Informationsblatt zum Ernährungs-Symptomprotokoll

1. Tragen Sie bitte **alle Lebensmittel** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Laufe eines Tages essen.

   Auch Kleinigkeiten wie beispielsweise 1 Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse sind wichtig und sollten mit aufgeführt werden. Je vollständiger das Protokoll geschrieben wird, desto hilfreicher wird es in der Beratung sein.

2. Tragen Sie bitte **alle Getränke** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein.

   Auch kalorienfreie Getränke wie beispielsweise Wasser sollten eingetragen werden!

3. Notieren Sie Speisen und Getränke bitte zeitnahe.

   Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.

4. Bitte geben Sie mit an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) eingenommen haben.

5. Bei Beschwerden, tragen Sie diese bitte <u>mit Uhrzeit</u> in die rechte Spalte ein.

6. Bringen Sie das ausgefüllte Ernährungs-Symptomprotokoll zur nächsten Beratungseinheit bei mir mit.

Vielen Dank!

Muster

Ernährungs-Symptomprotokoll für: Manfred Muster

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Beschwerden/ Stuhlgang
7.00	1	Tasse Kaffee mit Milch	
	1	Brötchen mit Butter und Käse	7.30 Stuhlgang (normal)
10.00	1	Glas Orangensaft	11.00 Bauchgeräusche, leichte Blähungen
12.30	1	Lasagne, Quarkspeise mit Traubenzucker	
15.00	1	Banane	16.00Kopfschmerzen
18.30	2 Scheiben	Vollkornbrot mit Butter und Schinken	
	2	Tomaten	
21.00	Ca. 25	Salzstangen	
	1 Flasche	Bier	

Ernährungs-Symptomprotokoll für:_____

Datum	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Beschwerden/ Stuhlgang (Wann?)