

10-Tage-Kostplan[©]

Name:

Start:

Ende:

Tag / Datum	Mahlzeit 1	h	Mahlzeit 2	h	Mahlzeit 2	h	Mahlzeit 2	h	Mahlzeit 2	h
1 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
2 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
3 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
4 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
5 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
6 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
7 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
8 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
9 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										
10 / <input type="text"/>										
NOTIZEN										

Mit Hilfe des **24-Stunden-Protokolls** über die während eines Tages zu sich genommenen Nahrungsmittel und Getränke lassen sich oftmals wertvolle und hilfreiche Hinweise auf mögliche Ursachen der allergischen Reaktion bzw. der störenden Symptome ermitteln.

Im Anschluss daran empfiehlt sich auf jeden Fall eine über **10 Tage** andauernde **allergiestandardisierte** Diät. Hierbei wird auf Nahrungsmittel und Stoffe, die bekanntermaßen am häufigsten Allergien auslösen, verzichtet.

<i>erlaubt sind:</i>	<i>verboten sind:</i>
Fleisch / Fisch naturbelassen!	keine Wurstwaren keine Pasteten kein Dosenfleisch kein Dosenfisch nichts Vormariniertes nichts Geräuchertes
Gemüse: Karotten	ungewürzt
Kartoffeln	keine Pommes kein Kartoffelbrei (und wenn, dann ohne Milch) keine Bratkartoffeln keine Knödel
Obst: Bananen	kein anderes Obst, auch kein Dosenobst
Nährmittel: Reis, Weizenmehl	keine Sojaprodukte o. ä.
Brot: nur eine einzige Sorte, aber milchfrei	keine Brötchen / kein Baguette kein Körnerbrot kein Zwieback kein Knäckebrötchen
Brotaufstrich: Aprikosen-Marmelade (nur eine Firma)	keine pflanzlichen Brotaufstriche
kalter Bratenaufschnitt (selbst gemacht, ohne Gewürze)	keine abgepackte Wurst, keine Dosen etc.
Fett: Butter, Margarine	möglichst kein Öl
Zucker nur ungebleicht	kein weißer Zucker kein Kuchen / keine Kekse keine Schokolade / kein Eis / kein Pudding keine sonstigen Süßwaren
Gewürze: Salz in kleinen Mengen	am besten gar kein Salz keine Gewürze, auch Pfeffer nicht / keine Gewürzmischungen keine Kräuter / keine Kräutermischungen keine Fertigsaucen / kein Ketch-Up / kein Senf
Getränke: Mineralwasser (kohlenensäurearm) Tee (dünn, nur eine Sorte)	keine Aufgussbeutel keine Teemischungen kein Kaffee keinen Alkohol, auch kein Bier

Eine genaue Aufzeichnung der Nahrungsaufnahme im 10-Tage-Kostplan sind beim nächsten Arztbesuch hilfreich.

Ein Allergietest sollte auf jeden Fall nachfolgende Allergene einschließen:

*Kuhmilch, Hühnerei, Quarkmehl,
Soja-Mehl, Soja-Lecithin,
Johannisbrotkernmehl, Tragant,
Carrageen*

*Malzmehl, Weizenmehl, Roggenmehl,
Gerstenmehl, Maismehl, Reismehl,
Weizenkleie, Roggenkleie*

*Gerstenkleie, Aspergillus niger, Aspergillus
oryzae, Rhizopus arrhizus, Saccharomyces
cerevisiae, α -Amylase, Glutamat,
Mono-Diglyceride*

24–Stunden–Protokoll[©]

Name:

Datum:

Uhrzeit	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3	Mahlzeit 4	Mahlzeit 5
01.00 h					
02.00 h					
03.00 h					
04.00 h					
05.00 h					
06.00 h					
07.00 h					
08.00 h					
09.00 h					
10.00 h					
11.00 h					
12.00 h					
13.00 h					
14.00 h					
15.00 h					
16.00 h					
17.00 h					
18.00 h					
19.00 h					
20.00 h					
21.00 h					
22.00 h					
23.00 h					
24.00 h					