

Hinweise zur Erstellung eines Ernährungs- und Beschwerdeprotokolls

- ✓ führen Sie das Protokoll über 5-7 Tage inkl. Wochenende
- ✓ nehmen Sie Ihr Protokoll überall mit hin
- ✓ vermeiden Sie es, abends nachzutragen
- ✓ notieren Sie bitte alles, auch z.B. Nüsse, Bonbons und Snacks
- ✓ **Portionsgrößen:**
 - *Gemüse, Obst, Salat und Brot: 1 Hand voll, 1 Glas Saft*
 - *Kartoffeln, Reis, Nudeln: 2 Hände voll (Hände wie beim Wasserschöpfen halten)*
 - *Fleisch oder Fisch: 1 Stück 150g*
 - *Wurst, Käse: 1 Scheibe von der Größe der Handfläche*
 - *Milch, Joghurt: 1 Glas, 1 Becher von 150g*
 - *Fette, Öle: 2 Esslöffel / Snacks: 1 Hand voll*
 - *Bewegung: 30 min. Aktivität im Freien oder Sport*
- ✓ Notieren Sie zusätzlich zu welcher Zeit und wie stark die Beschwerden sind

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Beschwerden
	wieviel? und was?	Schmerzen: wo, wie stark (1-4); Übelkeit: wie stark (1-4); Stuhlgang: weich, dünn, flüssig? Blähungen? Schwellungen der Schleimhaut: Mund, Zunge, Nasen-Rachen-Raum; Atemnot Hautausschlag: Juckreiz, Nesselsucht, Atopisches Exem,
Frühstück		
zwischen durch		
Mittag- essen		
zwischen durch		
Abend- essen		

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken wieviel? und was?	Beschwerden Schmerzen: wo, wie stark (1-4); Übelkeit: wie stark (1-4); Stuhlgang: weich, dünn, flüssig? Blähungen? Schwellungen der Schleimhaut: Mund, Zunge, Nasen- Rachen-Raum; Atemnot Hautausschlag: Juckreiz, Nesselsucht, Atopisches Exem,
Frühstück		
zwischen durch		
Mittag- essen		
zwischen durch		
Abend- essen		

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken wieviel? und was?	Beschwerden Schmerzen: wo, wie stark (1-4); Übelkeit: wie stark (1-4); Stuhlgang: weich, dünn, flüssig? Blähungen? Schwellungen der Schleimhaut: Mund, Zunge, Nasen- Rachen-Raum; Atemnot Hautausschlag: Juckreiz, Nesselsucht, Atopisches Exem,
Frühstück		
zwischen durch		
Mittag- essen		
zwischen durch		
Abend- essen		

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Beschwerden
	wieviel? und was?	Schmerzen: wo, wie stark (1-4); Übelkeit: wie stark (1-4); Stuhlgang: weich, dünn, flüssig? Blähungen? Schwellungen der Schleimhaut: Mund, Zunge, Nasen- Rachen-Raum; Atemnot Hautausschlag: Juckreiz, Nesselsucht, Atopisches Exem,
Frühstück		
zwischen durch		
Mittag- essen		
zwischen durch		
Abend- essen		

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Beschwerden
	wieviel? und was?	Schmerzen: wo, wie stark (1-4); Übelkeit: wie stark (1-4); Stuhlgang: weich, dünn, flüssig? Blähungen? Schwellungen der Schleimhaut: Mund, Zunge, Nasen- Rachen-Raum; Atemnot Hautausschlag: Juckreiz, Nesselsucht, Atopisches Exem,
Frühstück		
zwischen durch		
Mittag- essen		
zwischen durch		
Abend- essen		

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Beschwerden
	wieviel? und was?	Schmerzen: wo, wie stark (1-4); Übelkeit: wie stark (1-4); Stuhlgang: weich, dünn, flüssig? Blähungen? Schwellungen der Schleimhaut: Mund, Zunge, Nasen- Rachen-Raum; Atemnot Hautausschlag: Juckreiz, Nesselsucht, Atopisches Exem,
Frühstück		
zwischen durch		
Mittag- essen		
zwischen durch		
Abend- essen		

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Name:

Datum:

Mahlzeit Zeit/Ort	Essen und Trinken	Beschwerden
	wieviel? und was?	Schmerzen: wo, wie stark (1-4); Übelkeit: wie stark (1-4); Stuhlgang: weich, dünn, flüssig? Blähungen? Schwellungen der Schleimhaut: Mund, Zunge, Nasen- Rachen-Raum; Atemnot Hautausschlag: Juckreiz, Nesselsucht, Atopisches Exem,
Frühstück		
zwischen durch		
Mittag- essen		
zwischen durch		
Abend- essen		