

Dein Ernährungstagebuch

Wochentag / Datum: _____

Name: _____

Uhrzeit	Ort	Essen	Menge	Trinken	Menge	Symptome	Stärke 0-10	Stimmung / Gefühle
1 Std. später								
1 Std. später								
1 Std. später								
1 Std. später								

Mögliche Symptome:

Sodbrennen, saures Aufstoßen, Kloßgefühl, Übelkeit, Druckgefühl, Blähungen.

Mögliche Stimmungen / Gefühle:

ruhig, entspannt, zufrieden, gestresst, in Eile, ängstlich, angespannt, traurig, überfordert, unruhig.

So füllst du die Seite aus:

Ein bis zwei Wochen führen. Beim Essen und eine Stunde später notieren. Stärke: 0 = keine, 10 = sehr starke Beschwerden.