

 DATUM	 TESTDAUER	 LEBENSMITTEL	 VERTRÄGLICH	 SYMPTOME
01.01.2025	3 TAGE	Eier	Nein	Blähungen, Verstopfung
06.01.2025	3 TAGE	Kartoffeln	Ja	
13.01.2025	4 TAGE	Tomaten	Ja	
20.01.2025	1 TAG	Paprika	Nein	Starke Übelkeit und Schwindel

- Führe ein detailliertes Protokoll, um Fortschritte und Rückschläge nachverfolgen zu können.
- Notiere nicht nur Symptome, sondern auch positive Auswirkungen.
- Lege eine Pause von mindestens 4 Tagen ein, wenn ein Lebensmittel nicht vertragen wurde, bevor du ein anderes Lebensmittel testest.
- Wiederhole Tests von Lebensmitteln, die beim ersten Mal nicht vertragen wurden, nach 6 Monaten.



WIEDEREINFÜHRUNG



DATUM



TESTDAUER



LEBENSMITTEL



VERTRÄGLICH



SYMPTOME