Mein Ernährungstagebuch

Beschwerdeauslösende Lebensmittel erkennen

sanotact®

Mithilfe des Ernährungstagebuchs können Sie ganz einfach und unkompliziert herausfinden, welche Lebensmittel oder 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 lang geführt werden. Anschließend besprechen Sie die Ergebnisse am besten mit einem Arzt oder Ernährungsberater; diese können 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 3 Stunden nach der Mahlzeit) aufgetreten? (z. B. Bauchschmerzen, Durchfälle, etc.)	Sonstiges (z. B. Arzneimitteleinnahme)
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		
			☐ ☐ ☐		

sanotact GmbH · Hessenweg 10 · 48157 Münster · E-Mail: service@sanotact.de · www.sanotact.de

*Rezepte und Zutatenliste der Fertigprodukte dem Protokoll beifügen

Mein Ernährungstagebuch

Beschwerdeauslösende Lebensmittel erkennen

Testen Sie unsere Produkte zur Unterstützung der Verdauung – erhältlich in Drogeriemärkten, im Lebens-mitteleinzelhandel sowie in ausgewählten Online-Shops.

sanotact®

Tag	Uhrzeit	Was und wie viel habe ich gegessen und getrunken?*	Wie fühle ich mich danach?			Welche Beschwerden sind nach dem Verzehr (bis zu 3 Stunden nach der Mahlzeit) aufgetreten? (z. B. Bauchschmerzen, Durchfälle, etc.)	Sonstiges (z. B. Arzneimitteleinnahme)
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		
			☐	☐	☐		

sanotact GmbH · Hessenweg 10 · 48157 Münster · E-Mail: service@sanotact.de · www.sanotact.de

*Rezepte und Zutatenliste der Fertigprodukte dem Protokoll beifügen