HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov

14 dní · pri podozrení na histamínovú intoleranciu · histaminus.sk

Ako denník vypĺňať

- Zapisujte všetko, čo zjete a vypijete, aj množstvo a spôsob prípravy (čerstvé, zvyšky, údené, fermentované).
- Pri príznakoch uveďte, aké sú, kedy sa objavili po jedle a ako dlho trvali.
- Silu príznakov hodnoťte na stupnici 0 – 3: 0 = žiadne, 1 = mierne, 2 = stredné, 3 = silné.
- Zapisujte aj lieky, doplnky, alkohol, spánok, stres, námahu a deň menštruačného cyklu.
- Denník si veďte 2 týždne pri bežnej strave, ešte pred diétou a pred testom. Prineste ho k lekárovi.
- Pri náhlych silných ťažkostiach (opuch hrdla, dýchavičnosť, strata vedomia) volajte 112 alebo 155.

Príklad zápisu

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus
Po 7:30	ovsená kaša, hruška, čaj	–	0	–	spánok 7 h
Po 12:30	šunka, syr, paradajky, chlieb	bolesť hlavy, začervenanie 13:30	2	–	stres v práci
Po 19:00	pstruh čerstvý, zemiaky	–	0	horčík	2. deň cyklu

Denník slúži na informačné účely a nenahrádza vyšetrenie u lekára. © HISTAMINUS · info@histaminus.sk

HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov · dni 1 a 2

Sila príznakov: 0 = žiadne · 1 = mierne · 2 = stredné · 3 = silné

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus

HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov · dni 3 a 4

Sila príznakov: 0 = žiadne · 1 = mierne · 2 = stredné · 3 = silné

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus

HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov · dni 5 a 6

Sila príznakov: 0 = žiadne · 1 = mierne · 2 = stredné · 3 = silné

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus

HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov · dni 7 a 8

Sila príznakov: 0 = žiadne · 1 = mierne · 2 = stredné · 3 = silné

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus

HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov · dni 9 a 10

Sila príznakov: 0 = žiadne · 1 = mierne · 2 = stredné · 3 = silné

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus

HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov · dni 11 a 12

Sila príznakov: 0 = žiadne · 1 = mierne · 2 = stredné · 3 = silné

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus

HISTAMINUS

Denník jedla a príznakov · dni 13 a 14

Sila príznakov: 0 = žiadne · 1 = mierne · 2 = stredné · 3 = silné

Dátum a čas	Jedlo a nápoje (aj množstvo)	Príznaky a kedy sa objavili	Sila 0 – 3	Lieky, doplnky, alkohol	Spánok, stres, cyklus