Mein Bauchprotokoll

Eine Woche beobachten

Iss zunächst so, wie du es gewohnt bist. Notiere jeden Tag eine Mahlzeit und wie es dir danach ging. Ein beschwerdefreier Tag ist für den Vergleich genauso interessant.

Stärke des Druckgefühls 0 = kein Druck, 10 = stärkster vorstellbarer Druck.

Datum und Uhrzeit	Essen und Trinken Ungefähre Menge	Beginn und Stärke des Drucks (0–10)	Stuhlgang, Verlauf, Besonderheiten
Beispiel Mo., 12:30	1 Teller Karotten-Quinoa-Suppe, 1 Scheibe Brot, 1 Glas Wasser	Ab 14 Uhr Druck 4/10	Vormittags harter Stuhl. Gegen 16 Uhr ließ der Druck nach.
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Mein Rückblick

Was kam mehrmals vor? Was habe ich an einem anderen Tag gut vertragen?

Du kannst das Blatt für dich behalten oder zum nächsten Gespräch mitnehmen.