

Anleitung Stuhlfettsammlung

Ausgabe am: _____

Eingang am: _____

1. Ernährungsprotokoll über drei ganze Tage, mit dem Frühstück beginnend, führen
2. Den Stuhl in der Plastiktüte im Eimer über zwei Tage sammeln, beginnend am 2. Tag des Ernährungsprotokolles.
3. Den Eimer gut verschließen und kühl lagern.
4. Vornamen, Nachnamen, das Geburtsdatum, Datum und Wochentag auf jede Protokollseite des Ernährungsprotokolles schreiben und Seiten durchnummerieren
5. Alle Speisen und Getränke möglichst sofort notieren, um nichts zu vergessen.
6. Für jeden neuen Tag ein neues Protokoll beginnen.
7. So viele Formulare für einen Tag benutzen, wie nötig.

Beispiel:

- Ab Freitag früh mit dem protokollieren beginnen
- Ab Samstag früh bis Montag früh alle Stühle sammeln und Protokolle führen

Spalte 1

Jedes Mal, wenn etwas gegessen oder getrunken wird, hier die Uhrzeit eintragen.

Spalte 2

- Genaue Bezeichnung und eindeutige Beschreibung der Nahrungsmittel, Speisen und Getränke sowie der Zubereitungsart.
- Bei Fisch und Geflügel Angabe, ob mit oder ohne Haut gegessen wurde.
- Besonders wichtig sind die Angaben zum Fettgehalt bei Milch und Milchprodukten.
- Messen und Wiegen von Speisen und Getränke möglichst gesondert.
- Angabe, ob Nudeln/Reis im gegarten oder rohen Zustand gewogen wurden

Spalte 3

Bitte immer die genaue Enzymdosierung angeben!

Beispiele für genaue Bezeichnung:

Fruchtjoghurt Käsebrot	Firmenname Mengenangabe Bsp. 125 g Becher, Fettgehalt Mischbrot 1 Scheibe 50 g Butter, halbfett 10 g Gouda 40% F.i.Tr. 1 Scheibe 25 g
Folgemilch Apfelschorle Limonade	Folgemilch 2 (Markenname) 180 ml Apfelsaft 100 ml und Wasser 200 ml zuckerfrei oder Cola 330 ml Dose

Musterplan

Name, Vorname: Musterkind, Pippi
Geburtsdatum: 01.01.2000

Seite: 1
Datum: 09.09.2009

Spalte 1 Uhrzeit	Spalte 2 Artikel, Art, Markenname, Zubereitung etc.	Spalte 3 Gewicht	Sonstiges/ Enzymmenge
6:30 Uhr	1 Glas Milch 3,5 % F	200 ml	25.000
8:00 Uhr	1 Roggenbrötchen	45 g	
	Butter	1 TL/ 5 g	25.000
	Erdbeer-Konfitüre von XY	2 TL/ 20 g	
10:15 Uhr	1 Banane	120 g	
	Kakaomilch = Vollmilch und Trinkkakao Marke XY	200 ml 2 TL	25.000
12:00 Uhr	Nudeln gekocht (Hartweizen Marke XY)	120 g	Stuhlgang
	Tomatensauce (Fertigsauce XY)	100 ml	
	Reibe-Käse (Gouda 45% F.i.Tr.)	50 g	50.000