Ernährungsprotokoll zum Sammelurin auf lithogene Substanzen
- oxalatarm -

Name:	Größe: cm
Vorname:	Gewicht: Kg
Geb.-Datum:	Geschlecht: m w
Sammelurin vom:	Bis:

Bitte notieren Sie alles, was Sie / Ihr Kind während der Sammelperiode isst und trinkt.

Datum: _____Oxalatarm

Uhrzeit	**Nahrung**	**Flüssigkeit**

KINDERNIEREN ZENTRUM BONN

German Hyperoxaluria Center Cologne/Bonn

Uhrzeit	Nahrung	Flüssigkeit

Ernährungsprotokoll (beispielhaft): Mädchen, 12 Jahre und 9 Monate

	Frühstück/ Zwischenmahlzeit	**Mittagessen**	**Nachmittag**	**Abendessen**
Oxalatzufuhr: „normal“	60 g Mischbrot, 25 g Konfitüre, Butter 200 g Joghurt 3,5% Fett, 100 g Erdbeeren, Früchtetee	220 g Spaghetti gekocht, 60 g Bolognese Soße und Parmesan 200 g Möhren-Erbsen-Gemüse, Trinkwasser	330 g Obstsalat aus Apfel, Banane, Erdbeeren und Wassermelone mit Mandelblättchen und Trinkwasser	120 g Mischbrot, Butter, 40 g Gouda, 20 g Geflügelwurst, 150 g Rohkostsalat mit Joghurtdressing, Trinkwasser
				Nährstoffzufuhr: 2022 kcal, 134 mg Oxalat, 1134 mg Calcium
	Frühstück/ Zwischenmahlzeit	**Mittagessen**	**Nachmittag**	**Abendessen**
Oxalatzufuhr: „arm“	220 g Joghurt 3,5 % Fett, 90 g Apfel, 70 g Banane, 25 g Honig, Früchtetee	230 g Reis gegart, 50 ml Bechamelsoße, 120 g Geflügelfleisch gebraten, 200 g Eisbergsalat mit geraspelten Möhren und Essig-Öl-Dressing, Trinkwasser	200 g Fruchtjoghurt, 30 g Waffelkeks, Trinkwasser	100 g Roggenbrot, Butter, 40 g Gouda, 20 g Geflügelwurst, 150 g Rohkostsalat mit Joghurtdressing, Trinkwasser
				Nährstoffzufuhr: 1988 kcal, 56 mg Oxalat, 1164 mg Calcium
	Frühstück/ Zwischenmahlzeit	**Mittagessen**	**Nachmittag**	**Abendessen**
Oxalatzufuhr: „reich“	35 g Schoko-Haferflocken-Honig-Müsli mit Amaranth gepufft, 90 g Apfel 250 ml Kuhmilch 3,5% Fett, Früchtetee	150 g Spinat, Sahne, 200 g Kartoffeln, Spiegelei, Trinkwasser	150 g Käse-Nuss-Kuchen, Schlagsahne, Kräutertee	50 g Vollkornbrot, 25 g Schokoladencreme, 60 g Roggenbrot, 25 g Frischkäse 150 g Rohkost, Quark-Dip, 10 g Nüsse, 100 ml Saft, Trinkwasser
				Nährstoffzufuhr: 2068 kcal, 982 mg Oxalat, 953 mg Calcium