



Ernährungstagebuch von _____

Lieber Patient,

häufig geht der Reizdarm mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit einher. Unverträglichkeiten wie z.B. einer Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption oder Glutenintoleranz sollten ausgeschlossen werden. Es ist ratsam, ein Ernährungstagebuch zu führen. Bitte schreiben Sie täglich auf, wann sie welche Nahrung zu sich nehmen, wie viel davon und welche Beschwerden dann auftreten.

Wichtig: Tragen Sie bitte auch Kleinigkeiten ein, die Sie zwischendurch essen. Das Ernährungstagebuch sollten Sie mindestens eine Woche führen. Danach kann man besser erkennen, bei welchen Lebensmitteln Probleme auftauchen, kann man Unverträglichkeiten feststellen und gegebenenfalls ein Reizdarmsyndrom ausschließen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Tag	Uhrzeit	Mahlzeiten und Getränke	Uhrzeit	Beschwerden	Uhrzeit	Besonderheiten (Stress, Arzneimitteleinnahme)

Tag	Uhrzeit	Mahlzeiten und Getränke	Uhrzeit	Beschwerden	Uhrzeit	Besonderheiten (Stress, Arzneimitteleinnahme)