

Ernährungs-Symptom-Tagebuch

Datum:

Uhrzeit (Bitte für jedes Ereignis dokumentieren)	Aufgenommene Nahrung und Getränke (bitte auch Menge, Zubereitung und evtl. Gewürze detailliert dokumentieren)	Beschwerden (bitte genau dokumentieren, welche, wie lange und wie stark von 0–10 (0 = keine, 10 = sehr stark))	Sonstige Bemerkungen (z. B. Medikamente, Vitaminpräparate, Stress ...)