

# 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.