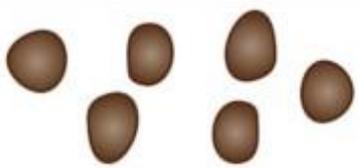
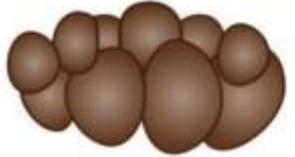
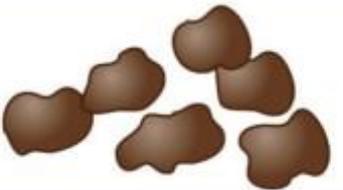


## SYMPTOMTAGEBUCH

Lebensmittel und Getränke, die nicht gut vertragen werden, werden in diese Liste eingetragen.  
 Mengenangabe (Handmaße, z.B. Handteller, Faustgroß,..).  
 Die Zubereitungsart (Roh, gekocht, gedünstet, gebraten, aufgewärmt, geschält).  
 Gewürze, bei Fertigprodukten Angabe der Zutaten.  
 Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel.

Zeit der Nahrungsaufnahme	Nahrungsmittel, inkl. Mengenangabe Getränke Zubereitungsart	Beschwerden Stuhlgang Typ lt. Skala	
		Welche – Wann – Dauer Schweregrad von 0 (Keine) bis 10 (sehr stark)	
		Beschwerden / Stuhlgang	Stärke

## Bristol – Stuhlformen - Skala

	Typ 1	Einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden
	Typ 2	Wurstartig, klumpig
	Typ 3	Wurstartig mit rissiger Oberfläche
	Typ 4	Wurstartig, weich, mit glatter Oberfläche
	Typ 5	Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden
	Typ 6	Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand, breiiger Stuhl
	Typ 7	Flüssig, ohne feste Bestandteile