Ernährungstagebuch

uluxan

Name: Heinz Genussmann Datum: 12. Oktober 2015

Uhrzeit	7.30 Uhr	9 Uhr	12.30 Uhr	16 Uhr	18.30 Uhr
Was habe ich gegessen und getrunken?	1Buttergipfeli 1Tasse Kaffee creme 1 Tasse Milch 1 Glas Orangensaft	1 Apfel	1Pizza Proschiutto 1Glas Rotwein 1 Glas Wasser 1 Espresso	1Tasse Cappuccino 1 Stück Schokoladen-kuchen	1Scheibe Weissbrot mit Salami 1Tomate 1 Glas Bier
Welche Beschwerden treten auf?					
Blähungen	☑	☐	☑	☑	☐
Völlegefühl	☐	☐	☐	☐	☐
Bauchschmerzen	☐	☐	☐	☐	☐
Bauchkrämpfe	☑	☐	☐	☐	☐
Darmgeräusche	☐	☐	☐	☐	☐
Durchfall	☑	☐	☐	☑	☐
Übelkeit	☐	☐	☐	☐	☐
Kopfschmerzen	☐	☐	☑	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
Wann treten die Beschwerden auf?	nach ca. 30 min		nach 15 min	nach ca. 30 min	