

## Wie nutzen Sie das Gewichtsprotokoll richtig?

- Zu Beginn:** Notieren Sie Ihr Ausgangsgewicht, bevor Woche 1 startet. Dieses Gewicht dient als Vergleichsbasis für alle weiteren Eintragungen.
- Wöchentliches Wiegen:** Wiegen Sie sich einmal pro Woche, idealerweise immer zur gleichen Tageszeit, z. B. morgens nach dem Aufstehen. Dadurch erhalten Sie genauere und vergleichbare Werte.
- Ankreuzen der Veränderungen:** Nach jedem Wiegen kreuzen Sie auf der Skala an, wie viel Gewicht Sie im Vergleich zum Startgewicht zu- oder abgenommen haben.

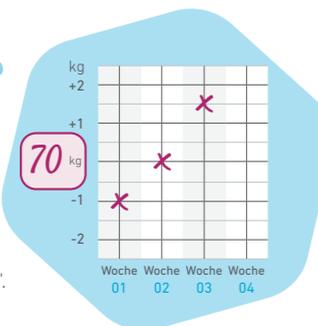
### Beispiel:

Ihr Ausgangsgewicht beträgt 70 kg.

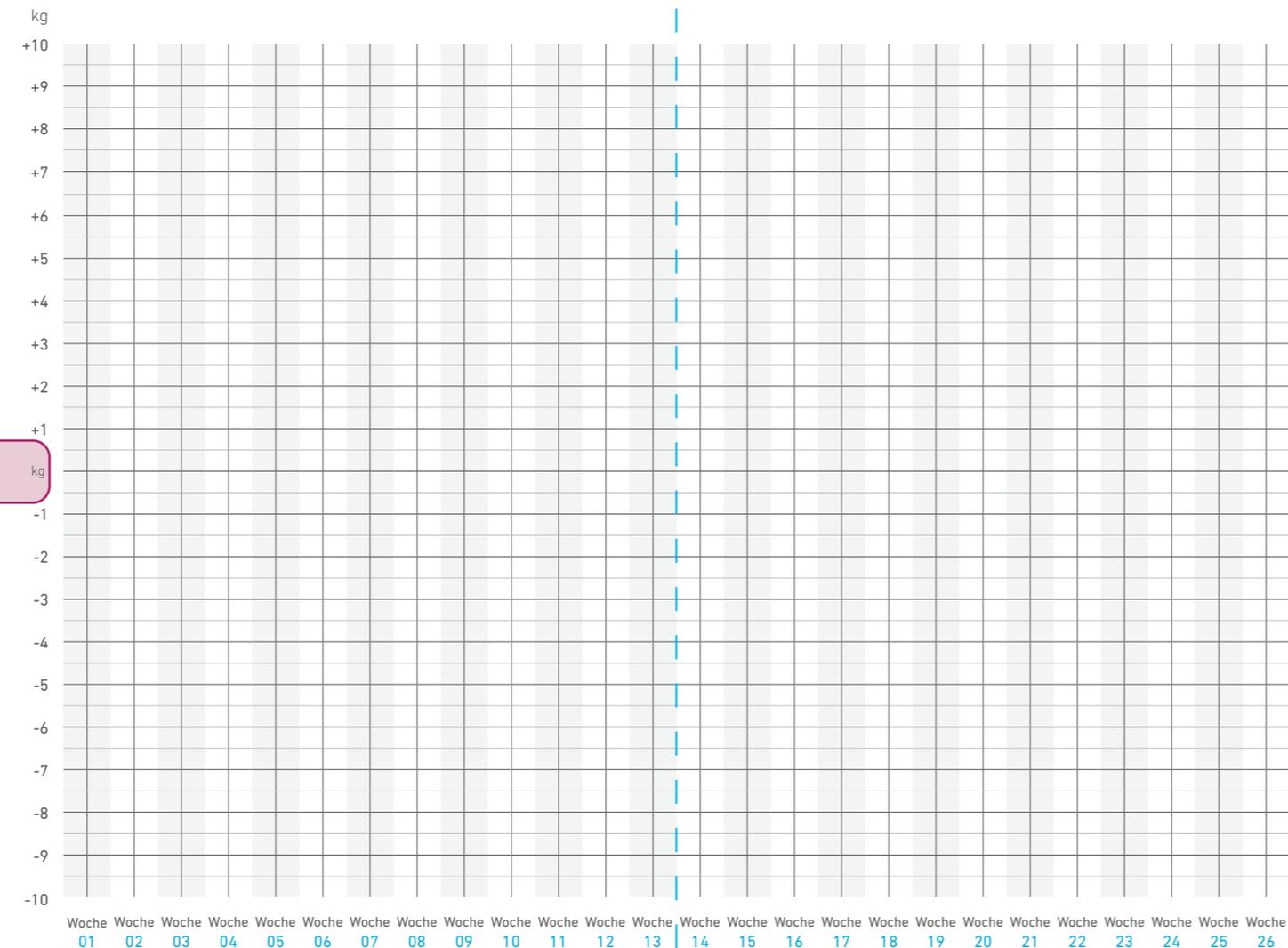
**Woche 1:** Sie wiegen 69 kg  
→ setzen Sie das Kreuz bei "-1 kg".

