






# Was mich täglich plagt

Name: \_\_\_\_\_

Zeitraum: \_\_\_\_\_

Datum	Uhrzeit	Was habe ich gegessen?	Verträglichkeit					Welche Beschwerden sind aufgetreten?	Wann sind die Beschwerden aufgetreten?
									

## Was mich täglich plagt

### Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungs- und Beschwerden-Tagebuches

Das Beschwerden-Tagebuch ist eine bewährte Methode um festzustellen, ob bestimmte Nahrungsmittelgruppen verantwortlich für Beschwerden sein können. Das ermöglicht eine Eingrenzung und damit eine schnellere Isolation von Verursachern der Beschwerden.






### Das Aufschreiben dauert maximal 5 bis 10 Minuten am Tag!

- Notiere bitte ein paar Tage lang alles was Du gegessen und getrunken hast.
- Beobachte, wie es Dir während des Essens geht, in Bezug auf Verträglichkeit. Die Smileys im Tagebuch stehen für sehr gut, gut, okay, schlecht und sehr schlecht. Hier reicht ein Kreuz oder Häkchen.
- Beobachte, ob nach dem Essen Beschwerden aufgetreten sind und notiere diese.
- Notiere auch den Zeitpunkt, wann die Beschwerden aufgetreten sind.

Hier ein Beispiel:

Name: *Juliane Musterfrau*

Zeitraum: **04.12.2015 bis 06.12.2015**

Datum	Uhrzeit	Was habe ich gegessen?	Verträglichkeit					Welche Beschwerden sind aufgetreten?	Wann sind die Beschwerden aufgetreten?
									
04.12.	7:00	Haferporridge mit Apfelkompott	X					Bauchdrücken, dann Durchfall	½ Std. nach dem Essen
04.12.	10:00	Café Latte und Schokokuchen			X			Blähungen	1 Std. nach dem Essen
04.12.	13:30	Blattsalat mit gegrillten Hühnerstreifen	X					keine Beschwerden	

Bitte schicke mir das ausgefüllte Ernährungs- und Beschwerdetagebuch **ein paar Tage vor unserem Termin** an [info@essenbelebt.at](mailto:info@essenbelebt.at) oder per Post an essenbelebt Ernährungsberatung e.U., Pergerstraße 11A, 2500 Baden.