

Ernährungs- Symptomprotokoll

Hinweise zum Ausfüllen:

Bitte tragen Sie Ihren Namen und das Datum, an dem Sie das Ernährungsprotokoll ausfüllen, ein. Füllen Sie täglich ein Blatt aus.

In der zweiten und dritten Spalte notieren Sie bitte die Menge der Lebensmittel und Getränke, die Sie verzehren. Notieren Sie bitte alle Mahlzeiten sowie Getränke, die Sie zu sich nehmen.

Denken Sie beim Ausfüllen auch an „Extras“ wie z.B Süßstoff oder Milch im Kaffee. Fehlen Ihnen Gewichtsangaben, verwenden Sie Maße, wie z.B 1 Esslöffel (EL), eine Handvoll oder eine Scheibe.

In der letzten Spalte notieren Sie, ob und welche Beschwerden nach dem Essen aufgetreten sind (z.B Bauchschmerzen, Übelkeit,...)
Notieren Sie auch zu welcher Uhrzeit die Beschwerden aufgetreten sind und wie intensiv Sie diese wahrgenommen haben.



Name:

Datum:

Uhrzeit	Speisen / Menge Was? / Wie viel?	Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Beschwerden Zeitpunkt & Intensität

Besonderheiten/ Bemerkungen:



Datum:

Uhrzeit	Speisen / Menge Was? / Wie viel?	Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Beschwerden Zeitpunkt & Intensität

Besonderheiten/ Bemerkungen:



Datum:

Uhrzeit	Speisen / Menge Was? / Wie viel?	Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Beschwerden Zeitpunkt & Intensität

Besonderheiten/ Bemerkungen:



Datum:

Uhrzeit	Speisen / Menge Was? / Wie viel?	Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Beschwerden Zeitpunkt & Intensität

Besonderheiten/ Bemerkungen:



Datum:

Uhrzeit	Speisen / Menge Was? / Wie viel?	Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Beschwerden Zeitpunkt & Intensität

Besonderheiten/ Bemerkungen:



Datum:

Uhrzeit	Speisen / Menge Was? / Wie viel?	Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Beschwerden Zeitpunkt & Intensität

Besonderheiten/ Bemerkungen:



Datum:

Uhrzeit	Speisen / Menge Was? / Wie viel?	Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Beschwerden Zeitpunkt & Intensität

Besonderheiten/ Bemerkungen: