

Χρησιμοποιήστε αυτό το ημερολόγιο καταγραφής γευμάτων και ελέγχου συμπτωμάτων για 1-2 εβδομάδες (ή και περισσότερο αν χρειαστεί) για να προσδιορίσετε ποια τρόφιμα σας προκαλούν διαταραχές στο πεπτικό σύστημα.

### **ΒΗΜΑ 1.**

Καταγράψτε τα συστατικά και το μέγεθος της μερίδας για κάθε γεύμα ή σνακ.

Π.χ. πρόγευμα:

«Τι φάγατε;» - 3 φέτες μαύρο ψωμί με μαρμελάδα και βούτυρο

«Τι ήπιατε;» - Ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι και ένα φλιτζάνι καφέ με ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

### **ΒΗΜΑ 2.**

Συμπτώματα που αισθανθήκατε μετά το γεύμα μπορεί να είναι:

- ✓ Τυμπανισμός / φούσκωμα / αέρια
- ✓ Καούρα
- ✓ Κοιλιακό άλγος / πόνος
- ✓ Διάρροια
- ✓ Δυσπεψία
- ✓ Δυσκοιλιότητα

Σε περίπτωση που έχετε οποιοδήποτε σύμπτωμα, μη ξεχάσετε να καταγράψετε τότε παρουσιάστηκε και τη ένταση του: ήπια, μέτρια ή έντονη.

### **ΒΗΜΑ 3.**

Μετά από 1 ή 2 εβδομάδες, αναλύστε ποιο από τα φαγητά προκάλεσε τα παραπάνω προβλήματα στο πεπτικό σας σύστημα.

Σε περίπτωση που τα συμπτώματα παραμένουν, επικοινωνήστε με τον ιατρό ή το διατροφολόγο σας και πάρτε αυτό το ημερολόγιο καταγραφής γευμάτων μαζί σας.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	<b>Ώρα.....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα.....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα.....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	<b>Ώρα.....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα.....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα.....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....	<b>Ώρα .....</b> Τι φάγατε; ..... ..... Τι ήπιατε; ..... Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε</i> <i>κάθε σύμπτωμα</i> ..... ..... .....

<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>	Ώρα..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	
	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....
	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....
<b>ΚΟΛΑΤΣΙΟ</b>	Ώρα..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	Ώρα ..... Τι φάγατε;  ..... ..... .....	
	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....	Τι ήπιατε;  ..... .....
	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....	Πώς αισθανθήκατε; <i>Καταγράψτε κάθε σύμπτωμα</i>  ..... ..... .....

Εντοπίσατε τυχόν προβλήματα και ποιες ενέργειες πρέπει να ληφθούν;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....