

## Ernährungstagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Stimmung an diesem Tag: 😊 😐 ☹️

| Uhrzeit                  | Lebensmittel / Getränke  | Sonstiges  | Beschwerden  | Anmerkungen   |
|--------------------------|--|--|--|---|
|                          | Welche Lebensmittel / Getränke (inkl. Gewürze, Öle, ...), welche Menge und Zubereitungsart (roh, gekocht, ...) | Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel (wie Vitamine, Mineralstoffe oder Fettsäuren), Kaugummi, Tabak, Alkohol, ... | Welche Beschwerden*, wann, wie lange, wie stark (schwach, mittel, stark) | Erkrankungen, Sport, Wetter, Tierkontakt, Befinden wie Stress oder Entspannung, ... |
| <b>Frühstück</b>         |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |
| <b>Vormittags-Snack</b>  |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |
| <b>Mittagessen</b>       |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |
| <b>Nachmittags-Snack</b> |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |
| <b>Abendessen</b>        |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |
|                          |  |  |  |   |

\* z. B.: Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Sodbrennen, Übelkeit, Hautreaktionen wie Quaddeln, Rötungen, Juckreiz.  
Dieses Ernährungstagebuch können Sie ergänzend zum Neurodermitis- oder Urtikaria-Tagebuch des Allergieinformationsdienstes verwenden.