

# Symptom- und Ernährungstagebuch

bei Lebensmittelallergien und Lebensmittelintoleranzen

<b>Zeitpunkt</b>	<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel &amp; Gerichte</b> mit Gewürzen und Zubereitungsart (roh, gekocht etc.). Alle Speisen eintragen, zum Beispiel auch Kaugummis	<b>Getränke</b>	<b>Sonstiges*</b>	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche? Dauer? Schwere?

\* Wetter, Tabak- oder Alkoholkonsum, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Erkrankungen