



NAHRUNGSMITTEL

Tragen Sie in die Felder ein, welche Nahrungsmittel Sie gegessen haben. Warten Sie insgesamt ganze drei Tage ab und notieren Sie, wenn Symptome auftreten. Vermerken Sie auch die Stärke der Reaktion, das heißt, bewerten Sie den Schweregrad Ihrer Symptome mit 0 (= keine Reaktion) bis 10 (= maximal heftige Reaktion).

Symptom	Gluten	Milch(-produkte)
	<i>z. B. Brot, Brötchen, Nudeln (aus Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, auch Bio-Qualität)</i>	<i>z. B. Joghurt, Quark, Käse aus Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch</i>
Müdigkeit, Energie- mangel – reproduzierbar nach Nahrungsaufnahme		
Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen		
Verdauungsbeschwerden (z. B. Blähungen, Bauchschmerzen, Aufstoßen, Durchfall)		
Gelenkschmerzen, -schwellungen, Muskelschmerzen		
Verstopfte Nase und Gefühl der »Verschlei- mung« von Bronchien oder Atemwegen, z. B. nach Milchkonsum (unabhängig von einem echten viralen oder bakteriellen Infekt)		
Kopfschmerzen, Migräne		
Hautveränderungen, z. B. unruhige Haut, Akne		

Flush («roter Kopf»)		
Ihr(e) Symptom(e) • • • • • • • • • •		