

Ess-Symptom-Tagebuch

Bitte führen Sie über 3-7 Tage ein Ernährungs- und Symptomtagebuch, um Zusammenhänge zwischen Ihrer Ernährung und Ihren Beschwerden besser sichtbar zu machen. Die Dokumentation soll möglichst repräsentativ für Ihren Alltag sein. Nachfolgend einige Hinweise zum Ausfüllen:

- Keine Grammangabe bei verzehrten Lebensmitteln notwendig, aber Portionsgröße, Zubereitungsart (z.B. roh/ gegart) und ggf. Marke
- Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme und Zeitpunkt für auftretende Symptome müssen möglichst genau dokumentiert sein
- Symptome so konkret wie möglich angeben: Blähungen, Druckgefühl, Bauchschmerzen, Übelkeit, Aufstoßen, Rumoren etc.
- Angaben zum Stuhlgang bitte in Konsistenz und Frequenz so exakt wie möglich wiedergeben (z.B. orientiert an Bristol Stool Scale)
- Unter „Sonstiges“ können Kontextfaktoren wie Stressniveau, Schlafqualität, körperliche Aktivität, Zyklus o.ä. eingetragen werden

Datum:

Uhrzeit	Mahlzeit	Uhrzeit	Symptome	Uhrzeit	Stuhlgang	Sonstiges
9:00	Frühstück: Porridge mit Haferflocken, geschroteten Leinsamen, Banane, gemischte Beeren, Milch, Naturjoghurt, Walnüsse, Honig	10:30 11:00	Rumoren, Blähungen Stuhldrang, hohe Darmaktivität	11:30	Durchfall (wässrig)	Zuvor unruhige Nacht

