

Anleitung zum Symptom-Ess- und Trinkprotokoll bei Lebensmittelallergien/Lebensmittelunverträglichkeiten

1. Tragen Sie bitte alle Lebensmittel und Getränke mit entsprechender Uhrzeit und Menge ein.
Auch die Kleinigkeiten zwischendurch oder wenn Sie beim Kochen probieren oder den Teller der Kinder leeressen oder... sind erwähnenswert und hilfreich für die Beratung.
2. Je genauer Sie die Gerichte/Getränke beschreiben, desto besser.
z.B. Pizza: Belag?, Suppe: Gulaschsuppe, Gemüsesuppe, ???, Tee/Kaffee: mit Zucker und Milch? Welche Gewürze?
3. Notieren Sie bitte direkt beim oder kurz nach dem Essen, so dass nichts verloren geht!
4. Bitte geben Sie auch Nahrungsergänzungsmittel an.
5. Unter der Rubrik „Besonderheiten“ können Sie gerne eintragen, was an diesem Tag anders war als sonst.
z.B. großer Stress auf der Arbeit oder zwei Stunden Badminton oder Geburtstag,...
- 6. Die Rubrik „Beschwerden“ ist die wichtigste: versuchen Sie so genau wie möglich, Ihre Beschwerden zeitnah zu beschreiben.**
7. Verwenden Sie eine Protokollseite für einen Tag.
8. Bringen Sie bitte Ihre Aufzeichnungen zur nächsten Beratung mit.

Symptom-Ess- und Trinkprotokoll bei Lebensmittelallergien/Lebensmittelunverträglichkeiten

Name _____ Tag/Datum _____ Arbeitstag _____ Wochenende _____

Uhrzeit	Menge (Bsp.: Ts, Lö, TI, Schei,...)	alle Lebensmittel inkl. Gewürze, Öl, Zutatenliste von Fertigprodukten	Zubereitung roh, gekocht, gebacken,...	Getränke auch die kalorienfreie	Medikamente auch Nahrungsergänzungs- mittel	Beschwerden WANN? WELCHE?
----------------	--	---	---	--	---	--