

Ernährungs- und Symptomtagebuch

Datum, Uhrzeit und Ort	Speisen und Getränke	Beschwerden	Besonderheiten/ Sonstiges
Notieren Sie, wo Sie wann gegessen haben (in Ruhe, zu Hause, unterwegs, in der Kantine, im Restaurant...)	Notieren Sie alle Zutaten inkl. Gewürze, bei Fertigprodukten den genauen Produktnamen dokumentieren und Zutatenliste aufbewahren/ fotografieren; Art der Zubereitung (roh, gekocht, geschält) und Menge (in g/ ml) angeben → Tipp: Es dürfen auch Fotos per Email oder WhatsApp gesendet werden	Notieren Sie Art, Dauer und Intensität der Beschwerden; Nutzen Sie die Skala: 0-10 (0=keine; 10=sehr stark)	Notieren Sie Besonderheiten im Tagesablauf wie z.B.: Medikamenteneinnahme; Urlaub/ Arbeitstag; Wetterschwankungen, Schlafverhalten; hormonelle Veränderungen, körperliche Aktivität, Stress, Stimmung (Trauer, Freude) oder auch Essmotive