INSUMED
Ernährungskonzepte

Organisationshelfer

Nützliche Tabellen für Patienten nach einer bariatrischen OP

Termine	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Im Adipositas Zentrum					
Beim behandelnden Arzt					
Laborkontrolle					
Beim Ernährungsberater					
BIA-Messung					
Diabetologische Praxis					
Psychotherapie / Psychologe					
Sporttherapie					

Fragen an meinen Arzt / meinen Ernährungsberater

Erfahrungen mit Lebensmitteln – Was vertrage ich gut bzw. weniger gut?

Lebensmittelgruppe	Geeignete Lebensmittel	Nicht geeignet	Beschwerden

Leitfaden zur Verhaltenskontrolle

Fragen & Erkenntnisse	Notizen & Kommentare	Lösungsvorschlag Ernährungsberater
Was habe ich gewollt?		
Was ist mir leicht gefallen?		
Was ist mir schwer gefallen?		
Was ist mir an meinem Körper aufgefallen?		
Wie hat sich meine Leistungsfähigkeit entwickelt?		
Was hat sich verbessert? (z.B. Bauchumfang, Blutdruck, Blutzucker, Schlafsituation)		
Welchen Vorsatz konnte ich umsetzen?		
Welchen Vorsatz konnte ich nicht umsetzen?		

Gewichtsverlauf

Gewicht vor der OP: kg Zielgewicht: kg Bauchumfang vor der OP: cm

Datum	Gewicht in kg	Akern BIA-Messung R / Xc Werte *	Bauch-umfang cm	Hüft-umfang cm	Bewegung	Beschwerden	Kommentare
Woche 01							
Woche 02							
Woche 03							
Woche 04							
Woche 05							
Woche 06							
Woche 07							
Woche 08							
Woche 09							
Woche 10							
Woche 11							
Woche 12							

* R = Resistanz - Xc = Reaktanz - Diese Werte erfahren Sie nach der BIA-Messung von Ihrem Arzt

Ihr Ernährungsplan - Ihre Ernährungsfachkraft berät Sie gerne bei der Erstellung

Datum	Menge	Lebensmittel und Zubereitung	Getränke
Frühstück			
Zwischendurch			
2. Frühstück			
Zwischendurch			
Mittagessen			
Zwischendurch			
Kaffeemahlzeit			
Zwischendurch			
Abendessen			
Zwischendurch			

Ernährungs- und Bewegungstagebuch - Tag 1

Uhrzeit	Ort / Situation	Menge	Lebensmittel / Zutaten / Zubereitung	Getränke Art/Menge	Beschwerden

Ernährungs- und Bewegungstagebuch - Tag 2

Uhrzeit	Ort / Situation	Menge	Lebensmittel / Zutaten / Zubereitung	Getränke Art/Menge	Beschwerden

Ernährungs- und Bewegungstagebuch - Tag 3

Uhrzeit	Ort / Situation	Menge	Lebensmittel / Zutaten / Zubereitung	Getränke Art/Menge	Beschwerden

Ernährungs- und Bewegungstagebuch - Tag 4

Uhrzeit	Ort / Situation	Menge	Lebensmittel / Zutaten / Zubereitung	Getränke Art/Menge	Beschwerden

Ernährungs- und Bewegungstagebuch - Tag 5

Uhrzeit	Ort / Situation	Menge	Lebensmittel / Zutaten / Zubereitung	Getränke Art/Menge	Beschwerden

Ernährungs- und Bewegungstagebuch - Tag 6

Uhrzeit	Ort / Situation	Menge	Lebensmittel / Zutaten / Zubereitung	Getränke Art/Menge	Beschwerden

Ernährungs- und Bewegungstagebuch - Tag 7

Uhrzeit	Ort / Situation	Menge	Lebensmittel / Zutaten / Zubereitung	Getränke Art/Menge	Beschwerden

Trinkprotokoll	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mineral- oder Leitungswasser							
Ungesüßter Kaffee							
Schwarzer oder grüner Tee							
Kräuter- oder Früchtetee							
Fruchtsäfte oder Schorlen							
Softdrinks							
Gesamtmenge in ml							

Trinkprotokoll	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mineral- oder Leitungswasser							
Ungesüßter Kaffee							
Schwarzer oder grüner Tee							
Kräuter- oder Früchtetee							
Fruchtsäfte oder Schorlen							
Softdrinks							
Gesamtmenge in ml							

Trinkprotokoll	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mineral- oder Leitungswasser							
Ungesüßter Kaffee							
Schwarzer oder grüner Tee							
Kräuter- oder Früchtetee							
Fruchtsäfte oder Schorlen							
Softdrinks							
Gesamtmenge in ml							

Unter www.insumed.de/downloads.html können Sie sich diesen Organisationshelfer kostenlos zum Selbstausdrucken herunterladen.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem INSUMED Ernährungsberater, oder wenden Sie sich jederzeit unter info@insumed.de an uns.

www.insumed.de • facebook.com/InsumedGmbH