So führen Sie das Symptom-Tagebuch:

- Notieren Sie auf jedem Blatt Ihren Namen und das Datum.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei. Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich:
  - wie viel: ml/ Glas, Tasse, g/ Stück Lebensmittel, Becher, EL, TL, Scheibe, Handtellergroß
  - was: alle Zutaten; bei Fertigprodukten die Zutatenliste auf die Blattrückseite kleben
  - Art der Zubereitung: roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten…
  - Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Notieren Sie, ob und welche Beschwerden auftreten, wann die Beschwerden aufgetreten sind, wie lange diese angehalten haben und wie stark die Beschwerden waren
- unter „Sonstiges“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint, z.B. Zeitdruck beim Essen, Arbeitstag/ Wochenende/ Urlaub, wann Sie aufgestanden und schlafen gegangen sind oder wie Sie sich an diesem Tag gefühlt haben, auch Angaben zu Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen.

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

___Frau Muster,01.01.2023 ___

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (Menge auf dem Teller) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**
				6:30	*Bauchschmerzen, Blähungen*	*2*	*1,5 h*
7:20, zu Hause	*2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Butter + 2 Scheiben Gouda, 1/2 Tomate*	*200 ml Kaffee mit 50 ml Milch*	*ASS 100, Hunger, Zeitdruck*				
10:30, Arbeit	*1 Be. Naturjoghurt, 1 Handvoll Erdbeeren*	*200 ml Apfelschorle (1:1)*	*Stress*				
				11:00	*Blähungen*	*1*	*1 h*

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit: *11:00*

Tagesresümee: ☐😀 ☐😐 ☐ _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

_____

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (Menge auf dem Teller) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit:

Tagesresümee: ☐😀 ☐ 😐 ☐☹ _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

_____

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (**Menge auf dem Teller**) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹️ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit:

Tagesresümee: ☐😀 ☐ 😐 ☐☹️ _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

_____

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (Menge auf dem Teller) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹️ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit:

Tagesresümee: ☐😀 ☐ 😐 ☐☹️ _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

_____

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (Menge auf dem Teller) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹️ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit:

Tagesresümee: ☐😀 ☐ 😐 ☐☹️ _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

_____

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (Menge auf dem Teller) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹️ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit:

Tagesresümee: ☐😀 ☐ 😐 ☐☹️ _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

_____

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (Menge auf dem Teller) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹️ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit:

Tagesresümee: ☐😀 ☐ 😐 ☐☹️ _____

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

_____

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit + Ort	**Lebensmittel & Gerichte** (Menge auf dem Teller) (mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten bitte aufbewahren)	**Getränke (Portion: Glas/ Flasche/ ml/ l)**	**Sonstiges Wie geht es mir?, Aktivitäten**	**Uhrzeit**	**Beschwerden**	**Schwere: stark/3 mittel/2 schwach/1**	**Dauer der Symp-tome**

Verdauung: ☐😀 ☐😐 ☐☹️ Beschaffenheit: ☐ hart ☐ normal ☐ weich ☐ flüssig

Uhrzeit:

Tagesresümee: ☐😀 ☐ 😐 ☐☹️ _____