

# Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen



Vor- und Nachname, Datum

| Mahlzeit<br>Uhrzeit Ort | Menge | Lebensmittel & Gerichte <sup>1</sup> | Getränke | ml | Beschwerden | Abstand<br>zur<br>Mahlzeit | Dauer der<br>Sym-<br>ptome | Schwere:<br>stark/3<br>mittel/2<br>schwach/1 | Sonstiges <sup>2</sup> |
|-------------------------|-------|--------------------------------------|----------|----|-------------|----------------------------|----------------------------|--|------------------------|
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |
|                         |       |                                      |          |    |             |                            |                            |  |                        |

<sup>1</sup>mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren  
<sup>2</sup>Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Arbeitstag/ Urlaub, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen