MARTINA FISCHL, MSc. | Diätologin

Ernährungsberatung abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse

Praxis Wien: Otto Bauer Gasse 15/10, 1060 Wien . Praxis Burgenland im Aufbau . Online Beratung
Telefon 0650/307 11 63 . praxis@fischl.org . www.fischl.org

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Magen-Darm-Beschwerden

Bei unerwünschten Magen-Darm-Reaktionen unklarer Ursache kann es sinnvoll sein, über einen gewissen Zeitraum ein Ernährungs- und Symptomprotokoll zu führen, um die Lebensmittel, die Beschwerden auslösen, besser ausfindig machen zu können.

Achten Sie beim Führen des Protokolls auf folgende Punkte:

- Dokumentieren Sie in Haushaltsmengen (1 Scheibe, 1 TL, 1 EL, 1 Tasse, 1 Glas)
- Schreiben Sie möglichst genau mit, welche Lebensmittel sie gegessen haben (welche Käsesorte?, welche Art von Brot? – wenn möglich mit Hersteller und Produktname)
- Notieren Sie auch, wenn Sie auswärts gegessen haben.
- Bei umfangreichen oder unüblichen Rezepten, schreiben Sie bitte auf, welche Lebensmittel das Gericht beinhaltet.
- Vergessen Sie nicht auf Getränke
- Vergessen Sie auch nicht auf Kleinigkeiten wie Zuckerl, Kaugummi,..

- Geben Sie bei den Beschwerden, wenn möglich auch den Zeitpunkt an, der zur letzten Mahlzeit vergangen ist.
- Dokumentieren Sie auch die Intensität Ihrer Beschwerden auf einer Skala von 1-10 (1 schwach, 10 sehr stark).

	Speisen und Getränke		Beschwerden (Art und Intensität	Ereignisse (Stress, Medikamenteneinnahme)

	Speisen und Getränke		Beschwerden (Art und Intensität	Ereignisse (Stress, Medikamenteneinnahme)

	Speisen und Getränke		Beschwerden (Art und Intensität	Ereignisse (Stress, Medikamenteneinnahme)

	Speisen und Getränke		Beschwerden (Art und Intensität	Ereignisse (Stress, Medikamenteneinnahme)