt. So soll das gewünschte Verhalten gefestigt werden. Schlicht gesagt geht es einfach nur darum, sich zu belohnen, wenn man etwas gut gemacht hat. Diese Selbstbelohnung ist wichtig, um die Ernährungsumstellung motiviert und langfristig beibehalten zu können. Natürlich, und das ist selbstredend, belohnt man sich nicht mit etwas Essbarem.

**Ziele und Alternativen.** Nachdem du nun durch die Verhaltensanalyse eine individuelle Ist-Analyse des Essverhaltens durchgeführt hast, können nun exakte Umstellungsmaßnahmen und Ziele definiert werden. Finde dabei für alle rot angestrichenen Speisen und Getränke im Ernährungstagebuch passende Alternativen. Wenn beispielsweise im Tagebuch die allmorgendlichen Toasts mit Leberwurst und Butter rot angestrichen wurden, könnte eine Zielsetzung heißen: „Ersetzen Sie die Streichwurst durch mageren Putenaufschnitt und wählen Sie Vollkorntoast. Als Aufstrich verwenden Sie Magerquark oder Hüttenkäse statt Butter.“ Im weiteren Verlauf könnte man dann noch den Toast durch vollwertigeres Brot oder je nach individueller Verträglichkeit durch Vollkornbrot ersetzen. Der Esslöffel Zucker im Kaffee sollte sukzessive reduziert werden. Zum Salat am Mittag reicht nur eine Scheibe Brot und statt der Saftschorle tut es auch ein schlichtes einfaches Wasser oder ein Tee.

**Nicht alles auf einmal.** Da der Kunde nicht alle gesetzten Ziele gleichzeitig umsetzen kann, ergibt es Sinn, eine Hierarchie festzulegen. Das heißt, dass du die gewünschten Änderungen nach dem persönlich empfundenen Verhaltensaufwand mit dem Kunden bewertest. Frage hierzu: „Wie schwer würde es Ihnen fallen, zum Frühstück die Streichwurst durch mageren Putenaufschnitt zu ersetzen?“ Bringe dann die verschiedenen Ziele bzw. Verhaltensänderungen in eine Rangreihe (0 % = könnte ich gut machen oder 100 % = könnte ich nie durchhalten), aus der unbedingt ersichtlich werden soll, welche Änderungen eher leichter und welche eher schwerer realisiert werden können. Das nimmt den Druck und die Denke, alles auf einmal ändern zu müssen und führt dennoch zu Erfolgserlebnissen und Fortschritten. ●

Wochentag	Frühstück	Mittag	Abendessen
<b>Montag</b>			
	7:00 Uhr: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Schale Müsli (70g) mit 1 Banane</li> <li>● und 1 Tasse Kaffee (schwarz oder mit fettarmer Milch ok)</li> <li>½ Liter Shake (Whey-Protein 30g mit Wasser)</li> </ul>	12:15 Uhr - Falsch: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Döner,</li> <li>● 1 Liter Cola</li> </ul>	22:30 Uhr - Falsch: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 Big Mac,</li> <li>● 1 Liter Cola,</li> <li>● ½ Liter Bier</li> </ul>
	Dieses Frühstück ist ok!	Richtig: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Dönerteller mit Salat und 1 kleinen Portion Reis,</li> <li>● ½ - 1 Liter Wasser,</li> <li>● später 1 Apfel und 1 Liter Wasser mit Spritzer Zitrone und 1 Ingwer-Knolle</li> </ul>	18:30 Uhr - Richtig: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vollkornspaghetti (100g) mit Hackfleisch (200g), Kidneybohnen (70g) und 2 Tomaten / 1 Mozzarella (125g),</li> <li>● ½ Liter Wasser,</li> <li>● ½ Liter Cola light;</li> <li>● 1 Shake (Casein 30g mit Wasser) und ½ Liter Wasser &amp; ½ Liter Cola Light</li> </ul>
<b>Wo?</b>	Zu Hause	Kantine	Zu Hause
<b>Warum?</b>	Gewohnheit	Hunger/Pause	Hunger
<b>Snacks</b>	Falsch: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Dose Red Bull (11:00, Durst),</li> <li>● 1 Snickers (14:30, müde, Stress),</li> <li>● Pistazien ½ Tüte (21:00, Langeweile, Appetit)</li> </ul>		Richtig: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Dose Red Bull light, kein Snickers, dafür 1 Riegel „Carb Control“</li> </ul>
<b>Wochenende</b>			
	Kein Frühstück	11:30 Uhr - Falsch: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3 Pancakes (Fertigmischung) mit Ahornsirup,</li> <li>● 1 Kaffee Latte</li> </ul>	19:00 Uhr - Falsch: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1x Pizza bestellen;</li> <li>● 1 Liter Cola Light</li> </ul>
		Richtig: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3 Eiweiß-Pancakes (2 Eiklar, 1 ganzes Ei, 20g Whey-Protein, etwas Backpulver, etwas Süßstoff, 1 Handvoll Heidelbeeren) und 1 Liter Wasser mit Spritzer Zitrone und 1 Ingwer-Knolle</li> </ul>	Richtig: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Salat mit Schafskäse (ca. 50g) und 1 Handvoll Oliven oder</li> <li>● 1 Fischfilet (tiefgefroren) mit Spinat (200g) und 80g Reis;</li> <li>● 1 Liter Wasser &amp;</li> <li>● ½ Liter Cola Light</li> </ul>
<b>Wo?</b>		Zu Hause	Zu Hause/Lieferdienst
<b>Warum?</b>		Hunger/Zeit	Hunger, nichts Frisches zum Kochen vorhanden
<b>Snacks</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 hartgekochte Eier,</li> <li>● ½ Tüte Pistazien (16:00, Langeweile, Appetit)</li> </ul>		Diese Snacks sind ok!

Tabelle 1: Beispiel korrigiertes Ernährungsprotokoll