# 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