





# Hinweise zum Ernährungstagebuch

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der Suche nach der Ursache für Ihre Bauchbeschwerden sind Sie unser wichtigster Detektiv. Da Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder ein Reizdarmsyndrom sehr individuell verlaufen, hilft uns kein Bluttest so sehr weiter wie Ihre genaue Beobachtung im Alltag.







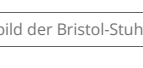
Damit wir die Auslöser für Ihre Beschwerden (z. B. bestimmte Zuckerarten, Ballaststoffe oder Stress) zielsicherer eingekreisen können, bitten wir Sie, dieses Tagebuch für mindestens **10 bis 14 Tage lückenlos und ehrlich** zu führen.

Bitte behalten Sie in dieser Zeit Ihre **normalen Essgewohnheiten** bei. Wenn Sie aus Angst vor Schmerzen bereits Lebensmittel weglassen, verfälscht das die Spurensuche.

## Tipps zum Ausfüllen der einzelnen Spalten:

- **Datum / Uhrzeit:** Tragen Sie jede Mahlzeit und jeden Snack mit der genauen Uhrzeit ein. Oft treten Beschwerden erst viele Stunden (manchmal bis zu 48 Stunden) nach dem Essen auf. Die Zeitachse ist für uns extrem wichtig.
- **Menge:** Sie müssen Ihr Essen nicht auf das Gramm genau abwiegen. Alltagsgrößen wie „1 Handvoll“, „2 Esslöffel“, „1 kleiner Teller“ oder „1 Tasse“ reichen völlig aus.
- **Lebensmittel & Gerichte (Der wichtigste Teil!):** Seien Sie hier so präzise wie möglich.
  - *Falsch:* „Nudeln mit Soße“ oder „Brot mit Käse“.
  - *Richtig:* „Weizennudeln mit Sahnesoße und Knoblauch“ oder „Dinkel-Vollkornbrot mit Butter und jungem Gouda“.
  - *Wichtig:* Notieren Sie auch vermeintliche Kleinigkeiten wie Kaugummis (zuckerfrei?), Lutschbonbons, Ketchup oder Süßstoff im Kaffee.
- **Getränke:** Tragen Sie alles ein, auch Leitungswasser. Besonders Fruchtsäfte, Light-Getränke, Bier oder Milchkaffee sind häufige Auslöser für Blähungen.
- **Sonstiges (Stress, Medikamente etc.):** Der Darm ist unser „zweites Gehirn“. Notieren Sie hier, wenn Sie besonderen Stress auf der Arbeit hatten, schlecht geschlafen haben oder wenn die weibliche Periode einsetzt. Ganz wichtig: Tragen Sie auch alle **Medikamente** (insbesondere Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Antibiotika) ein.
- **Beschwerden & Stuhlgang:**
  - *Beschwerden:* Notieren Sie die Art (z. B. Blähbauch, Krämpfe, Übelkeit), wann sie begonnen haben, wie lange sie anhielten und wie stark sie waren (auf einer Skala von 1 = sehr leicht bis 10 = unerträglich).
  - *Stuhlgang:* Notieren Sie die Uhrzeit und die Beschaffenheit. Nutzen Sie hierfür die untere **Stuhlformen-Skala**.

## Stuhlformen-Skala

Typ	Form / Aussehen	Beschreibung	Medizinische Einordnung
Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden (wie Nüsse).	Schwere Verstopfung
Typ 2		Wurstartig, aber klumpig.	Milde Verstopfung
Typ 3		Wurstartig mit Rissen in der Oberfläche.	Normal
Typ 4		Wurstartig, glatt und weich (wie eine Wurst oder Schlange).	Normal
Typ 5		Einzelne, weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden.	Leichter Durchfall
Typ 6		Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand (breiig).	Milder Durchfall
Typ 7		Wässrig, ohne feste Bestandteile (flüssig).	Schwerer Durchfall

Einteilung nach Vorbild der Bristol-Stuhlformen-Skala, Details siehe: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bristol-Stuhlformen-Skala>