


Name: Ewald Schmidt
Datum: 7. 12. 2011 **Gewicht:** 88 kg

Ernährungstagebuch

Uhrzeit	8 Uhr	10 Uhr	13 Uhr	15 Uhr	19 Uhr	21 Uhr
Was wurde gegessen?	Helles Weizenbrötchen mit Butter und Aprikosenmarmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch und Zucker	1 Apfel 1 Banane	Spaghetti Bolognese und kleiner Salatteller aus Kopfsalat, Tomaten, Zwiebeln, Weinessig und Olivenöl Kaugummi	1 Stück Käsekuchen 1 Cappuccino Zuckerfreie Mentholpastille	Bratkartoffeln mit 2 Rühreiern und Lauchgemüse mit Crème fraîche, 1 Glas Rotwein Schokopudding	1 Tüte Erdnussflips mit einem Stück Hartkäse

Beschwerden

Uhrzeit	8:30 Uhr	10:30 Uhr	11 Uhr bis 14 Uhr	15:15 Uhr	19:30 Uhr	22 Uhr
Welche Beschwerden treten auf?	Bauchschmerzen, Durchfall	Blähungen (bis ca. 11:30), Durchfall Konzentrations-schwierigkeiten	Kopfschmerzen	Blähungen	Herzklopfen, laufende Nase	Schnupfengefühl
Bemerkungen	Dreimal Durchfall innerhalb 1 Stunde		um 13:30 Aspirin genommen	Ab 16 Uhr sehr müde		



Name: _____

Datum: _____ Gewicht: _____

Sonstiges

Uhrzeit		10:45 Uhr		17 Uhr		21 Uhr
		Stress mit Arbeitskollege		Zahnarzttermin		Stress mit Ehefrau

PH-Wert Urin

Uhrzeit	6:30 Uhr	7:45 Uhr	10:15	12:45 Uhr	18:30	22:30 Uhr
PH-Wert	7	6,8	6,5	6,5	6,3	6,8