



**selpers**  
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS DURCHFALL BEI  
DER BRUSTKREBSTHERAPIE

# ERNÄHRUNGS- SYMPTOM- TAGEBUCH

Online-Kurs Durchfall bei der Brustkrebstherapie

## Ernährungs-Symptom-Tagebuch

Ein Ernährungstagebuch kann Sie unterstützen, Ihren täglichen Tagesablauf und Ihre Gewohnheiten hinsichtlich der Nahrungsaufnahme zu reflektieren. Weiters kann es Ihnen helfen herauszufinden, welche Nahrungsmittel Sie besser oder weniger gut vertragen. Wenn Sie Ihr Stuhlverhalten mitdokumentieren, können Sie gegebenenfalls auch einen Zusammenhang zwischen bestimmten Lebensmitteln und deren Auswirkung auf Ihren Verdauungstrakt erkennen.

### Was ist wichtig bei der Führung eines Ernährungstagebuchs?

- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken, auch Zwischenmahlzeiten bzw. kleine Snacks, am besten direkt nach dem Verzehr, um nichts zu vergessen.
- Je genauer, desto besser und aussagekräftiger: Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. (Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, Menge, Fettgehalt der Speisen,...)
- Wenn keine Gewichtsangaben bekannt sind oder Sie das Lebensmittel nicht abwiegen können, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich. (z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handteller groß, 1 Schöpfer,...)
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an. (z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft,...)
- Notieren Sie, wenn Beschwerden nach dem Essen oder Trinken auftreten und beschreiben Sie diese genau.
- Notieren Sie Ihre Therapie, wie Medikamente und andere Behandlungen. (z. B. Strahlentherapie)
- Notieren Sie, wenn es sonstige Besonderheiten gab. (z. B. Zeitdruck beim Essen, das Naschen beim Fernsehen,...)
- Notieren Sie Ihr Stuhlverhalten. Tragen Sie die Uhrzeit, die Konsistenz, die Farbe, die Menge und sonstige Auffälligkeiten Ihres Stuhles ein.

## Folgende Skala kann Ihnen zur Beurteilung Ihres Stuhles als Hilfe dienen:



**Typ 1:** Einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden



**Typ 2:** Wurstartig, klumpig



**Typ 3:** Wurstartig mit rissiger Oberfläche



**Typ 4:** Wurstartig mit glatter Oberfläche



**Typ 5:** Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden



**Typ 6:** Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand



**Typ 7:** Flüssig, ohne feste Bestandteile

(Bristol-Stuhlformen-Skala<sup>1)</sup>)

Bei der Auswertung Ihres Ernährungs-Symptom-Tagebuches kann Sie eine Diätologin / ein Diätologe oder eine Ärztin / ein Arzt unterstützen und erkennen, ob sich hinter den Beschwerden Zusammenhänge mit der Ernährung oder der Therapie finden lassen.

Adressen von qualifizierten DiätologInnen in Österreich finden Sie auf der Homepage vom Verband der Diätologen Österreichs unter [www.diaetologen.at/suche](http://www.diaetologen.at/suche).

In Deutschland finden Sie unter [www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche](http://www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche) Adressen von qualifizierten DiätassistentInnen und in der Schweiz ist der Schweizerische Verband der ErnährungsberaterInnen unter [www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche](http://www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche) die richtige Anlaufstelle.

1) Bristol-Stuhlformen-Skala, Kyle Thompson derivative work: Jpb1301  
CC-BY-SA-3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>) via Wikimedia Commons

Beispiel für eine ausgefüllte Seite

## ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

DATUM UND UHRZEIT	SPEISEN UND MENGE	GETRÄNKE UND MENGE	BESCHWERDEN / SYMPTOME (wann, welche, Dauer, Schweregrad)	STUHLVERHALTEN, (Wann, Konsistenz, Farbe, Menge, sonstige Auffälligkeiten)	THERAPIE (Medikamente, andere Behandlungen)	SONSTIGE ANMERKUNGEN, STIMMUNG, UMFELD
15.04.2019 07:30 Uhr	1 Stück Koriensitz, 2 TL Butter, 2 TL Marmelade	1 Tasse Kaffee mit einem Schuss Milch (3,6 % Fett)	Starke Bauchschmerzen und Blähungen eine Stunde danach (08:30 Uhr)	kein Stuhl	Morgenmedikation lt. Schema	Hektischer Start in den Tag, verschlafen
10:00 Uhr	1 Schüssel Obstsalat, ca. 200 g (mit Banane, Apfel, Weintrauben, Kiwi und Melone)	1 Glas (150 ml) Leitungswasser	Durchfall und Bauchschmerzen um ca. 11:30 Uhr, nach Stuhlgang Besserung der Bauchschmerzen	11:30 Uhr, dünnflüssiger Stuhl, große Menge, Stuhl-Typ 7, stark Übelriechend	Schmerzmittelkament	
13:30 Uhr	1 Teller klare Suppe mit Nudeln, Spaghetti Bolognese (ca. 3 Schöpfer Nudeln) mit 1 Schüssel grünem Salat mit 1 EL-Kernöl	1/2 Soda Zitron	Leichte Bauchschmerzen um ca. 14:30 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)	kein Stuhl		Menü im Gasthaus
15:00 Uhr		1 Glas Leitungswasser, 1 Tasse Kaffee mit einem Schuss Milch (3,6% Fett)	Keine weiteren Beschwerden	kein Stuhl		
19:00 Uhr	2 Scheiben Mischbrot (ca. 100 g) mit je 1 Blatt Schinken und 1 Blatt Käse, 3 Stück Tomaten	1 Flasche Radler (0,3%)	Keine Beschwerden	kein Stuhl		
20:30 Uhr	1/2 Packung Chips	105 ml Orangensaft mit Wasser verdünnt	Leichte Übelkeit und Blähungen ab ca. 21 Uhr	21:30 Uhr, breiiger Stuhl, geringe Menge, Typ 6-7		Beim Fernsehen

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



DATUM UND UHRZEIT	SPEISEN UND MENGE	GETRÄNKE UND MENGE	BESCHWERDEN / SYMPTOME (wann, welche, Dauer, Schweregrad)	STUHLVERHALTEN, (wann, Konsistenz, Farbe, Menge, sonstige Auffälligkeiten)	THERAPIE (Medikamente, andere Behandlungen)	SONSTIGE ANMERKUNGEN, STIMMUNG, UMFELD