



Der Reizdarm -  
Spezialist



Name: \_\_\_\_\_

Aufzeichnung vom : \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Nahrungsmittel	Obst																						
	Gemüse																						
	Milch																						
	Käse, Quark, Jogurt																						
	Fleisch																						
	Andere																						
Genusmittel	Alkohol																						
	Nikotin																						
	Kaffee																						
Umstände	Schlafmangel																						
	Freude																						
	Ärger																						
	Zeitdruck																						
	Arztbesuch																						
	Andere																						
Symptome	Schmerz																						
	Blähung																						
	Durchfall																						
	Verstopfung																						
	Andere																						