

● Das Ernährungstagebuch ist nach Rücksprache mit dem Arzt über mehrere Wochen zu führen. Diese Vorlage dient als Protokoll für einen Tag.

● Tragen Sie alle Speisen (inkl. Snacks, Naschereien, Kaugummis), Getränke (einschl. Alkohol) und Medikamente eines Tages ein, wenn möglich mit Mengenangaben.

● Bei Selbstgekochem listen Sie alle Zutaten (inkl. Gewürze) auf. Bei Fertigprodukten schneiden Sie die Zutatenliste der Verpackung aus.

● Notieren Sie die Beschwerden, die (bis zu zwei Stunden) nach dem Essen auftreten (inkl. Ausmaß und Zeitpunkt, also z. B. „sehr starke Übelkeit nach ca. 20 Minuten“).

Name	Datum	Blatt-Nummer
------	-------	--------------

FRÜHSTÜCK			
Speisen	Zutaten	Getränke/Medikamente	Beschwerden

ZWISCHENMAHLZEIT			
Speisen	Zutaten	Getränke/Medikamente	Beschwerden

MITTAGESSEN			
Speisen	Zutaten	Getränke/Medikamente	Beschwerden

ZWISCHENMAHLZEIT			
Speisen	Zutaten	Getränke/Medikamente	Beschwerden

ABENDESSEN			
Speisen	Zutaten	Getränke/Medikamente	Beschwerden

