

Symptomtagebuch bei Reizmagen

1. Führen Sie das Tagebuch so detailliert wie möglich: Notieren Sie jede Mahlzeit und jedes Getränk.
2. Notieren Sie auch, wenn über den Tag hinweg besondere Belastungen auftreten, beispielsweise Stress.
3. Notieren Sie anschließend, ob Ihr Kind über Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Sodbrennen klagt.
4. Führen Sie das Tagebuch über mindestens zwei Wochen hinweg.
5. Besprechen Sie die Ergebnisse mit dem Kinderarzt.

Tag & Uhrzeit	Lebensmittel (Essen, Trinken)	Sonstige Situationen (Stress...)	Beschwerden