

## Beispiel für ein Beschwerdetagebuch bei Verdacht auf Nahrungsmittelallergie

|   | Datum   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Juckreiz (tagsüber)<br>1 = kein 6 = sehr stark            | ☺ <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr></table> ☹ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1   | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 |   |   |
| Juckreiz (nachts)<br>1 = kein 6 = sehr stark              | ☺ <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr></table> ☹ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1   | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 |   |   |
| Hautzustand letzte 24 h<br>1 = sehr gut 6 = schlecht      | ☺ <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr></table> ☹ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1   | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 |   |   |
| Rhinitis letzte 24 h<br>1 = sehr gut 6 = schlecht         | ☺ <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr></table> ☹ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1   | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 |   |   |
| Weitere Beschwerden (z. B. Peak-Flow-Messung bei Atemnot) |   |   |   |   |   |   |   |
| Stress (Belastungen, Ärger, Unerfreuliches)               |   |   |   |   |   |   |   |
| Stuhlgang/Blähungen                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| Schlaf  |   |   |   |   |   |   |   |
| Körpergewicht   |   |   |   |   |   |   |   |
| Nahrungsmittel/Getränke<br>(Portion, Menge)               | Nahrungsmittel<br>Getränke  |   |   |   |   |   |   |
| Frühstück   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zwischenmahlzeit  |   |   |   |   |   |   |   |
| Mittagessen   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zwischenmahlzeit  |   |   |   |   |   |   |   |
| Abendessen  |   |   |   |   |   |   |   |
| Zwischenmahlzeit  |   |   |   |   |   |   |   |
| Nachts  |   |   |   |   |   |   |   |