



Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Beispiel:

Uhrzeit	Mahlzeit	Verzehnte Menge der Lebensmittel und Getränke	Wo Essen Sie	Beschwerden
7 Uhr	<i>z.B.: Frühstück/ Zwischenmahlzeit, ...</i>	<i>z.B.: 2 Scheiben Roggenmischbrot, 1 TL Butter, 2 TL Marmelade 1 Glas 0,2l Orangensaft, 1 Tasse Kaffee schwarz</i>	<i>zu Hause/ auf der Arbeit/ ...</i>	/
10 Uhr				<i>Bauchschmerzen, Blähungen,...</i>
12 Uhr	<i>Mittag</i>	<i>1 Schnitzelsemmel, 1 Glas Apfelschorle</i>	<i>Kantine</i>	<i>Blähungen über den ganzen Nachmittag</i>
18 Uhr	<i>Abend</i>	<i>Kartoffelsuppe selbstgemacht, 1 Scheibe Roggenbrot</i>	<i>zu Hause</i>	/

- Mengenangaben der verzehrten Speisen und Getränke bitte so genau wie möglich
(in alltagstauglichen Angaben)
- Beschwerden immer mit der Uhrzeit wann diese auftreten dokumentieren
- protokollieren Sie mind. 1-2 Wochen oder wie mit dem Arzt besprochen

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Uhrzeit	Mahlzeit	Verzehnte Menge der Lebensmittel und Getränke	Wo Essen Sie	Beschwerden	Uhrzeit

Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Uhrzeit	Mahlzeit	Verzehnte Menge der Lebensmittel und Getränke	Wo Essen Sie	Beschwerden	Uhrzeit