



# Mein Ernährungstagebuch

## Beschwerdeauslösende Lebensmittel erkennen



Mithilfe 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 durchgeführt 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?<br>(Rezepte und Zutatenliste der Fertigprodukte dem Protokoll beifügen) | Wie fühle ich mich danach?<br>☺ ☹ ?  | Welche Beschwerden sind nach dem Verzehr<br>(bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit) aufgetreten?<br>(z. B. Bauchschmerzen, Durchfälle, etc.) | Sonstiges<br>(z. B. Arzneimitteleinnahme) |
|-----|---------|---|--|---|---|
|     |         |   | <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"/> |   |   |
|     |         |   | <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"/> |   |   |

# Mein Ernährungstagebuch

Beschwerdeauslösende Lebensmittel erkennen

Testen Sie bei Problemen mit Magen und Verdauung unsere **sanotact Produkte** – erhältlich 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.) | Sonstiges (z. B. Arzneimitteleinnahme) |
|-----|---------|--|--|---|--|
|     |         |  | <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"/> |   |  |
|     |         |  | <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 Zutatenliste der Fertigprodukte dem Protokoll beifügen