

CED und Komplementärmedizin

Ernährungstagebuch bei CED

Leiden Sie unter einer CED, dann kann das Erstellen eines Ernährungstagebuchs sinnvoll sein.

Schreiben Sie Ihre eingenommenen Lebensmittel und Getränke auf, ebenso Ihre Beschwerden und im Alltag aufgetretene Besonderheiten. Dies kann Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und auch Ihnen selbst Hinweise geben, was Sie gut oder weniger gut vertragen. Wichtig ist, das Ernährungstagebuch genau und über einen gewissen Zeitraum (mindestens 2 Wochen) hinweg zu führen. Das Ernährungstagebuch kann Ihnen auch helfen einen Überblick über Ihr Essverhalten zu gewinnen.



Datum	Uhrzeit	Welche Nahrungsmittel und in welcher Menge?	Welche Getränke und in welcher Menge?	Zusätzliche Infos <i>(z.B. körperliche Bewegung, Stress, Hektik, Krankheit, Medikamente, Urlaub)</i>	Körperliche Beschwerden <i>(z.B. Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Müdigkeit, Hautprobleme etc.)</i>	Stuhlgang <i>(Häufigkeit, Schmerzen, Verstopfung, Durchfall, Farbe)</i>
19.10.	8:00	Porridge, Beeren	1 Tasse gr. Tee	Sehr hektisch wegen Meeting, wenig geschlafen	Müdigkeit	Morgens 3x Durchfall und Stuhldrang, kein Blut, kein Schleim
	11:00	Breze				
	13:00	Hähnchen + Reis, 1 Vanille-Eis	0,5L Apfelsaft-schorle			
	21:00	griechischer Salat	1 Radler			
20.10.	8:00	Kein Frühstück	2 Tassen Kaffee	30 Minuten Schwimmen nachmittags	Starke Blähungen nach Mittagessen	3x Durchfall abends, schleimig, ab 22:00 Bauchschmerzen
	11:00	1 Croissant				
	13:00	Spaghetti Bologn., Obstsalat				
	21:00	100g Trauben				

