

So führen Sie das Symptom-Tagebuch:



- Notieren Sie auf jedem Blatt Ihren Namen und das Datum. Formulieren Sie ein Ziel für diesen Zeitraum.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei. Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich:
 - wie viel: ml/ Glas, Tasse, g/ Stück Lebensmittel, Becher, EL, TL, Scheibe, Handtellergroß
 - was: alle Zutaten; bei Fertigprodukten die Zutatenliste auf die Blattrückseite kleben
 - Art der Zubereitung: roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten...
 - Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Notieren Sie, ob und welche Beschwerden auftreten, wann die Beschwerden aufgetreten sind, wie lange diese angehalten haben und wie stark die Beschwerden waren
- unter „Sonstiges“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint, z.B. Zeitdruck beim Essen, Arbeitstag/ Wochenende/ Urlaub, wann Sie aufgestanden und schlafen gegangen sind oder wie Sie sich an diesem Tag gefühlt haben, auch Angaben zu Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen.

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

___Frau Muster,01.01.2021___

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Symptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahlzeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)
7:00, zu Hause	Bauchschmerzen, Blähungen	2	1,5 h	ASS 100			
7:20, zu Hause				Hunger, Zeitdruck	F	2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Butter + 2 Scheiben Gouda, 1/2 Tomate	200 ml Kaffee mit 50 ml Milch
10:30, Arbeit				Stress	ZM	1 Be. Naturjoghurt, 1 Handvoll Erdbeeren	200 ml Apfelschorle (1:1)
11:00, Arbeit	Blähungen	1	1 h				

Verdauung: 😊 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Uhrzeit: 11:00

Tagesresümee: 😊 😐 😞 _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Vor- und Nachname, Datum _____

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Symptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahlzeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)

Verdauung: 😄 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig
Uhrzeit: _____

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Tagesresümee: 😄 😐 😞 _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Vor- und Nachname, Datum _____

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Symptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahlzeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)

Verdauung: 😊 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Uhrzeit: _____

Tagesresümee: 😊 😐 😞 _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Symptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahlzeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)

Verdauung: 😊 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Uhrzeit:

Tagesresümee: 😊 😐 😞 _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Vor- und Nachname, Datum _____

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Symptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahlzeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)

Verdauung: 😊 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Uhrzeit: _____

Tagesresümee: 😊 😐 😞 _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Sym- ptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahl- zeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)

Verdauung: 😊 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Uhrzeit:

Tagesresümee: 😊 😐 😞 _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Vor- und Nachname, Datum _____

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Symptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahlzeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)

Verdauung: 😊 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Uhrzeit: _____

Tagesresümee: 😊 😐 😞 _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	Beschwerden	Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1	Dauer der Symptome	Sonstiges Wie geht es mir?	Mahlzeit *	Lebensmittel & Gerichte (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)

Verdauung: 😊 😐 😞 Beschaffenheit: hart normal weich flüssig

* F: Frühstück, Z: Zwischenmahlzeit, M: Mittag, A: Abendessen

Uhrzeit:

Tagesresümee: 😊 😐 😞 _____