Ernährungs- & Auslösertagebuch

EINE WOCHE · WOCHE AB _____

Schreib jeden Tag auf, was und **wann** du gegessen und getrunken hast — nicht nur an Migränetagen. Der Zeitpunkt zählt meist mehr als das Essen: ausgelassene Mahlzeiten, Koffein und Alkohol sind die üblichen Verdächtigen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜHSTÜCK & UHRZEIT							
MITTAGESSEN & UHRZEIT							
ABENDESSEN & UHRZEIT							
SNACKS							
MAHLZEIT AUSGELASSEN / SPÄT?							
KOFFEIN — TASSEN & LETZTE							
ALKOHOL							
WASSER — GLÄSER							
SCHLAF — STUNDEN							
MIGRÄNE? BEGINN							
MAX. INTENSITÄT /10							
GEGESSEN IN DEN 12 STD. DAVOR							

BEVOR DU EIN LEBENSMITTEL BESCHULDIGST

Heißhunger kann der Beginn der Attacke sein, nicht ihre Ursache: Lust auf Süßes oder Salziges kommt oft Stunden vor dem Schmerz. Taucht Schokolade immer wieder vor Attacken auf, frag dich, was zuerst da war.

Ein schlechter Tag nach einem Lebensmittel beweist nichts. Such es über mehrere Wochen, dann teste es richtig — eine Änderung, sechs Wochen lang (genau dafür ist der kostenlose Auslöser-Test da).

MUSTER, DIE MIR AUFFALLEN

Eine Aufzeichnung, keine Diagnose. Streich keine ganzen Lebensmittelgruppen, ohne mit Ärztin oder Ernährungsfachkraft zu sprechen.

Lieber aufs Handy? Code scannen für Migraine Journal.
Dasselbe auf dem iPhone, für dich zusammengezählt. Gratis erfassen.
migrainejournal.app · frei zum Drucken und Weitergeben