

Ihr persönliches Ernährungstagebuch

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl



Ihr Ernährungstagebuch

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl

Fast jeder Mensch leidet ab und zu an Magen- und Darmproblemen. Halten diese länger an, ist es wichtig, die Ursachen aufzuspüren. Oft fällt es schwer, zuzuordnen, wann welche Beschwerden auftreten. Das Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Symptome zu benennen und sie gegebenenfalls mit Nahrungsmitteln sowie äußeren Einflüssen in Zusammenhang zu bringen. Damit unterstützen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, die Ursache für Ihre Beschwerden zu finden.

Die häufigsten Magen-Darm-Leiden

Oft sind Magen- und Darmprobleme die harmlose Folge, wenn Sie zu fett, zu üppig oder zu spät essen. Kehren Symptome immer wieder, weisen sie möglicherweise auf Krankheiten oder Unverträglichkeiten hin.

Gastritis

Die Magenschleimhaut entzündet sich, wenn z. B. Magensäure die Magenwand angreift. Das kann zu starken Schmerzen, Übelkeit oder auch Erbrechen führen. Häufigste Ursache ist eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*.

Lebensmittelunverträglichkeit

Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder Bauchkrämpfe nach Nahrungsaufnahme sind die häufigsten Hinweise auf eine Lebensmittelunverträglichkeit. Ein Ernährungstagebuch bringt Sie auf die Spur der Auslöser, etwa Laktose, Fruktose, Gluten oder Histamine.

Reflux

Das schmerzhafte Brennen hinter dem Brustbein kann entstehen, wenn Magensäure oder saurer Nahrungsbrei in die Speiseröhre gelangt. Eine mögliche Ursache: Der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre funktioniert nicht richtig.

Reizmagen

Bauchkrämpfe, Übelkeit sowie Völlegefühl sind Anzeichen des Reizmagens, die sich nicht auf eine eindeutige organische Ursache zurückführen lassen. Nach Ausschluss möglicher organischer Erkrankungen, die die Symptome erklären könnten, werden in der Therapie des Reizmagens meist die Symptome behandelt.

Reizdarm

Es wird davon ausgegangen, dass bis zu zehn Prozent der Menschen in Deutschland unter einem Reizdarm leiden und damit oft an Bauchkrämpfen, Verstopfung sowie an Durchfall. Die Ursachen sind unklar, die Behandlung individuell. Ein Ernährungstagebuch hilft, herauszufinden, ob bestimmte Nahrungsmittel Ihre Symptome eventuell verschlimmern können.



Die wichtigsten Symptome



Blähungen (B):

Flatulenzen (Darmwinde), Aufgeblähtsein und auch Bauchschmerzen plagen Sie.

Bauchschmerzen oder -krämpfe (BS):

Sie spüren ein stechendes, dumpfes oder ziehendes Gefühl im Ober- oder Unterbauch.

Durchfall (DF):

Haben Sie innerhalb von 24 Stunden mindestens dreimal sehr weichen oder flüssigen Stuhlgang, spricht man von Durchfall. Dazu kommen oft Bauchschmerzen, -krämpfe und Blähungen.

Erbrechen (E):

Der Körper versucht, sich durch diesen Schutzreflex von schädlichem oder unverträglichem Mageninhalt zu befreien. Meist geht dem Erbrechen Übelkeit voraus.

Magenschmerzen (MS):

Stechende, scharfe, brennende, drückende oder krampfartige Schmerzen, die sich auf den Oberbauch konzentrieren.

Übelkeit (Ü):

