Ernährungstagebuch von _____

Ein Service von
Biologische Heilmittel Heel GmbH
www.heel.de

Lieber Patient,

häufig geht der Reizdarm mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit einher. Unverträglichkeiten, wie z. B. eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz, sollten ausgeschlossen werden. Es ist ratsam, ein Ernährungstagebuch zu führen. Bitte schreiben Sie täglich auf, wann Sie welche Nahrung zu sich nehmen und welche Beschwerden wann auftreten. Wichtig: Tragen Sie bitte auch Kleinigkeiten ein, die Sie zwischendurch essen. Das Ernährungstagebuch sollten Sie mindestens eine Woche lang führen. Danach können wir besser erkennen, bei welchen Lebensmitteln Probleme auftauchen, können Unverträglichkeiten feststellen und gegebenenfalls ein Reizdarmsyndrom ausschließen.
Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Praxisstempel

Tag	Uhrzeit	Mahlzeiten und Getränke	Uhrzeit	Beschwerden (z.B. Bauchkrämpfe, Durchfälle)	Uhrzeit	Besonderheiten (z.B. Stress, Arzneimitteleinnahme)

Tag	Uhrzeit	Mahlzeiten und Getränke	Uhrzeit	Beschwerden (z.B. Bauchkrämpfe, Durchfälle)	Uhrzeit	Besonderheiten (z.B. Stress, Arzneimitteleinnahme)