

Ernährungs-Symptom Tagebuch

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen besteht der Verdacht, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel sensibel oder sogar allergisch reagieren. Dies kann unter anderem im Zusammenhang mit Erkrankungen wie Morbus Crohn, dem Reizdarm-Syndrom oder einer eosinophilen Ösophagitis auftreten.

Um Sie dabei zu unterstützen, mögliche Unverträglichkeiten und Allergien besser zu identifizieren, haben wir Ihnen eine Ernährungsberatung angeboten. Im Rahmen dieser Beratung haben wir unter anderem eine Eliminationsdiät besprochen sowie das Führen eines Ernährungs- und Symptomtagebuchs empfohlen.

Im Folgenden finden Sie einen Beispiellentwurf für ein solches Tagebuch, das Ihnen als Orientierung dienen kann.

Tag 1

Frühstück:

(z. B. Haferflocken mit Mandelmilch, Apfel)

Symptome (ca. 1–3 Stunden nach dem Essen):

- Bauchschmerzen?
- Durchfall oder Verstopfung?
- Übelkeit oder Erbrechen?
- Schluckbeschwerden oder Schwellungen im Verdauungstrakt?
- Allgemeines Befinden (z. B. müde, abgeschlagen, gereizt)?
- Hautreaktionen (z. B. Juckreiz, Rötungen, Schwellungen)?
- Atembeschwerden (z. B. Husten, Engegefühl, Kurzatmigkeit)?

Mittagessen:

(z. B. Reis mit gedünstetem Gemüse)

Symptome (ca. 1–3 Stunden nach dem Essen):

(siehe oben)

Abendessen:

(z. B. Kartoffeln mit Zucchini und Hähnchen)

Symptome (ca. 1–3 Stunden nach dem Essen):

(siehe oben)

Snacks/Zwischenmahlzeiten (inkl. Uhrzeit):

(z. B. 15:00 Uhr – Banane)

Symptome:

(siehe oben)

Bemerkungen (z. B. Stress, Medikamente, Bewegung):

(z. B. starke Müdigkeit nach dem Mittagessen, Einnahme eines Antihistaminikums, 30 Min. Spaziergang am Abend)

Hinweis:

Bitte führen Sie das Tagebuch möglichst lückenlos über einen Zeitraum von mindestens 7 Tagen. Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken, sowie alle auftretenden Symptome. Dies hilft uns, Zusammenhänge besser zu erkennen und Ihre Ernährung gezielter anzupassen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Ernährungsteam