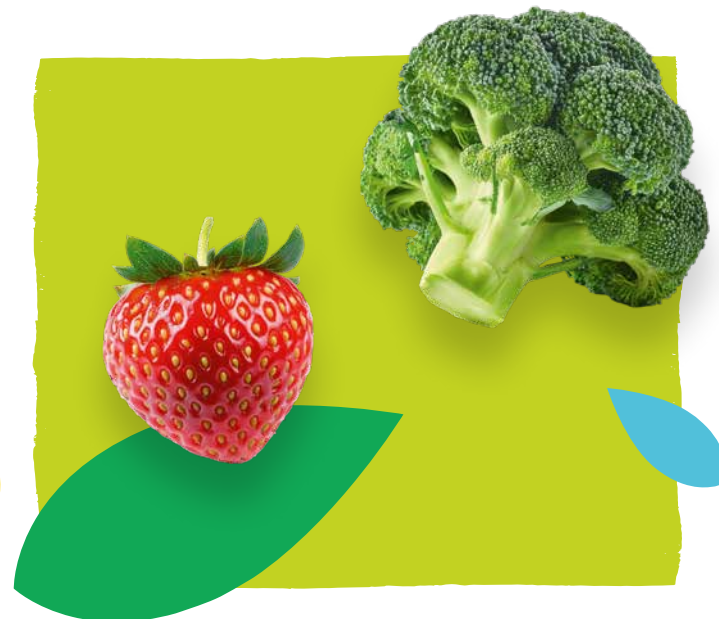
Flaues Gefühl in der Magengegend, mit oder ohne Erbrechen.

Verstopfung (VE):

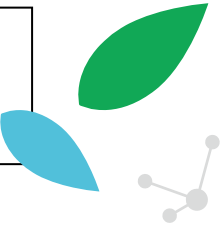
Wenn Sie weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang haben, leiden Sie unter Umständen an Verstopfung. Dabei ist der Stuhl hart und lässt sich nur unter starkem Pressen absetzen.

Völlegefühl (VÖ):

Oft harmloses, aber unangenehmes Symptom, als hätten Sie einen Stein im Magen. Häufig begleitet von Blähungen.



So verwenden Sie Ihr Tagebuch



Je zuverlässiger und vollständiger Sie Ihr Ernährungstagebuch führen, desto hilfreicher ist es für die Diagnose. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, wie viele Wochen Sie Einträge vornehmen sollen.

Notieren Sie jeden Tag gewissenhaft, was und wann Sie zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen und dazwischen gegessen und getrunken haben.

Falls Sie Magen- oder Darmbeschwerden haben, notieren Sie in Abkürzungen im entsprechenden Feld, welche Symptome Sie gespürt haben, und kombinieren Sie diese mit dem Hinweis auf den Schweregrad: 1 = leicht, 2 = mittel, 3 = schwer. Ein Eintrag könnte z. B. lauten: „BS3“, was „starke Bauchschmerzen“ bedeutet. Notieren Sie auch immer, zu welcher Uhrzeit diese aufgetreten sind.

Tragen Sie in das Feld „Besonderheiten“ weitere Informationen ein, die in Zusammenhang mit Ihren Beschwerden stehen könnten. Zum Beispiel Medikamenteneinnahme, Stress, Schlafbeschwerden oder Ihren Zyklus. Das kann es Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt erleichtern, eine genauere Diagnose zu stellen.

Nutzen Sie die Emojis, um zu beschreiben, wie Sie sich am jeweiligen Tag generell gefühlt haben:



Verknüpfen Sie die Einträge in Ihr Tagebuch mit anderen Handlungen, die Sie täglich ausführen, beispielsweise Essen zubereiten. Platzieren Sie es am Kühlschrank oder am Esstisch. Falls Sie doch einmal Einträge vergessen sollten, versuchen Sie, diese nachzuholen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Frühstück (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Mittagessen (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Abendessen (Essen & Trinken) 							
 Symptome (akut & verzögert) 							
Allgemeine Stimmung							
Besonderheiten (z. B. Medikamenteneinnahme, Stress, Schlafbeschwerden, Zyklus)							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Frühstück (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Mittagessen (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Abendessen (Essen & Trinken) 							
 Symptome (akut & verzögert) 							
Allgemeine Stimmung							
Besonderheiten (z. B. Medikamenteneinnahme, Stress, Schlafbeschwerden, Zyklus)							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Frühstück (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Mittagessen (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Abendessen (Essen & Trinken) 							
 Symptome (akut & verzögert) 							
Allgemeine Stimmung							
Besonderheiten (z. B. Medikamenteneinnahme, Stress, Schlafbeschwerden, Zyklus)							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Frühstück (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Mittagessen (Essen & Trinken) 							
 Zwischenmahlzeit (Essen & Trinken) 							
 Abendessen (Essen & Trinken) 							
 Symptome (akut & verzögert) 							
Allgemeine Stimmung							
Besonderheiten (z. B. Medikamenteneinnahme, Stress, Schlafbeschwerden, Zyklus)							

Iberogast® – gezielte Linderung bei Magen-Darm-Beschwerden

Iberogast® Classic

Bei akuten Beschwerden, die oft durch Störungen der Magen-Darm-Bewegungen entstehen.

