



Allergie-Tagebuch

Name							Wochentag, Datum
Uhrzeit	Menge	Essen und Trinken <small>inkl. Gewürze, Öle und Fette (Rezepte und Zutatenlisten von Fertigprodukten auf Extrazettel kleben)</small>	Zubereitung <small>z. B. roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten</small>	Medikamente	Sonstiges	Beschwerden <small>Wann? Welche?</small>	



Informationsblatt zum Ernährungs-Symptomprotokoll

1. Tragen Sie bitte **alle Lebensmittel** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein, die Sie im Laufe des Tages essen.

Auch Kleinigkeiten wie beispielsweise 1 Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse sind wichtig und sollten mit aufgeführt werden.

Je vollständiger das Protokoll geschrieben, desto hilfreicher wird es in der Beratung sein.

2. Tragen Sie bitte **alle Getränke** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein. Auch kalorienfreie Getränke wie bsp. Wasser sollten eingetragen werden

3. Notieren sie Speisen und Getränke bitte zeitnahe.

Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.

4. Bitte geben Sie an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) eingenommen haben.

5. Bei Beschwerden, tragen Sie bitte **mit Uhrzeit** in die Spalte „Beschwerden“ ein.

6. Bitte senden Sie das ausgefüllte Symptomprotokoll 3 Tage vor dem ersten Ernährungsberatungstermin zu.

Vielen Dank