

Dieses Ernährungs- und Symptomprotokoll soll Ihnen helfen herauszufinden welche Nahrungsmittel ihrem Darm schaden. Nur wenn Sie konsequent für ein paar Wochen notieren wie Ihr Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert können sie herausfinden was Sie in Zukunft vielleicht besser nicht mehr essen sollten. Dieses Protokoll in Verbindung mit der Low Fodmap Diät ist eine super Ergänzung.

Auf unserer Webseite www.fodmaps.de finden Sie eine ausführliche Liste der Nahrungsmittel mit hohen und niedrigen Fodmap Werten.

Tag und Uhrzeit	Verzehrt Lebensmittel und Getränke	Beschwerden	Besondere Ereignisse, Medikamente	Anmerkungen
Montag				
8:00 Uhr	1 Weizenbrötchen mit Butter und Schinken 1 Tasse Tee	Keine		Im Bauch alles ok
13:00 Uhr	1 Teller Bohnensuppe 1 Glas Wasser	Blähungen, Bauchgrummeln	Viele Telefonate am Morgen, Papierberge	Bohnen nicht vertragen? Stress durch Zeitdruck?

Beispiel für ein Ernährungs- und Symptomprotokoll