ERNÄHRUNGSBERATUNG
ROTHENBURG
Dr. Regina Börjesson-Stoll

Informationsblatt zum
Ernährungs-Symptomprotokoll für Allergien/Unverträglichkeiten

1. Tragen Sie bitte alle **Lebensmittel,** die Sie im Laufe des Tages essen, mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein.
   (Auch Kleinigkeiten wie zum Beispiel 1 Keks, 1 Bonbon, 5 Erdnüsse sind zu notieren und sollten mit aufgeführt werden. Je vollständiger das Protokoll geführt wird, desto hilfreicher ist es für die Beratung.)

2. Tragen Sie bitte **alle Getränke** mit entsprechender Uhrzeit in die Tabelle ein.
   (Auch kalorienfreie Getränke wie zum Beispiel Wasser, Light Getränke sollten notiert werden!)

3. Notieren Sie Speisen und Getränke bitte so zeitnah wie möglich.
   Wenn Sie erst am Abend überlegen, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu sich genommen haben, wird schnell etwas vergessen.

4. Bitte geben Sie mit an, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) eingenommen haben.

5. Bei Beschwerden, tragen Sie dies bitte mit Uhrzeit in die rechte Spalte ein.

6. Bringen Sie das ausgefüllte Symptomprotokoll-Ernährungstagebuch zum nächsten Beratungstermin bei uns mit.

VIELEN DANK

Ernährungsberatung Rothenburg
Dr. Regina Börjesson-Stoll

ERNÄHRUNGSBERATUNG
ROTHENBURG
Dr. Regina Börjesson-Stoll

MUSTER

Ernährungs-Symptomprotokoll für: Max Mustermann

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränke	Beschwerden/ Stuhlgang
7:00	1	Tasse Kaffee mit Milch	
	1	Brötchen mit Butter und Käse	7:30 Stuhlgang (normal)
10:00	1	Glas Orangensaft	11:00 Bauchgeräusche, leichte Blähungen
12:30	1	Lasagne, Quarkspeise mit Traubenzucker	
15:00	1	Banane	16:00 Kopfschmerzen
18:30	2 Scheiben	Vollkornbrot mit Butter und Schinken	
	2	Tomaten	
21:00	ca. 25	Salzstangen	
	1 Flasche	Bier	

ERNÄHRUNGSBERATUNG
ROTHENBURG
Dr. Regina Börjesson-Stoll

Ernährungs-Symptomprotokoll für: _____

Datum	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel / Getränke	Beschwerden/ Stuhlgang (Wann?)