Nutzen Sie unser Ernährungstagebuch

Mit Hilfe dieses Ernährungstagebuches können Sie herausfinden, welche Lebensmittel Ihre Beschwerden auslösen.

Notieren Sie einige Tage lang ganz genau, was Sie zu sich nehmen und ob bzw. welche Beschwerden danach auftreten.

Tragen Sie einfach auf den folgenden Seiten Ihre Mahlzeiten in die entsprechenden Felder ein. Kreuzen Sie dann eines der Symbole für Ihr Befinden im Zeitraum nach der jeweiligen Mahlzeit an und beschreiben Sie eventuelle Beschwerden.

Wenn Sie Ihr Ernährungstagebuch einige Tage lang geführt haben, sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt über das Ergebnis. Er kann gegebenenfalls medizinische Untersuchungen dazu durchführen.

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken?	Mein Befinden danach	Welche Beschwerden*
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	

* **Hinweis:** Beschwerden können bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit auftreten

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken?	Mein Befinden danach	Welche Beschwerden*
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	

* **Hinweis:** Beschwerden können bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit auftreten

Uhrzeit	Was habe ich gegessen/ getrunken?	Mein Befinden danach	Welche Beschwerden*
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	

* **Hinweis:** Beschwerden können bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit auftreten