

# Ernährungstagebuch



Name:

Datum:

Uhrzeit

Was habe ich  
gegessen und  
getrunken?

Welche Beschwerden treten auf?

Blähungen

Völlegefühl

Bauchschmerzen

Bauchkrämpfe

Darmgeräusche

Durchfall

Übelkeit

Wann treten die  
Beschwerden auf?