Darmfakten

Ernährungsprotokoll bei Gallensäureverlust

Halten Sie Mahlzeiten, Getränke und Toilettengänge mit ihrer jeweiligen Uhrzeit fest. Auch beschwerdefreie Mahlzeiten gehören dazu.

Datum _____ Meine Frage für die Beratung _____

Mengen in Haushaltsmaßen angeben, etwa Scheiben, Tassen oder Teelöffel. Bei gemeinsam gekochten Gerichten die eigene Portion notieren.
Mahlzeiten und spätere Beschwerden getrennt eintragen. Beim Stuhldrang helfen „kein Drang“, „aufschiebbar“ oder „sofort zur Toilette“.

Uhrzeit	Essen oder Getränk Was und wie viel?	Fettquellen Art und Menge	Stuhldrang Stärke	Stuhlform z. B. weich, wässrig	Weitere Angaben z. B. Medikament + Zeit
Beispiel 07:30	1 Scheibe Brot, 1 Scheibe Käse, 1 Tasse Kaffee	1 TL Butter, Käse	kein Drang		zu Hause gefrühstückt

Rückblick auf den Tag

Toilettengänge mit Stuhl (Anzahl) _____ Sättigung, ausgelassene Mahlzeiten oder Besonderheiten _____

Frage oder vereinbarte Änderung für das nächste Gespräch _____

„Unbekannt“ genügt, wenn sich die Menge nicht abschätzen lässt. Ein zeitlicher Zusammenhang allein beweist keine Ursache.