# Ernährungs-tagebuch

Meine persönlichen Angaben:

Vorname _____

Name _____

Verdauungsbeschwerden werden vielfach durch Nahrungsmittel-intoleranzen ausgelöst. Um der Ursache Ihrer Beschwerden auf den Grund zu gehen, ist es empfehlenswert, Ernährung und Befinden zu dokumentieren.

Wichtig ist dabei, dass Sie alle konsumierten Getränke und Speisen notieren. Vergessen Sie nicht, auch beispielsweise Medikamente, Zwischenmahlzeiten, eine Kaffeepause oder Kaugummis anzugeben, damit das Bild vollständig ist und die Diagnose richtig gestellt werden kann. Je genauer Sie Ihr Essen und Trinken auflisten, desto besser lassen sich Rückschlüsse auf Ihre Reaktionen ziehen. Ändern Sie Ihr Ernährungsverhalten nicht, sondern essen Sie bitte genau so weiter wie bisher.

Idealerweise führen Sie das Ernährungstagebuch über einen längeren Zeitraum. Besprechen Sie dann Ihren Verdacht mit einer Fachperson und lassen Sie sich über mögliche Behandlungsmöglichkeiten beraten.

| Tag | Uhrzeit | Was habe ich gegessen/ getrunken? | Menge | Befinden danach | Welche Beschwerden sind wie viele Minuten nach dem Essen eingetreten? |
|---|---|---|---|---|---|
| Montag | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Montag | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Montag | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Montag | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Montag | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Montag | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Montag | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |