

## Ernährungstagebuch (Beispiel für eine kombinierte symptomatische Laktose- und Sorbit-Malabsorption)

Bitte schreiben Sie links auf, was Sie essen, trinken, an Medikamenten, Ergänzungsstoffen, Snacks, Kaugummi, Bonbons etc. zu sich nehmen und notieren sie die ungefähre Uhrzeit.

Auf der rechten Seite vermerken Sie bitte, ebenfalls mit ungefähre Uhrzeit, welche Beschwerden Sie hatten (Schmerzen, Übelkeit, Aufstoßen, Blähungen, Winde, Durchfall, etc.). Schreiben Sie alles nieder, was Ihnen auffällt.

Bitte führen Sie das Tagebuch über mindestens 3 Wochen, damit sich wiederkehrende Beschwerden genauer eingrenzen lassen.

Datum 16.1.07

Uhrzeit	Nahrung	Beschwerden
7.00	Vollkornbrötchen, Diät-Kirschenmarmelade, Kaffee, Süßstoff	
8.00		Blähungen, Rumoren
8.30		Durchfall x 3
8.45		Durchfall
9.00		Blähungen beendet
12.00	Kantine: Rinderbraten mit Soße, Blaukraut, Nudeln, Preiselbeeren, Diät-Limonade	
13.00		Blähungen
13.30		Durchfall
14.00		Durchfall
15.00	Kaffee, Diätsahne	
18.00	Brot, Butter, Wurst (verpackt)	
19.00		Blähungen
19.30		Durchfall