

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Frühstück ☐
Mittag ☐
Abendessen ☐

Uhrzeit: _____
Datum: _____

Hungergefühl: _____
gestresst ☐
depressiv ☐
gut gelaunt ☐
Angst vor Mahlzeit ☐

Sportliche Aktivität _____

Gemüse/Hülsenfrüchte	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Obst/Trockenfrüchte	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Milchprodukte/Fleisch	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Sonstiges	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Mehle/Reis/Nudeln/...	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Gewürze/Soßen/Dips	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Kerne/Nüsse/Saaten	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Neues Rezept	Menge		nach dem Essen	2h später
☐		gut gesättigt	☐	☐
☐		krämpfe	☐	☐
☐		schlecht	☐	☐
☐		Blähungen	☐	☐
☐		Bauchweh	☐	☐
☐		Druckgefühl	☐	☐
☐		Stuhlveränderung	☐	☐

Allgemeines Wohlbefinden nach der
Mahlzeit (Entwicklung bis zur nächsten
Mahlzeit)
