

# Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Histaminintoleranz

Vor- und Nachname, Datum

<b>Uhrzeit</b> Wann, Ort	<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel</b> mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht.	<b>Getränke</b> Was / Wie viel?	<b>Anmerkung</b> Wie habe ich mich gefühlt*	<b>Beschwerden</b> Wann? Welche? Dauer? Schwere?

Notizen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen