

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll

Liebe Patient*innen,

das Ernährungsprotokoll dient als hilfreiche Grundlage für Ihre Ernährungsberatung.

Bitte notieren Sie über 7 Tage **alles**, was Sie essen und trinken. Um Ihr Protokoll zuverlässig auswerten zu können, führen Sie das Tagebuch bitte zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht erst am Abend oder im Nachhinein. Sollten Beschwerden auftreten, notieren Sie diese bitte ebenfalls.

Beispiel:

Datum	Uhrzeit	Menge (1 Handvoll 1 Scheibe 1 Tasse)	Lebensmittel, Speisen und Getränke	Beschwerden mit Uhrzeit Note 1-5 (1=leicht, 5=stark)
1.7.	8:30	1 Tasse	Kaffee, schwarz	
		1 Scheibe	Roggenvollkornbrot	
		1 TL	Butter	
		1 Handvoll	Weintrauben	9:15 Blähungen (3)
	10:00	1	Kaugummi	

Medikamente:

Falls Sie Medikamente, Supplemente (Vitamine oder Mineralstoffe) oder Probiotika einnehmen, nennen Sie diese gerne.

Ich nehme folgendes ein:

Bitte bringen Sie das Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll zur nächsten Ernährungsberatung ausgefüllt mit.
Vielen Dank!

[illegible]

