



# Mein Ernährungstagebuch

## Beschwerdeauslösende Lebensmittel erkennen

Mit Hilfe des Ernährungstagebuchs können Sie ganz einfach und unkompliziert herausfinden, welche Lebensmittel beziehungsweise Zutaten Ihr Unwohlsein verursachen. Durch tägliches Aufschreiben der verzehrten Speisen und Getränke lassen sich Symptome schneller und sicherer auf bestimmte Lebensmittel

zurückführen, die Auslöser für Ihre Beschwerden sein können. Notieren Sie daher genau, was Sie zu sich nehmen und ob darauf folgend Beschwerden aufgetreten sind, und wenn ja, welcher Art. Das Ernährungstagebuch sollte einige Tage geführt werden. Anschließend besprechen Sie die Ergebnisse am besten mit

Ihrem Arzt; er kann gegebenenfalls anhand der Auswertungen typische Merkmale für Unverträglichkeiten oder Allergien feststellen und weitere Untersuchungen veranlassen.

Tag	Uhrzeit	Was und wie viel habe ich gegessen und getrunken?*	Wie fühle ich mich danach? ☺ ☹️ ?	Welche Beschwerden sind nach dem Verzehr (bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit) aufgetreten? (z. B. Bauchschmerzen; Durchfälle, etc.)	Sontiges (z. B. Arzneimitteleinnahme)
			gut normal schlecht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

\*Rezepte und Zutatenlisten der Fertigprodukte dem Protokoll beifügen

# Mein Ernährungstagebuch



Erhältlich im Gesundheitsregal in Drogeriemärkten, im Lebensmittel-einzelhandel sowie in ausgewählten Online-Shops.

Tag	Uhrzeit	Was und wie viel habe ich gegessen und getrunken?*	Wie fühle ich mich danach?	Welche Beschwerden sind nach dem Verzehr (bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit) aufgetreten? (z. B. Bauchschmerzen; Durchfälle, etc.)	Sontiges (z. B. Arzneimitteleinnahme)															
1			<table border="1"> <tr> <td>gut</td> <td>normal</td> <td>schlecht</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	gut	normal	schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		gut	normal	schlecht																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
			<table border="1"> <tr> <td>gut</td> <td>normal</td> <td>schlecht</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	gut	normal	schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		gut	normal	schlecht																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
			<table border="1"> <tr> <td>gut</td> <td>normal</td> <td>schlecht</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	gut	normal	schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		gut	normal	schlecht																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
			<table border="1"> <tr> <td>gut</td> <td>normal</td> <td>schlecht</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	gut	normal	schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		gut	normal	schlecht																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		

\*Rezepte und Zutatenlisten der Fertigprodukte dem Protokoll beifügen