

Ernährungs- und Symptom-Tagebuch

Ein Ernährungsprotokoll ist die Grundlage jeder guten Ernährungsberatung. Nur durch diese Protokolle gelingt es, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Beschwerden gut sichtbar darzustellen. Es ist Grundlage jeder Nährstoffberechnung und auch Ausgangspunkt für die diätetischen Maßnahmen, die wir für Sie erarbeiten werden.

Daher ist es sinnvoll, dass Sie ein 7 Tage Ernährungs-/ Symptomprotokoll (s.Kopiervorlage) VOR/ zu unserem Erstgespräch anfertigen und/oder mir vorher zusenden.

In das Protokoll notieren Sie bitte alle Dinge, einschließlich Getränke, die Sie im Verlauf des Tages zu sich nehmen.

Das Protokoll sollte idealerweise eine Woche lang geführt werden. Die Getränke und Lebensmittel sollten nicht erst abends –sozusagen im Nachhinein- protokolliert werden, sondern im Verlaufe des Tages kontinuierlich aufgeschrieben werden. Nur so stellen Sie sicher, dass auch wirklich alles erfasst ist. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Befindlichkeiten (z .B. Blähungen, Bauchgrummeln, Stuhlgang etc.) im Protokoll mit aufführen.

Denken Sie daran: Nur ein GUT geführtes und AUSFÜHRLICHES Protokoll kann uns bei der Ursachensuche und späteren Behandlung hilfreich sein.