

Evaluierung zum Ernährungsassessment

Persönliche Daten

Name _____ Alter _____ Datum _____

Auswertung für Erwachsene

Der Ernährungsstatus ist _____ BMI _____

BMI < 18,5 Untergewicht
 BMI 18,5 - 25 Normalbereich
 BMI > 25 Übergewicht

Bezugsgrößen

	Ist-Gewicht	Zielgewicht
Gewicht (kg)		
Energie (kcal/Tag)		
Flüssigkeit (Liter/Tag)		

Orientierung

Körpergewicht halten reduzieren erhöhen
 Beachte Ernährungsprotokoll Ernährungsberatung Arzt konsultieren

Ernährungsprotokoll

Keine Interpretation möglich bei alternativen Kostformen, Diäten, Ernährung in besonderen Lebenslagen oder Erkrankungen.

Verzehrgewohnheit vielseitig unausgeglichen
 Energiereiche Nahrungsmittel normale Menge zu viele
 Vitamin-/Mineralstoffaufnahme ausgewogen Defizite möglich
 Bewegungsprofil ausgewogen zu wenig

Obst, Gemüse optimale Menge genügend zu wenig
 Getreideprodukte optimale Menge genügend zu wenig
 Nahrungsmittel tierischer Herkunft ausgewogen zu wenig zu viel
 Fette, Öle ausgewogen zu wenig zu viel
 Anzahl Mahlzeiten pro Tag ausgewogen zu wenige zu viele
 Trinkmenge pro Tag ausgewogen zu wenig

Relation der Nährstoffe Eiweiß _____ g/Tag Fett _____ g/Tag Kohlenhydrate _____ g/Tag

Bemerkung

Die Auswertung auf Grundlage der Formblätter ist eine Orientierung und darf nie zur selbstständigen Veränderung der Lebens- und/oder Ernährungssituation verwendet werden. Eine qualifizierte Beratung/Empfehlung beinhaltet immer das persönliche Gespräch mit dem Ernährungsberater sowie die ärztliche Untersuchung. Bei Symptomen ist der Arzt zu konsultieren. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Screening des Ernährungsstatus

1. Persönliche Daten

Name _____ Datum _____
 Geschlecht männlich weiblich Alter _____

2. Diagnosen / Medikamente

normal auffällig

Diagnosen _____

Medikamente 0 - 3 Stück / Tag mehr als 4 Stück / Tag

3. Erscheinungsbild

Gewicht (kg) _____ Größe (cm) _____

Gewicht vor	1 Monat	3 Monaten	6 Monaten
in kg			

Aktivität mobil Rollstuhl / bettlägerig
Symptome keine Diarrhoe / Obstipation
Psychische Probleme keine Demenz / Depression

4. Aktuelle Ernährung

Nahrung Orale Nahrung besondere Kostformen
 Mahlzeiten / Tag 3-5 x 1-2 x
 Ist die Ernährung abwechslungsreich oder einseitig
 Trinkmenge (Wasser, Tee, Saft usw.):
 mehr als 5 Gläser pro Tag 3-5 Gläser pro Tag

Ergebnis: Der Ernährungsstatus ist ...

Optionale Anamnese

- Bioelektrische Impedanz Analyse
- 5-Tage-Ernährungsprotokoll
- Persönliche Ernährungsberatung

Nächste Anamnese

gut = 1 Jahr, bei Gewichtsverlust oder Krankheit früher
zu beobachten = 6 Monaten & Ernährungsberatung
kritisch = 3 Monaten & Maßnahme & Arzt konsultieren

Maßnahme

Nächste Überprüfung am:

Richtwerte für Energie und Flüssigkeit

1. Persönliche Daten

Name _____ Datum _____
 Geschlecht männlich weiblich Alter (Jahre) _____
 Körpergröße (cm) _____ Gewicht (kg) _____

2. Body Mass Index / Zielgewicht

aktueller BMI _____ Ziel BMI _____ **Zielgewicht (kg)** _____

3. Energie

Lebenssituation

bettlägerig sitzend, mobil mobil, aktive Freizeitgestaltung
 sehr aktiv (sportliche Lebensweise oder schwere körperliche Arbeit)

4. Flüssigkeit

Indikation

Fieber Diarrhoe Herzinsuffizienz Leber-, Niereninsuffizienz (Anweisung vom Arzt beachten.)

5. Orale Nahrung

Abschätzung täglicher Verzehr

¼ Teller	Frühstück	Zwischenmahl	Mittag	Zwischenmahl	Abend	Snacks
½ Teller						
¾ Teller	300 kcal	200 kcal	700 kcal	200 kcal	400 kcal	200 kcal
1 Teller						

6. Sonden-/Trinknahrung, Sportlergetränke

Menge	TrNa	200 ml	400 ml	Energie	niederkalorisch (0,75 kcal/ml)
	SoNa	500 ml	750 ml		normokalorisch (1 kcal/ml)
		1000 ml	1500 ml		normokalorisch (1,25 kcal/ml)
		2000 ml	2500 ml		hochkalorisch (1,5 kcal/ml)
Flüssigkeit bei Medikamentengabe 200 ml/Tag					hochenergetisch (2 kcal/ml)

Energie für Zielgewicht

Nahrungsenergie (Oral/So/Tr)

Flüssigkeit für Zielgewicht

Nahrungsflüssigkeit (Oral/So/Tr)

Energieaufnahme

Trinkmenge

Ernährungsprotokoll zur Erfassung der Verzehrsgewohnheit

Name _____

Datum _____

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Ergebnis
Obst, 1 Glas Saft / Tag						
Gemüse (warm/kalt)						
Salat						
Summe						
Getreide, Backwaren						
Brot / Brötchen						
Nudeln, Reis, Kartoffeln						
Summe						
Milch, M-Getränke						
Quark, Joghurt, Käse						
Summe						
Fleisch, F-Produkte						
Wurst						
Fisch, Ei						
Summe						
Fette, Öle						
Summe						
Süßigkeiten, Snacks						
Summe						
Anzahl Mahlzeiten / Tag						
Summe						
Bewegung / Sport						
Summe						
Getränke (Glas, Tasse)						
Summe						

Bemerkung / Sonstiges

Portionsgrößen

- Gemüse, Obst, Salat und Brot 1 Strich = 1 Hand voll, 1 Glas Saft
- Kartoffeln, Reis, Nudeln 1 Strich = 2 Hände voll (Hände wie beim Wasserschöpfen halten)
- Fleisch oder Fisch 1 Strich = 1 Stück ca. 150 g
- Wurst, Käse 1 Strich = 1 bis 2 Scheiben von der Größe der Handfläche
- Milch, Joghurt 1 Strich = 1 Glas, 1 Becher von 150 g
- Fette, Öle 1 Strich = 2 Esslöffel
- Snacks 1 Strich = 1 Hand voll
- Bewegung 1 Strich = 30 min Aktivität im Freien oder Sport

Bearbeitungshilfe

- Käse** = 1 Strich bei Brot, 1 Strich bei Fette für Butter, 1 Strich bei Milchprodukten
- Salat mit Essig+Öl, Käse und Thunfisch** = 1 Strich bei Salat, 1 Strich bei Öl, 1 Strich bei Käse, 1 Strich bei Fisch
- Roulade mit Rotkraut und Kartoffeln** = 1 Strich bei Fleisch, 1 Strich bei Gemüse, 1 Strich bei Kartoffeln, 2 Striche bei Öl für das Braten und die Roulade