



# Ernährungs-, Symptom- und Seelenprotokoll:

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie im Laufe des Tages zu sich nehmen.
- Schreiben Sie alle Haupt- und Zwischenmahlzeiten mit Uhrzeit auf.
- Bonbons, „nur ein Keks“, Kaugummi, alle Getränke, gehören ebenso ins Protokoll rein.
- Schreiben Sie die Zubereitungsart dazu (z.B.: gedünstet, gebraten, gekocht, etc.)
- Versuchen Sie so genau wie möglich das Gewicht zu Schätzen  
(1 Teelöffel Marmelade, Hühnerei große Kartoffel, Handvoll Nüsse, etc.)
- Falls Sie Beschwerden im Magen-Darm-Bereich haben (z.B.: Sodbrennen, Bauchschmerzen, Blähungen, Stuhlgang, etc.) ist es sinnvoll diese im Protokoll aufzuführen.

Nur ein **gut** geführtes und **ausführliches** Protokoll kann bei der Ursache und späteren Ernährungstherapie hilfreich sein.

Zum Beispiel:

Datum	Freier -tag/ Arbeit stag	Uhrzeit	Menge	Lebens- mittel	Uhrzeit	Symptome (Magen- krämpfe, Sodbrennen, Stuhlgang, etc.)	Meine Gefühle
22.01.17	Arbeit	8:30	150ml	Kaffee	9:00	Sodbrennen	Hunger
			1 TL	Zucker			
			30 ml	Milch 1,5%			
			1 Scheibe	Käse 45%			
			1 Teelöffel	Butter			
			1 Scheibe	Toast			
					10:00	Durchfall	
		11:00	1	Schoko- riegel			Stress auf der Arbeit

Datum/ Wochen- tag	Freiertag / Arbeits- tag	Urzeit	Menge	Lebensmittel	Uhrzeit	Symptome	Meine Gefühle
<b>Getränke</b>							

**Mein Alltag:**

- Gut/ Schlecht geschlafen
- Ruhig / stressig
- Bewegung / Sport
- Rauchen /Alkohol

**Notizen:**

Das habe ich bereits umgestellt:

---



---