

VOR- UND NACHNAME: _____

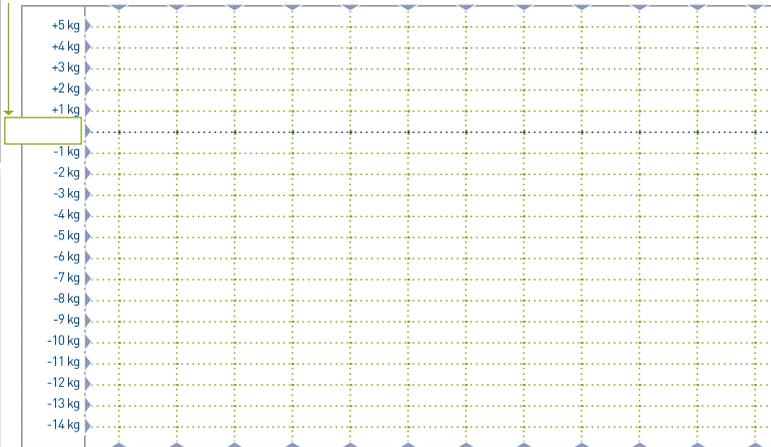
AUSGANGSGEWICHT: _____ GEBURTSDATUM: _____

Bitte tragen Sie wöchentlich Ihr Gewicht ein. Bitte zu jedem Arztbesuch mitbringen!

Woche: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Gewicht (kg): _____

Zu-/Abnahme(kg): _____



Woche: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Tipps

1. Benutzen Sie möglichst die gleiche Waage.

2. Achten Sie auf vergleichbare Wiegebedingungen (Kleidung, Schuhe, etc.) und **wiegen Sie sich am besten an einem festgelegten Wochentag möglichst immer zur gleichen Uhrzeit und unter gleichen Bedingungen** (z.B. vor dem Frühstück).

3. Ein guter Ernährungszustand ist ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Krebstherapie. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Maßnahmen gegen ungewollten Gewichtsverlust.


Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln
für besondere Ernährungszwecke e.V.



KONTAKT

Wenn Sie möchten, können Sie mit dieser Postkarte mit uns in Kontakt treten.

Wie beurteilen Sie die praktische Eignung der Gewichtskarte für die Erfassung Ihres Gewichtsverlaufs?

Gut Neutral Unzureichend

Verwenden Sie die Gewichtskarte regelmäßig?

Ja Nein

Überträgt Ihr Arzt Ihre Werte in die Gewichtserfassung?

Ja Nein

Wurden Ihre Fragen zum Thema Krebs und Ernährung beantwortet?

Ja Nein

Haben Sie Anregungen zur Verbesserung der Gewichtskarte oder dieser Broschüre?

Wie haben Sie von der Gewichtskarte erfahren bzw. von wem haben Sie diese Broschüre erhalten?

Wünschen Sie weitere Informationen zum Thema von unseren Mitgliedsunternehmen? (falls vorhanden)

Ja Nein

Ich bin mit der Weitergabe meiner Daten an die Mitgliedsunternehmen einverstanden.

Persönliche Angaben

Vorname, Nachname: _____

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datenschutzerklärung: Alle Angaben sind freiwillig! Die von Ihnen gemachten Angaben werden nur zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage in EDV-Systemen erfasst und gespeichert sowie streng nach den datenschutzrechtlichen Bestimmungen der Bundesrepublik Deutschland verarbeitet. Nach Erledigung Ihrer Anfrage werden Ihre Angaben gelöscht. Es kann jedoch eine vollständig anonymisierte Speicherung der Daten für statistische Zwecke erfolgen.

GEWICHTSKARTE FÜR PATIENTEN

Ernährung bei Krebs

FRÜHZEITIG AKTIV WERDEN

Grundsätzlich können Sie sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen ernähren, wobei die Energie- und Nährstoffzufuhr natürlich ausreichend sein sollte.

Wenn Sie keine Probleme beim Essen und Trinken haben, dann versuchen Sie eine gesunde ausgewogene und an Gemüse und Obst reiche Kost einzunehmen, wie sie auch zur Vorbeugung vor Krebs empfohlen wird.

Bemerken Sie, dass Sie mit dem Essen Probleme haben, wie z.B. Appetitlosigkeit, Geschmacksstörungen oder Abneigungen, dann suchen Sie die Hilfe von Spezialisten (Ernährungsmediziner, Ernährungsberater) in Ihrer Nähe.

TIPPS BEI GEWICHTSVERLUST

- Essen Sie reichlich zu Zeiten, in denen Sie sich gut fühlen.
- Halten Sie stets energiereiche Snacks bereit.
- Wenn Sie schnell satt werden, essen Sie mehrmals täglich kleinere Portionen.
- Machen Sie einen Spaziergang vor jeder Mahlzeit - Bewegung regt den Appetit an.



Bitte freimachen!

Bundesverband der Hersteller
von Lebensmitteln für besondere
Ernährungszwecke e.V.
Godesberger Allee 142-148
53175 Bonn