Journal de l'alimentation

Mes données personnelles:

Nom

Prénom

Des troubles de la digestion sont souvent déclenchés par des intolérances aux aliments. Pour déterminer les causes de vos plaintes, il est recommandé de documenter l'alimentation et l'état général.

Dans cette perspective, il est important que vous notiez toutes les boissons et tous les repas consommés. De sorte à ce que l'image soit complète et que le diagnostic puisse être posé correctement n'oubliez pas d'indiquer aussi, par exemple, les médicaments pris, les collations, une pause-café ou les gommes à mâcher. Plus vous précisez ce que vous avez mangé et bu, plus il sera facile d'en tirer des conclusions. Ne changez pas votre comportement alimentaire mais continuez à manger exactement comme vous l'avez fait jusqu'ici.

Idéalement, remplissez votre journal de l'alimentation sur une longue période. Parlez ensuite de votre suspicion avec un professionnel et faites-vous conseiller sur les différentes possibilités de traitement.

Jour	Heure	Qu'ai-je mangé/bu ?	Quantité	Etat général ensuite	Quels symptômes sont apparus et combien de minutes après le repas ?
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	
				☺ 😐 ☹	