

ERNÄHRUNGS- UND SYMPTOMTAGEBUCH

DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT

TAG:

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL	SYMPTOME/BESONDERHEITEN

--	--	--

--	--	--

TAG:

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL	SYMPTOME/BESONDERHEITEN

--	--	--

--	--	--

TAG:

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL	SYMPTOME/BESONDERHEITEN

--	--	--

--	--	--

AUSFÜLLANLEITUNG

Lebensmittel:

Bitte tragen Sie alles ein, was Sie gegessen und getrunken haben (möglichst mit allen Zutaten wie z. B. Gewürze). Tragen Sie bitte auch die Zubereitungsweise ein, z. B. ob Sie Ihr Gemüse roh oder gedünstet gegessen haben bzw. das Fleisch kurzgebraten haben etc. und geben Sie die Produktnamen an (z. B. Nuss-Früchtemüsli von xx).

Symptome:

Hierhin gehören alle Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Durchfall, Hautjucken, Brennen/Kribbeln im Mund, laufende Nase, aber auch Schlafstörungen, Müdigkeit, Lustlosigkeit usw., bitte immer mit der Angabe der Uhrzeit, Dauer und Schwere der Beschwerden.

Besonderheiten:

Geben Sie möglichst auch besondere Vorkommnisse im Tagesablauf an (z. B. Katze gestreichelt, eine Prüfung absolviert, körperliche Anstrengung, Medikamente, Besuch eines Rauchers usw.)

BEISPIEL:

TAG: Dienstag, 08.11.2022

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL	SYMPTOME/BESONDERHEITEN
Frühstück 7.30 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot von Bäcker XX, etwas Butter, 1 TL Waldhonig, eine halbe Avocado mit Kräutersalz von XX 2 große Tassen Kaffee	
Mittagessen in der Kantine 12 Uhr	Spaghetti mit Tomatensoße, Parmesankäse, Krautsalat mit Essig, Öl, Zwiebeln, Pfeffer	Leichtes Kribbeln im Mund, Kopfschmerzen (12.00 -15.30 Uhr) 1 Tablette Aspirin genommen
Snack 16 Uhr	1 Apfel mit Schale	
Abendessen 18 Uhr	1 Roggenbrötchen von XX mit Kochschinken, 1 Paprika (roh), handvoll Weintrauben	Spaziergang 30 min

Bildnachweise:

© Тарас Нагирняк - stock.adobe.com