Symptomtagebuch bei Bauchschmerzen

1. Führen Sie das Tagebuch so detailliert wie möglich: Notieren Sie jede Mahlzeit und jedes Getränk.
2. Notieren Sie auch, wenn über den Tag hinweg besondere Belastungen auftreten, beispielsweise Stress.
3. Notieren Sie anschließend, an welchen Beschwerden Sie leiden.
4. Führen Sie das Tagebuch über mindestens zwei Wochen hinweg.
5. Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt.

Tag & Uhrzeit	Lebensmittel (Essen, Trinken)	Sonstige Situationen (Stress...)	Beschwerden