Auch für Kinder ab 3 Jahren



Iberogast® ADVANCE

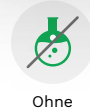
Bei häufigen Beschwerden, einem empfindlichen Magen und Darm sowie bei Reizmagen und Reizdarm.

Auch für Kinder ab 12 Jahren

Iberogast® Classic und Iberogast® ADVANCE sind bei vielen Krankenkassen auf dem Grünen Rezept/Privatrezept erstattungsfähig. Darüber hinaus ist Iberogast® Classic bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr auch auf Rotem Rezept erstattungsfähig. Eine Übersicht der teilnehmenden Krankenkassen finden Sie hier:



Vegan



Ohne Konservierungsstoffe



Ohne Gluten



Ohne Laktose

Vielseitige Wirkung mit der Kraft der Natur

Dank der Kombination aus wertvollen Heilpflanzen-Extrakten setzen Iberogast® Classic und ADVANCE an verschiedenen Stellen des Magen-Darm-Trakts gleichzeitig an und lindern so gezielt Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen, Sodbrennen und Übelkeit.



Magenschmerzen

Magenschmerzen können höchst unangenehm sein. Doch wie entstehen sie? Es gibt zahlreiche Auslöser für Magenschmerzen, sei es eine üppige oder ungewohnte Speise, zu viel Stress oder ein empfindlicher Magen.



Völlegefühl

Meist ist Völlegefühl ein unangenehmes, aber harmloses Symptom, als hätte man einen Stein im Magen, z. B. nach einer üppigen Speise. Ihr Bauch fühlt sich wahrscheinlich geschwollen und unangenehm an, vielleicht fühlen Sie sich auch aufgebläht.



Bauchkrämpfe

Jeder von uns hatte schon mindestens einmal in seinem Leben Bauchkrämpfe. Aber woher kommt das? Funktionelle Erkrankungen wie Reizmagen und -darm oder Auslöser wie Stress oder falsche Ernährung können den Schmerzen zugrunde liegen.



Blähungen

Blähungen gehören zu den Magen-Darm-Beschwerden, die oft von Scham und Schweigen begleitet werden. Aber es ist ein sinnvoller und natürlicher Prozess. Wussten Sie, dass man erst dann von „Blähungen“ spricht, wenn sie mehr als 24 Mal am Tag auftreten?



