

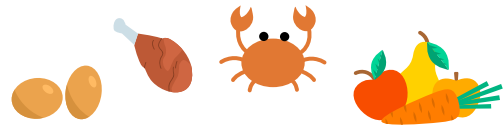
Eosinophile Ösophagitis

Ernährungstagebuch

Mithilfe eines Ernährungstagebuchs können Sie mögliche Beschwerden auf bestimmte Speisen oder Getränke zurückführen. Das kann helfen, im Rahmen einer Ernährungsberatung eine passende Diät für Sie zu erstellen.



Wie funktioniert ein Ernährungstagebuch?



So füllen Sie ein Ernährungstagebuch aus:

- Tragen Sie in die erste Spalte die Uhrzeit und wenn Sie möchten die Bezeichnung der Mahlzeit ein (z. B. Frühstück, Zwischenmahlzeit 1 usw.).
- In die zweite Spalte können Sie das Lebensmittel eintragen. Tragen Sie auch Getränke ein.
- Sollten Beschwerden auftreten, können Sie das in der dritten Spalte notieren.
- Unter Anmerkungen können Sie alles eintragen, was Sie sonst noch als wichtig empfinden. Dies könnte z. B. sein: „Speise zum ersten Mal probiert“ oder „Schluckbeschwerden traten erst nach einer Stunde auf“ oder „Schluckbeschwerden nur beim Trinken, nicht beim Essen“ usw.

Drucken Sie sich die Vorlage auf der nächsten Seite so oft wie Sie es benötigen aus. Sie können das Ernährungstagebuch selbstständig für ca. eine Woche ausfüllen und zum nächsten Arztbesuch mitnehmen oder vorab mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen, wie lange Sie das Ernährungstagebuch ausfüllen sollen.

Ernährungstagebuch

Datum: _____

Arbeitstag freier Tag/Wochenende/Urlaub

| Uhrzeit | Speise/Getränk | Beschwerden | Anmerkungen |
|---------|----------------|-------------|-------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Datum: _____

Arbeitstag freier Tag/Wochenende/Urlaub

| Uhrzeit | Speise/Getränk | Beschwerden | Anmerkungen |
|---------|----------------|-------------|-------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |