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