Symptomtagebuch

In das Protokoll bitte alle Speisen, einschl. Getränke, die Sie im Laufe des Tages essen und trinken notieren. Das Protokoll muss mindestens über 7 Tage geführt werden. Nicht am Abend aus der Erinnerung, sondern im Verlauf des Tages kontinuierlich aufschreiben. So geht nichts verloren.

Datum	Uhrzeit	ca. Menge	Verzehrte Lebensmittel/Getränke	Besonderes: Medikamente, Darmbeschwerden, Stuhl-gang, Krankheit, Befindlichkeit (Stress, Ärger) körperliche Belastung
17.6	7.00	200 ml	Wasser	
		1 Scheibe	Vollkornbrot	
		1 Portion	Butter	
		1 Scheibe	Schinken	
	8.15			Übelkeit, Rumoren im Bauch
	10.00	1 großer	Apfel	pelzige Zunge, kribbeln im Rachen
	11.00			30 Minuten Joggen