

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Schon das Aufschreiben kann etwas verändern!



Name

Zeitraum



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

WOFÜR IST EIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH DA?

Mach eine Bestandsaufnahme

- Erhalte einen Überblick über das eigene Ess- und Trinkverhalten

Verstehe, was dein Gewicht beeinflusst

- Erkenne deine Ess-Muster und finde neue Wege für Veränderungen

Entwickle Gesunde Gewohnheiten

- Setze Schritt für Schritt langfristige Veränderungen um

Komme Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten auf die Spur

- Finde mögliche Zusammenhänge zwischen Essen und Beschwerden

SO FUNKTIONIERT'S:



7 Tage durchgehend notieren

- auch am Wochenende!



Direkt aufschreiben

- nichts vergessen!



Ehrlich sein

- alles aufschreiben, auch Snacks & Getränke



Bewegung notieren

- auch Alltagsbewegung zählt!



Mengen angeben

- Lebensmittel abwiegen oder Haushaltsmaße (Löffel, Tasse) oder Handmaße (1 Handvoll Haferflocken) verwenden



Genau beschreiben

- zum Beispiel Fettgehalt bei Milch und Milchprodukten, Kalorien bei Fertigprodukten (Tiefkühlpizza, ...)



Hunger- und Sättigung beobachten

- Kreuze die entsprechende Zahl auf der Skala vor und nach dem Essen an

Die **Hunger- und Sättigungs-Skala** hilft die eigenen Empfindungen vor und nach dem Essen einzuordnen.

1

extrem hungrig,
schwach &
gereizt

2

sehr hungrig,
starkes Magen-
knurren

3

hungrig,
Magenknurren

4

leicht hungrig,
nicht drängender
Hunger

5

neutral,
weder hungrig
noch voll

6

leicht satt

7

angenehm satt
und zufrieden

8

etwas zu voll,
aber noch ok

9

zu voll, fühlt sich
unangenehm an

10

schmerzhaft
voll, Völlegefühl,
Übelkeit

Uhrzeit	Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?
06:00 Uhr	2 Scheiben Bauernbrot (handflächen-groß), 1 TL Margarine (halbfett), 1 EL Marmelade, 2 Scheiben Sennkäse (45 % F.i.T.)	1 Tasse Kaffee mit 1,5 % Milch (ca. 250 ml), 1 Glas Leitungswasser (ca. 250 ml)	1 2		zu Hause, in Eile gegessen	Sonstiges
10:00 Uhr	1 große Banane	1 Glas Leitungswasser (ca. 250 ml)			in der Arbeit, nebenbei	Sonstiges
12:30 Uhr	1 großer Teller Spaghetti mit Paradeiser-Linsensauce, 1 EL Bergkäse, grüner Salat mit Kürbiskernöl	½ 1 Apfelsaft gespritzt			in der Kantine, in Eile gegessen	Sonstiges
15:00 Uhr	1 EL Walnüsse	1 kleiner Brauner mit Kaffee-milch, 1 Glas Leitungswasser (ca. 250 ml)			in der Arbeit, entspannt	Sonstiges
19:00 Uhr	3 mittelgroße Erdäpfel mit ca. 150 g Kräutertopfen mit Schnittlauch, Gurkensalat (mit Essig und Kürbiskernöl)	1 Glas Mineralwasser mit einem Spritzer Zitrone (ca. 250 ml)			am Esstisch, bewusst gegessen	Sonstiges
20:30 Uhr	4 Stück Schoko-Doppelkekse (laut Verpackung: 500 kcal/100 g)				beim Fernsehen	Sonstiges
Sport und Bewegung (Was und wie lange?):		20 Minuten zu Fuß in der Mittagspause, 30 Minuten Gartenarbeit				



 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?		Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?	
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress	Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____	Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress	Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____	Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress	Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____	Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress	Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____	Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress	Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____	Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress	Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____	Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress	Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____	Bauchschmerzen Übelkeit

Sport und Bewegung (Was und wie lange?): _____



Uhrzeit	Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Sport und Bewegung (Was und wie lange?): _____						

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?
_____ Uhr			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
_____ Uhr			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
_____ Uhr			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
_____ Uhr			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
_____ Uhr			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
_____ Uhr			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
_____ Uhr			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Sport und Bewegung (Was und wie lange?): _____						

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Sport und Bewegung (Was und wie lange?):						



 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit

Sport und Bewegung (Was und wie lange?):



 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
____ Uhr			12345678910	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit

Sport und Bewegung (Was und wie lange?):

 Uhrzeit	 Was habe ich gegessen? Speisen inkl. Portion/Menge	 Was habe ich getrunken? Getränke inkl. Portion/Menge	Hunger und Sättigung Wie war es vor und nach der Mahlzeit?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich gegessen? bewusst genossen, in Eile, nebenbei, ...	Hatte ich Beschwerden?
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Uhr _____			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hunger Gusto Stress Gewohnheit Langeweile Belohnung		Blähungen Durchfall Sonstiges _____ Bauchschmerzen Übelkeit
Sport und Bewegung (Was und wie lange?):						

MEINE WOCHE IM RÜCKBLICK

Hier sind einige Fragen, um die Woche zu reflektieren. Die steirische Ernährungspyramide zeigt, was man essen soll, um gesund und umweltfreundlich zu leben. Ein Vergleich der eigenen Essgewohnheiten mit der Pyramide kann helfen, gesünder zu essen.

Wenn man Hilfe braucht, kann man eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Diese Woche war für mich ...
eher typisch eher untypisch

Das ist mir bei meinem Essverhalten aufgefallen:

Das hat gut funktioniert:

Das war herausfordernd:



Ernährungsempfehlungen



Ernährungsberatung

Tägliches Wiegen ist nicht sinnvoll:

Das Gewicht schwankt von Tag zu Tag – wichtiger ist die Entwicklung über mehrere Wochen.

Im Vergleich zur Vorwoche habe ich diese Woche ...

weniger Bewegung gemacht

gleich viel Bewegung gemacht

mehr Bewegung gemacht

Wie zufrieden bin ich mit dieser Woche? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Das möchte ich beibehalten:

Das möchte ich verändern:

Mein nächster Schritt

Eine Sache, die ich konkret angehen möchte:



Bewegungsempfehlungen

MEINE WEITEREN NOTIZEN

AUF DER SUCHE NACH GESUNDEN REZEPTEN, DIE AUCH SCHMECKEN?



Rezepte von GEMEINSAM
G'SUND GENIESSEN:



IST MEIN GEWICHT UNGESUND?



Mehr zum Thema Adipositas findest du auf
www.gesund-informiert.at



Herausgeber und Medieninhaber
Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Herrengasse 28, 8010 Graz

Kontakt & Broschürenbestellung:
gesundheitsziele@gfstmk.at
www.gemeinsam-geniessen.at

4. Auflage, Graz, Juli 2026
Grafische Gestaltung: TORDREI

Diese Broschüre wurde im Rahmen der Initiative
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN erstellt.
Die vierte Auflage wurde mit Unterstützung der
FH JOANNEUM, Institut Diätologie überarbeitet.

Quellenangaben: Hunger- und Sättigungsskala adaptiert nach: Zarfl, A., Hunger-Sättigungs-Skala, Download vom 18.11.2025 und Resch, E. & Tribole, E. (2024). Intuitiv Essen Das Workbook.



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK