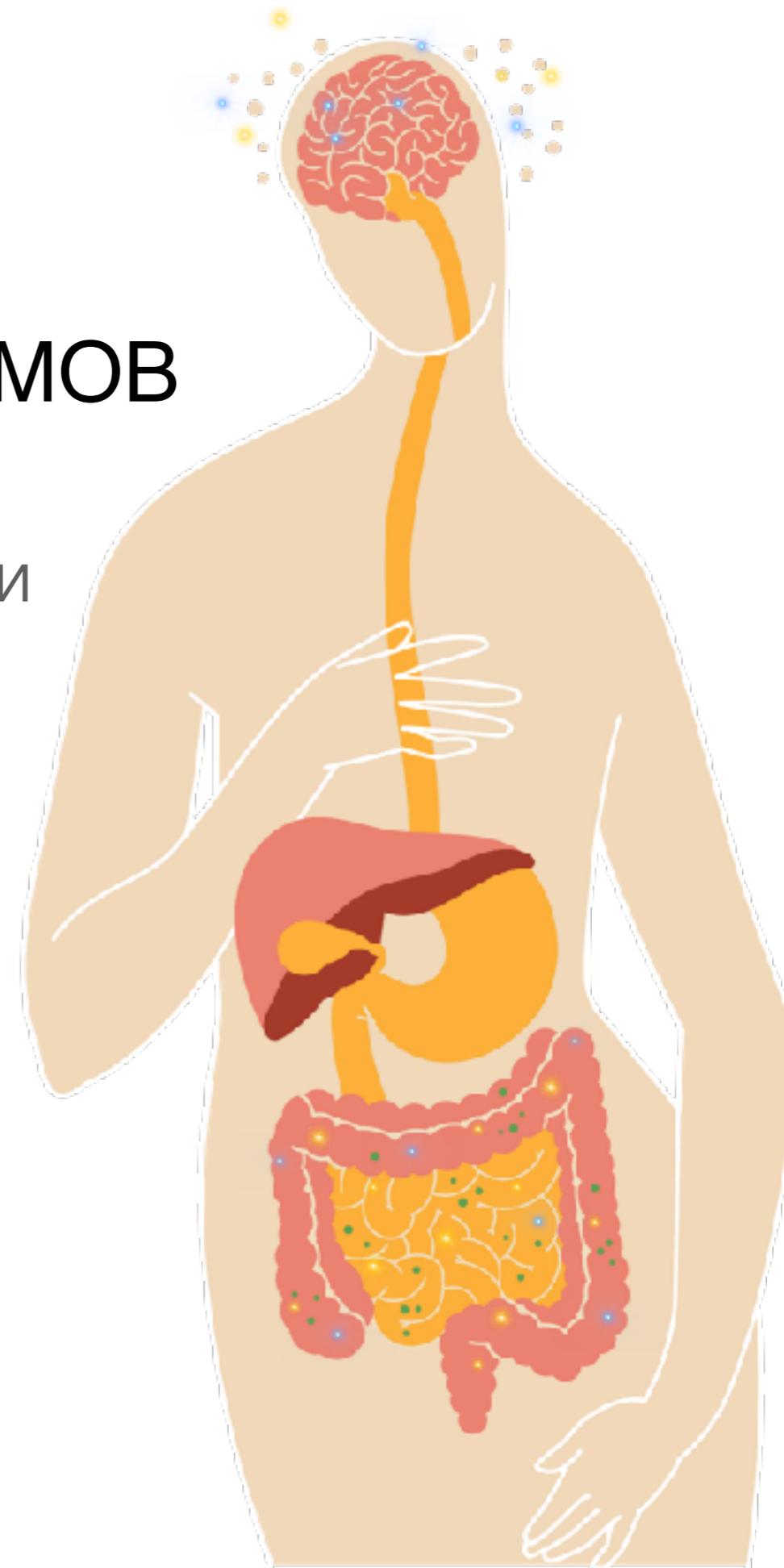


# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ

ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ СВЯЗИ ПИТАНИЯ И  
КЛИНИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПЕРЕД  
ПОХОДОМ К СПЕЦИАЛИСТУ



# ЧТО, ПОМИМО ЕДЫ, СТОИТ ОТМЕТИТЬ В ДНЕВНИКЕ?

Записывая проявления симптомов вместе с тем, что вы едите, и как ходите в туалет, вы можете вычислить возможную причину дискомфорта. Обязательно возьмите этот дневник с собой на прием к врачу - терапевту, гастроэнтерологу, аллергологу или диетологу.

## 1 СИМПТОМ

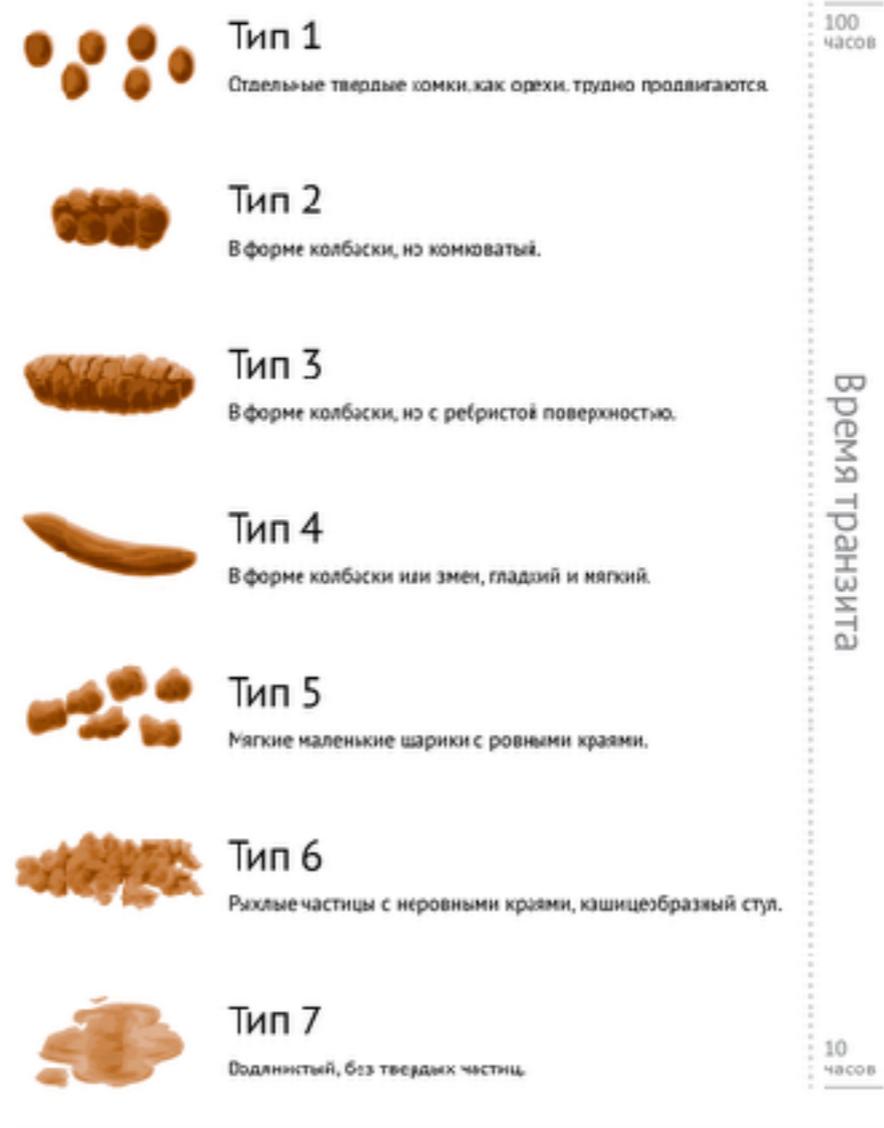
- БОЛЬ
- ЖЖЕНИЕ
- ИЗЖОГА
- ДИАРЕЯ
- ПОВЫШЕННЫЙ МЕТЕОРИЗМ
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОМУТНЕНИЕ ЗРЕНИЯ
- ПОКРАСНЕНИЯ
- ИТД



## 2 ЦВЕТ СТУЛА



## 3 ФОРМУ СТУЛА (БРИСТОЛЬСКАЯ ШКАЛА)



Текст: Lewis S.L. et al, 1997, Иллюстрация: Kyle Thompson

**4 ЗАМЕТКИ** В заметках стоит указать, если вы занимались спортом, испытывали серьезный стресс или, например, плохо спали. Если курите, можете тоже отметить это в дневнике.













