KOSTENLOSE VORLAGE ZUM AUSDRUCKEN

Ernährungs- und Symptomtagebuch

Ein Blatt pro Tag. Schreib Zutaten auf, nicht Gerichte: die Soße, das Öl, den Brühwürfel, den Knoblauch. Trag sofort ein, nicht erst abends. Ändere in den ersten zwei Wochen nichts an deinem Essen, damit du etwas zum Vergleichen hast.

Datum	**Schlaf letzte Nacht** Stunden	**Stress heute** 1 (ruhig) bis 5	**Zyklustag** falls relevant

UHRZEIT	WAS ICH GEGESSEN UND GETRUNKEN HABE jede Zutat, die du kennst	BESCHWERDE Blähbauch, Reflux, Kopfschmerz, Ausschlag	STÄRKE eine ankreuzen	NOTIZEN Medikamente, Bewegung, Alkohol
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

Beschwerden kommen oft Stunden nach dem Essen, manchmal erst am nächsten Tag.
Schau beim Rückblick auf die 24 Stunden vor einem schlechten Tag, nicht nur auf die letzte Mahlzeit.

velorahealth.io/blog/de/ernaehrungstagebuch-reizdarm-vorlage
Kostenlos ausdrucken und weitergeben. Ohne Anmeldung.

Velora, das Ernährungstagebuch fürs iPhone, auch auf Deutsch. apps.apple.com/de/app/id6777479115

Wochenrückblick

Füll das am Ende jeder Woche aus deinen Tagesblättern aus. Die Frage ist nicht, was du heute gegessen hast, sondern was deine schlechten Tage in den 24 Stunden davor gemeinsam hatten.

1. Notiere für jeden Tag die stärkste Beschwerde und ihre Stärke.
2. Schreib für jeden Tag mit Stärke 3 oder mehr auf, was du in den 24 Stunden davor gegessen hast, als Zutaten, nicht als Gerichte.
3. Kreise ein, was vor den meisten schlechten Tagen auftaucht und selten vor guten.
4. Teste immer nur einen Verdacht: zwei Wochen weglassen, dann bewusst wieder essen. Kommen die Beschwerden beim Wiedereinführen zurück, ist das der Hinweis; dass es dir ohne besser geht, allein noch nicht.
5. Lass nicht mehrere Lebensmittel auf einmal weg. Meist bleibt dann nur ein eingeschränkter Speiseplan ohne bestätigten Auslöser.
6. Atemnot, Schwellung von Lippen oder Rachen, großflächiger Nesselausschlag oder Ohnmacht nach dem Essen sind ein Notfall (112), kein Tagebucheintrag.

TAG	STÄRKSTE BESCHWERDE UND STÄRKE	WAS DIE 24 STUNDEN DAVOR ENTHIELTEN
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Verdächtige, einzeln zu testen

Nimm diese Blätter zu deinem Termin mit.
Hausarztpraxis oder Ernährungsberatung können mit vier Wochen Aufzeichnungen viel mehr anfangen als mit einer Beschreibung aus dem Gedächtnis.

velorahealth.io/de/velora
Velora auf Deutsch, kostenlos starten.

Velora, das Ernährungstagebuch fürs iPhone, auch auf Deutsch. apps.apple.com/de/app/id6777479115