



Ernährungs- und Symptomtagebuch

7 Tage · Mahlzeiten, Symptome & Kofaktoren dokumentieren

NAME

ZEITRAUM

BEKANNTE ALLERGIEN / UNVERTRÄGLICHKEITEN

So führst du das Tagebuch

- Zeitnah eintragen** — direkt nach der Mahlzeit oder Beschwerde, nicht erst abends aus dem Gedächtnis.
- Genau dokumentieren** — Zutaten, Mengen und Zubereitungsart notieren. Bei Fertigprodukten ein Foto der Zutatenliste machen.
- Kofaktoren beachten** — Schlaf, Stress, Bewegung und Medikamente können Beschwerden beeinflussen.
- Auch gute Tage notieren** — beschwerdefreie Tage zeigen, was du gut verträgst.
- Nicht dauerhaft selbst streichen** — das Tagebuch dient der Beobachtung. Vor allem bei Kindern, Allergieverdacht oder mehreren betroffenen Lebensmittelgruppen: fachlich begleiten lassen.

EMPFOHLENE DAUER

Die DGE empfiehlt mindestens eine Woche. In der Praxis haben sich 2 bis 4 Wochen bewährt, weil dann auch seltene Muster sichtbar werden. Drucke die Tagesseiten bei Bedarf mehrfach aus.

Beschwerdeskala (1 bis 10)

- 1-2** kaum spürbar, stört nicht
- 3-4** spürbar, leicht störend
- 5-6** deutlich, schränkt ein
- 7-8** stark, Alltag belastet
- 9-10** sehr stark, unerträglich

MAHLZEITEN

UHRZEIT	MAHLZEIT	LEBENSMITTEL, ZUTATEN & MENGEN
	Frühstück	
	Snack	
	Mittagessen	
	Snack	
	Abendessen	
	Spätmahlzeit	

BESCHWERDEN

UHRZEIT	ART DER BESCHWERDEN	STÄRKE	DAUER

KOFAKTOREN

Schlaf:	gut / mittel / schlecht	Medikamente:
Stress:	niedrig / mittel / hoch	Zyklustag:
Bewegung:	Sonstiges:

NOTIZEN

MAHLZEITEN

UHRZEIT	MAHLZEIT	LEBENSMITTEL, ZUTATEN & MENGEN
	Frühstück	
	Snack	
	Mittagessen	
	Snack	
	Abendessen	
	Spätmahlzeit	

BESCHWERDEN

UHRZEIT	ART DER BESCHWERDEN	STÄRKE	DAUER

KOFAKTOREN

Schlaf:	gut / mittel / schlecht	Medikamente:
Stress:	niedrig / mittel / hoch	Zyklustag:
Bewegung:	Stuhlgang:	Typ (1-7): normal / dringlich / sehr dringlich
Sonstiges:		

NOTIZEN

MAHLZEITEN

UHRZEIT	MAHLZEIT	LEBENSMITTEL, ZUTATEN & MENGEN
	Frühstück	
	Snack	
	Mittagessen	
	Snack	
	Abendessen	
	Spätmahlzeit	

BESCHWERDEN

UHRZEIT	ART DER BESCHWERDEN	STÄRKE	DAUER

KOFAKTOREN

Schlaf:	gut / mittel / schlecht	Medikamente:
Stress:	niedrig / mittel / hoch	Zyklustag:
Bewegung:	Stuhlgang:	Typ (1-7): normal / dringlich / sehr dringlich
Sonstiges:		

NOTIZEN

MAHLZEITEN

UHRZEIT	MAHLZEIT	LEBENSMITTEL, ZUTATEN & MENGEN
	Frühstück	
	Snack	
	Mittagessen	
	Snack	
	Abendessen	
	Spätmahlzeit	

BESCHWERDEN

UHRZEIT	ART DER BESCHWERDEN	STÄRKE	DAUER

KOFAKTOREN

Schlaf:	gut / mittel / schlecht	Medikamente:
Stress:	niedrig / mittel / hoch	Zyklustag:
Bewegung:	Stuhlgang:	Typ (1-7): normal / dringlich / sehr dringlich
Sonstiges:		

NOTIZEN

MAHLZEITEN

UHRZEIT	MAHLZEIT	LEBENSMITTEL, ZUTATEN & MENGEN
	Frühstück	
	Snack	
	Mittagessen	
	Snack	
	Abendessen	
	Spätmahlzeit	

BESCHWERDEN

UHRZEIT	ART DER BESCHWERDEN	STÄRKE	DAUER

KOFAKTOREN

Schlaf:	gut / mittel / schlecht	Medikamente:
Stress:	niedrig / mittel / hoch	Zyklustag:
Bewegung:	Stuhlgang:	Typ (1-7): normal / dringlich / sehr dringlich
Sonstiges:		

NOTIZEN

MAHLZEITEN

UHRZEIT	MAHLZEIT	LEBENSMITTEL, ZUTATEN & MENGEN
	Frühstück	
	Snack	
	Mittagessen	
	Snack	
	Abendessen	
	Spätmahlzeit	

BESCHWERDEN

UHRZEIT	ART DER BESCHWERDEN	STÄRKE	DAUER

KOFAKTOREN

Schlaf:	gut / mittel / schlecht	Medikamente:
Stress:	niedrig / mittel / hoch	Zyklustag:
Bewegung:	Stuhlgang:	Typ (1-7): normal / dringlich / sehr dringlich
Sonstiges:		

NOTIZEN

MAHLZEITEN

UHRZEIT	MAHLZEIT	LEBENSMITTEL, ZUTATEN & MENGEN
	Frühstück	
	Snack	
	Mittagessen	
	Snack	
	Abendessen	
	Spätmahlzeit	

BESCHWERDEN

UHRZEIT	ART DER BESCHWERDEN	STÄRKE	DAUER

KOFAKTOREN

Schlaf:	gut / mittel / schlecht	Medikamente:
Stress:	niedrig / mittel / hoch	Zyklustag:
Bewegung:	Stuhlgang:	Typ (1-7): normal / dringlich / sehr dringlich
Sonstiges:		

NOTIZEN