**Woche 2:** Ihr Gewicht beträgt wieder 70 kg  
→ setzen Sie das Kreuz bei "0 kg".

**Woche 3:** Sie wiegen 71,5 kg  
→ setzen Sie das Kreuz zwischen "+1 kg" und "+2 kg", da Ihr Gewicht im Vergleich zum Startgewicht um 1,5 kg gestiegen ist.



**Bleiben Sie dran - jede Eintragung zählt und hilft Veränderungen frühzeitig zu erkennen!**



Welche der folgenden Begleitsymptome beeinflussen aktuell Ihr Essverhalten und in welcher Woche Ihrer Gewichtsdocumentation sind diese das erste Mal aufgetreten?

#### Kein oder geringer Appetit

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Verdauungsbeschwerden (z.B.: Bauchschmerzen)

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Übelkeit

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Erbrechen

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Müdigkeit oder Erschöpfung

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Kau- und Schluckstörungen

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Medikamenteneinnahme

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Stress oder emotionale Belastung

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

#### Veränderungen im Geruchs- oder Geschmackssinn

Woche 01-26: \_\_\_\_\_

## Mein persönliches Gewichtsprotokoll

Name \_\_\_\_\_



## Wozu benötige ich ein Gewichtsprotokoll?

Eine Mangelernährung geht an die Substanz – sowohl physisch als auch psychisch. Wird der Körper über einen längeren Zeitraum hinweg nicht ausreichend mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt, greift er auf seine Reserven zurück, um Energie zu gewinnen. Früher oder später sind Gewichtsverluste und Muskelabbau die Folge. Schnell fehlt die Energie zur Bewältigung sonst so alltäglicher und einfacher Aufgaben wie Einkaufen, Kochen oder Putzen. Zudem kann die Psyche leiden und auch das Immunsystem wird geschwächt.

Ihr persönliches Gewichtsprotokoll dient dazu, Ihr Gewicht regelmäßig zu verfolgen und Gewichtsverluste frühzeitig zu erkennen. Eine ungewollte Gewichtsabnahme kann auf eine mögliche Mangelernährung oder andere gesundheitliche Probleme hinweisen. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum ungewollt an Gewicht verlieren, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin oder Ihrem Ernährungsberater/ Ihrer Ernährungsberaterin Rücksprache halten. Zusammen kann die Ursache hierfür ausfindig gemacht und geeignete Gegenmaßnahmen eingeleitet werden.



Besonders bei Krebs, anderen Erkrankungen oder im höheren Alter kann eine Mangelernährung gefährlich werden. Der Gesundheitszustand kann sich verschlechtern und man gerät in einen Teufelskreis: Die Erkrankung oder das Alter begünstigen eine Mangelernährung, die wiederum einen ungünstigen Einfluss auf die Grunderkrankung oder den allgemeinen Gesundheitszustand hat.

Für eine geregelte Gewichtszunahme oder -erhaltung kommt beispielsweise der Einsatz von Trinknahrung in Betracht, welche helfen kann Nährstoffdefizite auszugleichen und Ihren Bedarf an Energie, Eiweiß und anderen wichtigen Nährstoffen zu decken. Wohlbefinden und Lebensqualität können sich durch diese Form der Ernährungstherapie deutlich verbessern lassen.

**Noch Fragen?**  
Unsere Kundenhotline  
steht Ihnen zur Verfügung.

 **0800 100 1635**

(kostenlos aus dem deutschen  
Fest- und Mobilnetz)



resource® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. resource® ULTRA fruit ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 10 Jahren.

*Trinknahrung ist  
verordnungsfähig*

### Trinknahrung auf Rezept:

Alle resource® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Als bilanzierte Diäten kann der Arzt oder die Ärztin Trinknahrungen gemäß der Arzneimittel-Richtlinie vom 18.12.2008/22.01.2009 verordnen.

**Voraussetzung:** Eine normale Nahrungsaufnahme ist aus medizinischen Gründen nicht oder nur eingeschränkt möglich und es besteht oder droht eine Mangelernährung. In entsprechenden Fällen werden die Kosten für medizinische Trinknahrung durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Weitere Informationen zu resource®  
Trinknahrungen finden Sie auf  
[www.resource-trinknahrung.de](http://www.resource-trinknahrung.de)





Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH  
D-60523 Frankfurt  
Infoline: 0800 1001635  
[www.nestlehealthscience.de](http://www.nestlehealthscience.de)  
[kontakt@nestlehealthsciencehub.de](mailto:kontakt@nestlehealthsciencehub.de)