

Verträgliches Essen und Trinken: Check!

Studien zeigen, dass eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung das Risiko für Entzündungen im Darm senkt. Allerdings verläuft CU bei jeder und jedem unterschiedlich – vielleicht reagiert dein Darm ganz anders auf bestimmte Lebensmittel und Getränke. Trage deshalb hier jeden Tag ein, was du in welchen Mengen zu dir genommen und ob du es vertragen hast. Male die Symbole aus, je nachdem wie viel Fette und Ballaststoffe in deinem Essen waren: 1 × Käse/Möhre = wenig, 3 × Käse/Möhren = viel.

Nur durch diese regelmäßige Beobachtung kannst du deine Ernährung auf deinen Darm anpassen.

Wochentag/ Datum	Wann?	Was gegessen?	Fett	Ballaststoffe	Was und wie viel getrunken?	Gut vertragen?	
Montag	Morgens		  	  			
	Mittags		  	  			
	Abends		  	  			
Dienstag	Morgens		  	  			
	Mittags		  	  			
	Abends		  	  			
Mittwoch	Morgens		  	  			
	Mittags		  	  			
	Abends		  	  			

Wochentag/ Datum	Wann?	Was gegessen?	Fett	Ballaststoffe	Was und wie viel getrunken?	Gut vertragen?
Donnerstag	Morgens					
	Mittags					
	Abends					
Freitag	Morgens					
	Mittags					
	Abends					
Samstag	Morgens					
	Mittags					
	Abends					
Sonntag	Morgens					
	Mittags					
	Abends					



Online weiter informieren,
inspirieren und vernetzen:

www.dccv.de
www.gastro-liga.de
www.einfach-teilhabe.de