



Symptom- und Esstagebuch

Name:

Arbeitstag:

Datum:

Urlaubstag:

Uhrzeit	Lebensmittel & Getränke	Gewürze & Soßen	Medikamente, Sport, Stress etc.	Symptome/Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung Note 1-6; 1 = gering; 6 = sehr schlecht



ERNÄHRUNGSBERATUNG & THERAPIE

Astrid Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Ernährungsberaterin/DGE
Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB)

Astrid Schilling©

Uhrzeit	Lebensmittel & Getränke	Gewürze & Soßen	Medikamente, Sport, Stress etc.	Symptome/Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung Note 1-6; 1 = gering; 6 = sehr schlecht



Anleitung zum Führen eines Symptom- und Esstagebuchs

1. Bitte notieren Sie alle Nahrungsmittel und Getränke, die Sie im Verlauf des Tages verzehren, mit entsprechender Uhrzeit in der Tabelle. Dies sollte relativ zeitnah geschehen, denn am Ende des Tages hat man häufig vergessen, was und wie viel genau gegessen und getrunken wurde.
2. Kreuzen Sie an, ob es sich um einen Arbeits- oder Urlaubstag handelt.
3. Die Angaben (auch Mengenangaben) und Beschreibungen sollten möglichst genau gemacht werden.
Beispiele: 2 TL Margarine Firma „XXX“; 1 TL Himbeerkonfitüre, selbstgemacht; 1 EL Olivenöl; 2 Paprika, frisch gedünstet
Sie können auch Zutatenverzeichnisse ausschneiden und dem entsprechenden Tag beifügen.
4. Geben Sie zudem die Zubereitungsarten an.
Beispiele: Paprika roh; Gurke geschält; Hähnchenfilet in Rapsöl gebraten
5. Knabbereien und Snacks wie Kaugummi, Bonbons, Chips sowie Genussmittel wie alkoholische Getränke und Zigaretten sollten ebenfalls notiert werden.
6. Sollten Sie auswärts essen, so notieren Sie sich die Angaben, um sie später nachtragen zu können.
7. In der Spalte „Medikamente, Sport, Stress etc.“ tragen Sie eingenommene Medikamente (incl. Vitamin- und Mineralstoffpräparate) sowie besondere Situationen ein wie beispielsweise Stress am Arbeitsplatz, Infekte, Impfungen, Ausflüge etc. und Ihr Allgemeinbefinden ein.
8. In der Spalte „Symptome/Beschwerden“ machen Sie bitte genaue Notizen mit Uhrzeit und bewerten die Symptome nach ihrer Intensität von 1 (gering) bis 6 (sehr schlecht).
Bsp.: Blähbauch, Unwohlsein, Stuhlgang normal

Führen Sie das Protokoll so ehrlich wie möglich und ändern Sie während der Protokollphase nicht Ihr normales Essverhalten. Nur so können mögliche Ursachen herausgefunden werden. Bringen Sie das ausgefüllte Protokoll bitte zur nächsten Beratungseinheit bei mir mit. Vielen Dank!

Ernährungsberatung & Therapie Astrid Schilling

Im Flath 19, 38542 Leiferde
05373 9829966

info@ernaehrungsberatung-schilling.de
www.ernaehrungsberatung-schilling.de

