

Checkliste – Verdauungsstörungen: Welche Maßnahmen sind umsetzbar?

Datum:	Erstellt für:	Erstellt von:

Maßnahme	War erfolgreich	Anmerkung
Kleine Portion anrichten	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	
Zeitdruck und schnelles Reden beim Essen vermeiden	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	
Speisen vom Vortag immer gut erhitzen (Kerntemperatur 70 °C)	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	
Bewusst Gewürze verwenden	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	Wenn ja, welche brachten Besserung?
Durch Verzicht auf bestimmte Speisen bessern sich Völlegefühl oder andere Verdauungsprobleme?	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	Bei welchen Speisen:

Verbessert sich die Störung beim Essen in aufrechter Körperhaltung im Sitzen?	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	
Kohlensäurehaltige Getränke und blähende Lebensmittel meiden	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	
Es besteht ein Verdacht oder es gibt einen medizinischen Befund für eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln.	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	Wenn ja, welche: <input type="radio"/> Laktoseintoleranz <input type="radio"/> Fruktoseintoleranz <input type="radio"/> Zöliakie <input type="radio"/> Histaminintoleranz
Es besteht ein Verdacht oder es gibt einen medizinischen Befund für eine Darmerkrankung.	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	Wenn ja, welche: <input type="radio"/> Reizdarmsyndrom <input type="radio"/> Infektionen nach Operation <input type="radio"/> Störungen der Darmmotilität <input type="radio"/> mögliche Nebenwirkung eines Medikaments. Wenn ja, welches? <input type="radio"/> Störung der Darmflora <input type="radio"/> Divertikel <input type="radio"/> Morbus Crohn, Colitis ulcerosa <input type="radio"/> Stoma (künstlicher Darmausgang)
Mangelnde Bewegung	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	Wenn ja, welche Motivation zu mehr Bewegung:
Ausprobiert wurde auch:	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja	