



Ernährungs- und Symptom-Tagebuch

Auf der folgenden Seite finden Sie Ihre Tagebuch-Vorlage. Das Tagebuch kann Ihnen helfen, den Auslösern Ihrer Beschwerden auf den Grund zu gehen.

Notieren Sie darin, was Sie wann gegessen haben und ob Sie danach Darmbeschwerden wie Blähungen, Druck- oder Völlegefühl, Krämpfe oder Schmerzen hatten.

Hinweise zum Ausfüllen:

1. **Nummerieren Sie die Tage** durch (Tag 1, Tag 2, Tag 3 etc.) und tragen das jeweilige **Datum** ein.
2. Tragen Sie **alle verzehrten Lebensmittel** und die weiteren Angaben (z. B. die Uhrzeit) möglichst sofort in das Protokoll ein, damit nichts vergessen wird: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten & Snacks.
3. Wichtig ist auch, **wo Sie gegessen haben**: zu Hause, Kantine, Restaurant, unterwegs.
4. Notieren Sie die **Mengenangaben**:
 - **Scheibe**: Brot, Knäckebrot, Zwieback, Wurst, Käse
 - **Stück**: rohes Obst und Gemüse, Klöße, Eier, Pizza, Kuchen, Eierkuchen, Kartoffelpuffer, Süßwaren, Snacks
 - **Portion (=1 Handvoll)**: Pommes frites, Fisch/Fleisch, Salat, Desserts
 - **Glass/Tee (200/150 ml)**: Milch, Saft & andere Getränke
 - **Tasse/Kelle (150 ml)**: Suppe
 - **Esslöffel (1 EL = 15 ml)**: Cornflakes, Müsli, Kartoffelpüree, Reis, Nudeln, gekochtes Obst und Gemüse
 - **Teelöffel (1 TL = 5 ml bzw. 10 g)**: Butter, Margarine, Marmelade, Honig, Nutella®
5. Geben Sie bei **Getränken** an, was Sie genau getrunken haben etwa Mineralwasser, Kaffee, Tee, Fruchtsaft, Softdrinks.
6. Bei **Beschwerden** geben Sie Ihre Symptome an (Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall etc.) und erfassen auch die Intensität 1 = leicht bis 5 = sehr stark.
7. Bei **Besonderheiten** wird erfasst, was den Beschwerden vorausgegangen ist: nach dem Essen, Zeitdruck, Stress o.ä. Notieren Sie hier auch Medikamente, die Sie einnehmen.
8. Erfassen Sie Ihre **Aktivitäten**, z. B. Sport, Yoga, Spaziergang.

Führen Sie Ihr Tagebuch mindestens 14 Tage. Es wird Ihnen helfen, sich wiederholende Muster = Auslöser für Beschwerden zu erkennen. Hier kann dann gezielt der Hebel angesetzt werden.

Medi-Helpster wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung!

Uhrzeit	Speisen	Getränke	Beschwerden	Bemerkungen
Wann?	Was?/Wie viel?/Wo?	Was?/Wie viel?	Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)	Gibt es weitere relevante Informationen?

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?