

Ernährungs- und Symptومتagebuch

Vorlage zum Ausdrucken · eine Woche

So führst du das Tagebuch:

- Trag jede Mahlzeit und jedes Getränk mit Uhrzeit ein – auch Kleinigkeiten und Snacks.
- Notiere Beschwerden, sobald sie auftreten, mit Uhrzeit und Stärke von 1 (leicht) bis 5 (stark).
- Halte jeden Stuhlgang mit Uhrzeit und Bristol-Typ fest (Legende unten).
- Schlaf: Zubettgehen, Aufstehen, und wie erholt du dich fühlst.
- Führe das Tagebuch mindestens ein bis zwei Wochen – Muster zeigen sich erst durch Wiederholung.

Beschwerden liegen oft Stunden hinter der Mahlzeit, die dahintersteckt. Genau deshalb zählt die Uhrzeit.

Bristol-Stuhlformen-Skala:

1 – einzelne harte Klümpchen 2 – klumpig, wurstförmig 3 – wurstförmig mit Rissen
4 – glatt und weich (ideal) 5 – weiche Stücke, klare Ränder 6 – breiig, zerfetzte Ränder 7 – flüssig

Die App-Alternative: NutriSpy führt dieses Tagebuch per Sprache, Foto oder Barcode, ergänzt Schlaf und Aktivität aus Apple Health oder Health Connect und zeigt dir, welche Gewohnheiten und Lebensmittel mit deinen schlechteren Tagen zusammengehen. nutrispy.de

Tag 1

Datum: _____

Uhrzeit	Mahlzeit / Getränk	Stuhl (Bristol)	Beschwerden (Stärke 1-5)	Notizen

Schlaf: ins Bett _____ aufgestanden _____ erholt? ☐ ja ☐ teils ☐ nein

Uhrzeit	Mahlzeit / Getränk	Stuhl (Bristol)	Beschwerden (Stärke 1-5)	Notizen

Schlaf: ins Bett _____ aufgestanden _____ erholt? ☐ ja ☐ teils ☐ nein

Uhrzeit	Mahlzeit / Getränk	Stuhl (Bristol)	Beschwerden (Stärke 1-5)	Notizen

Schlaf: ins Bett _____ aufgestanden _____ erholt? ☐ ja ☐ teils ☐ nein

Uhrzeit	Mahlzeit / Getränk	Stuhl (Bristol)	Beschwerden (Stärke 1-5)	Notizen

Schlaf: ins Bett _____ aufgestanden _____ erholt? ☐ ja ☐ teils ☐ nein

Uhrzeit	Mahlzeit / Getränk	Stuhl (Bristol)	Beschwerden (Stärke 1-5)	Notizen

Schlaf: ins Bett _____ aufgestanden _____ erholt? ☐ ja ☐ teils ☐ nein

Uhrzeit	Mahlzeit / Getränk	Stuhl (Bristol)	Beschwerden (Stärke 1-5)	Notizen

Schlaf: ins Bett _____ aufgestanden _____ erholt? ☐ ja ☐ teils ☐ nein

Uhrzeit	Mahlzeit / Getränk	Stuhl (Bristol)	Beschwerden (Stärke 1-5)	Notizen

Schlaf: ins Bett _____ aufgestanden _____ erholt? ☐ ja ☐ teils ☐ nein