

Gesunder Lebensstil bei Lungenfibrose

Sodbrennen-Tagebuch

Das Tagebuch kann Ihnen dabei helfen, Ihre ganz persönlichen Auslöser für das Sodbrennen aufzudecken. Halten Sie täglich fest, was und zu welcher Uhrzeit Sie gegessen oder getrunken haben. Schreiben Sie dazu, ob Symptome aufgetreten sind und, wenn ja, in welcher Stärke. Führen Sie das Tagebuch für mindestens 2 Wochen.

Wie funktioniert ein Sodbrennen-Tagebuch?

1. Tragen Sie Datum und Uhrzeit in Ihr Tagebuch ein.
2. Schreiben Sie jedes Gericht und Getränk so detailliert wie möglich auf.
Zum Beispiel gehört die Milch und der Zucker bei einer Tasse Kaffee auch aufgelistet.
3. Halten Sie auch sonstige Situationen, die einen Einfluss haben könnten, wie z.B eine Zigarette oder vermehrten Stress, in Ihrem Tagebuch fest.
4. Im Anschluss bewerten Sie die aufgetretenen Beschwerden auf einer Skala von 0 bis 3.



- 0 Die Mahlzeit/Situation hat keine Beschwerden ausgelöst.**
- 1 Die Mahlzeit/Situation hat wenige Beschwerden hervorgerufen.**
- 2 Die Mahlzeit/Situation hat mäßige Beschwerden verursacht.**
- 3 Die Mahlzeit/Situation hat starke Beschwerden ausgelöst.**

5. Nach einer Stunde bewerten Sie die Schmerzen erneut.

Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Behandlungsteam. Gemeinsam formulieren Sie dann Gegenmaßnahmen wie eine Anpassung der Ernährung oder Strategien zur Stressbewältigung.

Quelle: Sodbrennen-Tagebuch modifiziert nach "Mein Ernährungstagebuch" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Mein Sodbrennen-Tagebuch:

Tag	Uhrzeit	Lebensmittel (Essen/Trinken)	Sonstige Situationen (Stress, Rauchen...)	Schmerz-Index (0-3)	Schmerz-Index eine Stunde später