

Symptomtagebuch bei Durchfall

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 Stresssituationen.
3. Notieren Sie anschließend Beschwerden.
4. Führen Sie das Tagebuch über mindestens zwei Wochen hinweg.
5. Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem behandelnden Arzt.

Tag & Uhrzeit	Lebensmittel (Essen, Getränke)	Situationen (Stress)	Beschwerden