Ernährungs-Tagebuch - bei Beschwerden

Alles aufschreiben!

Bitte schreibe **alles** auf, was an Essen oder Getränken durch Deinen Mund geht. Dazu gehören auch alle kleinen Snacks, die zwischendurch dort hinein wandern, sowie Getränke wie Wasser, Kaffee, Limonaden etc.

Denke auch an Saucen, an das Öl zum Braten, an das Salatdressing, an den Löffel Butter zum Gemüse – dies alles zu notieren ist wichtig, um ein zuverlässiges Bild zu erhalten.

Wenn Du Fertigprodukte verwendest, notiere bitte deren genaue Bezeichnung und den Markennamen. Falls der Platz nicht ausreicht, verwende einfach die Rückseite oder ein zusätzliches Blatt. Trage das Tagebuchblatt für den Tag am besten bei Dir und notiere direkt nach einer Mahlzeit, was Du gegessen und getrunken hast. Sei dabei ehrlich zu Dir selbst! Vor mir musst Du nichts verstecken!

Beschwerden:

Notiere bitte in der zweiten Hälfte des Tagebuchs alle Beschwerden, die auftreten, am besten mit genauer Uhrzeit. So können wir herausfinden, ob die Beschwerden im Zusammenhang mit dem Essen stehen könnten, und welche Auslöser dafür verantwortlich sind. Schreibe alles auf, auch wenn Du selbst keinen Zusammenhang zum Essen ausmachen kannst.

Wann und wie lange?

Bitte fülle das Tagebuch möglichst an 7 aufeinander folgenden Tagen aus. Während dieser Zeit solltest Du so essen, wie Du es gewohnt bist. Versuche nicht, Deine Ernährungsgewohnheiten bereits zu ändern! Sonst wird das Protokoll zwar eine vorbildliche Woche widerspiegeln, aber keinen Aufschluss darüber geben, was Du verbessern kannst.

Wie viel?

Schätze die Mengen, die Du isst und gib sie in etwa an. Du kannst dafür gängige Maßeinheiten aus der Küche zu Hilfe nehmen wie Tasse, Glas, Frühstücksteller, Esslöffel, Scheibe, Stück, kleine / große Portion. Wenn Du Fertiggerichte isst, steht die Mengenangabe auf der Verpackung.

Du musst nichts abwiegen!

Und unterwegs?

Natürlich solltest Du auch alles, was Du unterwegs isst, möglichst genau aufschreiben. Bei einem Kantinen- oder Restaurantessen kannst Du den Namen des Gerichts aufschreiben und noch ein paar zusätzliche Angaben zu den Zutaten machen.

Ernährungstagebuch - bei Beschwerden -

1. Tag / Datum: _____

Essen und Trinken			Beschwerden		
Uhrzeit	**Speisen und Getränke**	**Menge**	**Uhrzeit**	**Befindlichkeiten / Symptome** (z.B. Juckreiz, Luftnot, Bauchschmerzen, Durchfall...)	**Besonderheiten** (z.B. Schlaf, Wetter, Aufregung, Stress...)

Ernährungstagebuch - bei Beschwerden -

2. Tag / Datum: _____

Essen und Trinken			Beschwerden		
Uhrzeit	**Speisen und Getränke**	**Menge**	**Uhrzeit**	**Befindlichkeiten / Symptome** (z.B. Juckreiz, Luftnot, Bauchschmerzen, Durchfall...)	**Besonderheiten** (z.B. Schlaf, Wetter, Aufregung, Stress...)

Ernährungstagebuch - bei Beschwerden -

3. Tag / Datum: _____

Essen und Trinken			Beschwerden		
Uhrzeit	**Speisen und Getränke**	**Menge**	**Uhrzeit**	**Befindlichkeiten / Symptome** (z.B. Juckreiz, Luftnot, Bauchschmerzen, Durchfall...)	**Besonderheiten** (z.B. Schlaf, Wetter, Aufregung, Stress...)

Ernährungstagebuch - bei Beschwerden -

4. Tag / Datum: _____

Essen und Trinken			Beschwerden		
Uhrzeit	**Speisen und Getränke**	**Menge**	**Uhrzeit**	**Befindlichkeiten / Symptome** (z.B. Juckreiz, Luftnot, Bauchschmerzen, Durchfall...)	**Besonderheiten** (z.B. Schlaf, Wetter, Aufregung, Stress...)

Ernährungstagebuch - bei Beschwerden -

5. Tag / Datum: _____

Essen und Trinken			Beschwerden		
Uhrzeit	**Speisen und Getränke**	**Menge**	**Uhrzeit**	**Befindlichkeiten / Symptome** (z.B. Juckreiz, Luftnot, Bauchschmerzen, Durchfall...)	**Besonderheiten** (z.B. Schlaf, Wetter, Aufregung, Stress...)

Ernährungstagebuch - bei Beschwerden -

6. Tag / Datum: _____

Essen und Trinken			Beschwerden		
Uhrzeit	**Speisen und Getränke**	**Menge**	**Uhrzeit**	**Befindlichkeiten / Symptome** (z.B. Juckreiz, Luftnot, Bauchschmerzen, Durchfall...)	**Besonderheiten** (z.B. Schlaf, Wetter, Aufregung, Stress...)

Ernährungstagebuch - bei Beschwerden -

7. Tag / Datum: _____

Essen und Trinken			Beschwerden		
Uhrzeit	**Speisen und Getränke**	**Menge**	**Uhrzeit**	**Befindlichkeiten / Symptome** (z.B. Juckreiz, Luftnot, Bauchschmerzen, Durchfall...)	**Besonderheiten** (z.B. Schlaf, Wetter, Aufregung, Stress...)