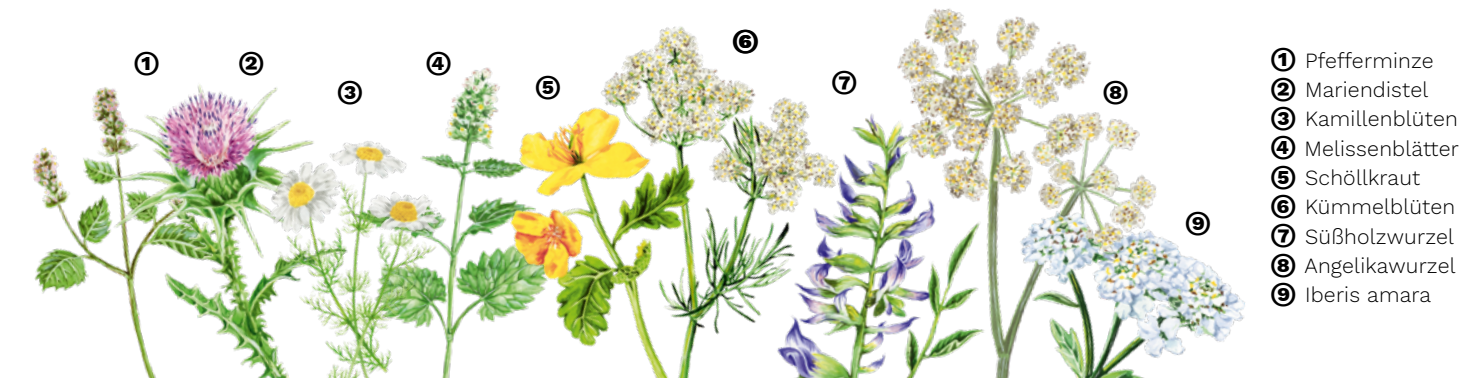
Sodbrennen

Sodbrennen ist unangenehm und kann in einigen Fällen sogar zu dauerhaften Schäden an der Speiseröhre führen. Wir zeigen Ihnen, welche Ursachen es für Sodbrennen gibt, welche Symptome auftreten und was dagegen hilft.



Übelkeit

Übelkeit ist gewöhnlich ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Aber was? Sie ist nicht immer die Folge von schlechtem Essen oder einem unangenehmen Geruch. Es gibt unzählige Auslöser und Ursachen für Übelkeit.



- 1 Pfefferminze
- 2 Mariendistel
- 3 Kamillenblüten
- 4 Melissenblätter
- 5 Schöllkraut
- 6 Kümmelblüten
- 7 Süßholzwurzel
- 8 Angelikawurzel
- 9 Iberis amara

Achten Sie auf Ihren Körper

Viele Magen- und Darmprobleme resultieren aus ungünstigen Gewohnheiten. Das Tagebuch soll helfen, ihnen auf die Spur zu kommen: Essen und verhalten Sie sich deshalb wie üblich, um ein möglichst authentisches Bild abzugeben.

Es hilft Ihnen, die Signale Ihres Körpers zu verstehen, wenn Sie mehrfach täglich Ihr Essverhalten notieren. Nutzen Sie die Zeit, achtsamer mit Ihrer Ernährung umzugehen. Berücksichtigen Sie dabei die Grundsätze des „intuitiven Essens“:

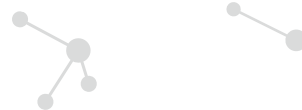
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen. Setzen Sie sich an den Tisch und atmen Sie erst dreimal tief durch, bevor Sie zu Messer und Gabel greifen.
- Wenn Sie essen, konzentrieren Sie sich nur darauf. Lassen Sie sich nicht durch Smartphone, Fernseher oder Computer ablenken.
- Achten Sie auf den Geruch und das Aussehen der Speisen auf dem Teller.
- Kauen Sie gründlich und erleben Sie den Geschmack der Speisen. Legen Sie dazwischen immer mal wieder das Besteck zur Seite.
- Nehmen Sie bewusst wahr, wann Sie satt sind. Wichtig: Essen Sie langsam – erst nach ca. 20 Minuten setzt das Sättigungsgefühl ein.
- Spüren Sie in den Körper hinein, wie er sich nach dem Essen fühlt. Geht es Ihnen gut, haben Sie die Speisen vertragen?

Ernährungstipps

Eine bedarfsgerechte, vollwertige Ernährung kann die Gesundheit fördern.

Hier können Sie sich dazu informieren:

► www.dge.de



Magen-Darm-Beschwerden und Ernährung: Wie hängt das zusammen?

Wenn Sie an Magen- oder Darmbeschwerden leiden, können die Ursachen dafür mit der Ernährung in Verbindung stehen. Hier erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie die richtige Ernährung helfen kann, diese Probleme zu vermeiden oder zu lindern:

► <https://www.iberogast.de/ernaehrung>



Einfach den QR-Code
scannen oder die
Webadresse eingeben!

Iberogast® Classic. Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 240 mg Alkohol (Ethanol) pro 20 Tropfen. Stand: 09/2023. **Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.**

Iberogast® ADVANCE. Pflanzliches Arzneimittel bei Magen-Darm-Erkrankungen. Behandlung von funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagensyndrom (funktionelle Dyspepsie) und Reizdarmsyndrom (Colon irritabile). Das Arzneimittel enthält 240 mg Alkohol (Ethanol) pro 20 Tropfen. Stand: 09/2023. **Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Ein Service von

Iberogast®