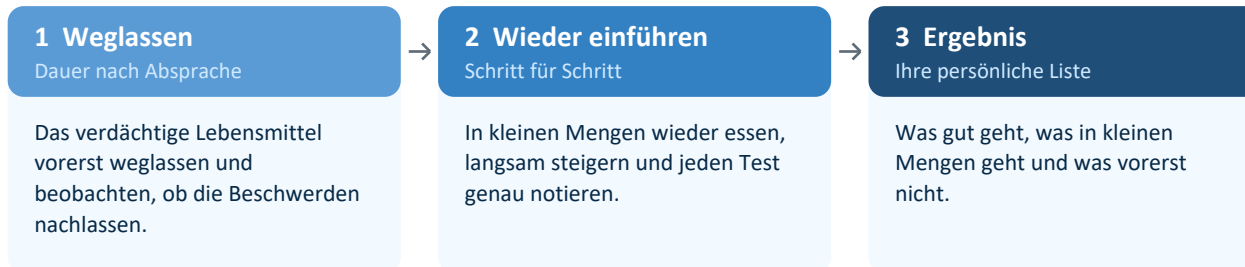


Wozu dieses Tagebuch?

Besteht der Verdacht, dass Weizen, Gluten, Fructose oder Laktose Beschwerden machen, geht es in der Regel nicht um lebenslangen Verzicht. Ziel ist, herauszufinden, was Sie vertragen – und wie viel davon. Dieses Tagebuch begleitet Sie durch die drei Schritte und hält fest, was Sie dabei beobachten.



So testen Sie

- **Ein Lebensmittel auf einmal.** Werden mehrere gleichzeitig getestet, lässt sich kaum sagen, was die Beschwerden ausgelöst hat.
- **Klein anfangen,** dann die Menge langsam steigern, etwa ein Schluck Milch, später ein Glas.
- **Bis zum nächsten Tag beobachten.** Beschwerden können erst einige Stunden später auftreten.
- **Erst weitertesten, wenn es Ihnen wieder gut geht.** Sonst vermischen sich die Ergebnisse.
- **Am Computer oder auf Papier:** in die Felder tippen und speichern oder ausdrucken. Kürzel wie im Ernährungs- und Beschwerdetagebuch, siehe rechts.

Meine Angaben

Name (freiwillig)

Ich teste ☐ Weizen / Gluten ☐ Fructose
☐ Laktose ☐ anderes:

Weglassen vom bis

Testen ab

Kürzel

Bl = Blähungen · Bs = Bauchschmerz, Krämpfe · Vö = Völlegefühl, Druck · Sb = Sodbrennen, Aufstoßen · Ü = Übelkeit · D = Durchfall · Ve = Verstopfung · Mü = müde · K = Kopfschmerz · H = Haut · Stärke 0–10

Stuhlform – Typ 1 bis 7

Typ 1	einzelne harte Kügelchen, schwer auszuscheiden
Typ 2	wurstförmig, klumpig
Typ 3	wurstförmig mit Rissen an der Oberfläche
Typ 4	wurstförmig, glatt und weich
Typ 5	einzelne weiche Klümpchen mit klaren Rändern
Typ 6	breiig, flockig, unscharfe Ränder
Typ 7	flüssig, ohne feste Bestandteile

Gut zu wissen

Meist sind solche Beschwerden harmlos. Umgehend ärztlich abklären lassen sollten Sie aber: Blut im Stuhl, Durchfall auch nachts, ungewollten Gewichtsverlust, Fieber oder Beschwerden, die neu und plötzlich auftreten. Lebensmittel bitte nicht auf Dauer ohne Begleitung weglassen – der Speiseplan kann sonst unnötig schmal werden.

Testtagebuch Unverträglichkeiten · Schritt 1: Weglassen

Jeden Abend kurz eintragen – so wird sichtbar, ob die Beschwerden nachlassen

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Dauert das Weglassen länger, diese Seite einfach erneut ausdrucken

Tag	Datum	Weglassen geklappt? ja / Ausnahme: was?	Bauch 0–10	Beschwerden Kürzel, Stärke	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung Schlaf, Stress, Besonderes
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Testtagebuch Unverträglichkeiten · Schritt 1: Weglassen

Jeden Abend kurz eintragen – so wird sichtbar, ob die Beschwerden nachlassen

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Dauert das Weglassen länger, diese Seite einfach erneut ausdrucken

Tag	Datum	Weglassen geklappt? ja / Ausnahme: was?	Bauch 0–10	Beschwerden Kürzel, Stärke	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung Schlaf, Stress, Besonderes
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						

Testtagebuch Unverträglichkeiten · Schritt 2: Wieder einführen

Ein Lebensmittel auf einmal · klein anfangen · bis zum nächsten Tag beobachten

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Weitere Tests: diese Seite erneut ausdrucken

Nr.	Datum Uhrzeit	Getestet Lebensmittel	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Nach wie vielen Std.?	Stuhl am nächsten Tag	Vertragen? ja / teils / nein	Bemerkung
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Testtagebuch Unverträglichkeiten · Schritt 2: Wieder einführen

Ein Lebensmittel auf einmal · klein anfangen · bis zum nächsten Tag beobachten

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Weitere Tests: diese Seite erneut ausdrucken

Nr.	Datum Uhrzeit	Getestet Lebensmittel	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Nach wie vielen Std.?	Stuhl am nächsten Tag	Vertragen? ja / teils / nein	Bemerkung
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Testtagebuch Unverträglichkeiten · Schritt 3: Mein Ergebnis

Ihre persönliche Liste – sie kann sich mit der Zeit wieder verändern

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Geht gut

ohne oder kaum Beschwerden

Geht in kleinen Mengen

bitte Menge dazuschreiben

Vorerst nicht

später erneut testen

Meine Fragen für das Gespräch

Wie es weitergehen kann

Im Gespräch schauen wir gemeinsam auf Ihre Ergebnisse. Häufig lässt sich die verträgliche Menge mit der Zeit wieder steigern – etwa wenn die Ursache dahinter, zum Beispiel eine Fehlbesiedlung im Darm, mitbehandelt wird. Das erste Vorgespräch ist kostenlos: Telefon 030 69815865.