

[Купить Пищевой дневник наблюдений при аллергии](#)

ЗАМЕЧАТЬ. ЗАПИСЫВАТЬ. ОБСУЖДАТЬ.

Пищевой дневник

наблюдений
при аллергии



30 дней записей

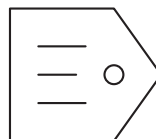
Еда / Самочувствие / Детали

ЦентрМаг

ЛИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Пищевой дневник

наблюдений при аллергии



Этот дневник принадлежит

Период наблюдений: с _____ по _____

30 недатированных дней

Для записей о питании, самочувствии и важных деталях.

Как вести записи



Небольшие подробности делают записи полезнее.

01 Записывайте по ходу дня

Еду, напитки, перекусы и добавки отмечайте со временем и порцией. У сложных блюд указывайте состав, марку и способ приготовления.

02 Отделяйте факты от предположений

Описывайте, что именно вы заметили, где, когда началось и закончилось. Номер записи еды помогает сопоставлять события.

03 Отмечайте и спокойные дни

Запись «симптомов не было» тоже полезна. Сон, нагрузка, стресс, болезнь и лекарства добавляют контекст наблюдениям.

СНАЧАЛА ПОМОЩЬ

При затруднении дыхания, отёке языка или горла, обмороке вызывайте 112. Если вам назначен адреналин, примените его по личному плану. Дневник заполните позже.

Дневник не устанавливает диагноз. Исключение и возврат продуктов согласуйте с врачом; не устраивайте домашние пробы.

Обо мне



Заполняйте только то, что относится к вашей ситуации.

Имя / возраст / кто заполняет дневник

Что хочется выяснить на приёме



Подтверждено врачом

Аллергены / диагноз / дата заключения



Наблюдаю, но причина не установлена

Симптомы или продукты, о которых хочу спросить

Поддержка рядом



Контакты и личный план действий.

Врач / клиника / телефон

Близкий человек / телефон



Мой план при реакции

Перенесите сюда указания врача или укажите, где хранится план.

Что делать / назначенное средство / доза

Где лежат план и назначенные средства

Экстренная помощь: 112. Не ждите заполнения дневника.

Договорённости



Заполняется по рекомендациям специалиста.

Срок наблюдений / дата следующего приёма

 Питание и полноценные замены

Что изменяем	Чем заменяем	До какой даты / как пересматриваем

Дополнительные рекомендации

Возврат подозреваемого продукта - только по согласованному плану.

Состав под рукой



Присвойте продукту или блюду код и используйте его в дневнике.

Код	Продукт / марка	Состав / приготовление / номер фото этикетки

На упаковке: состав, предупреждение о следах, партия и дата.
Для кафе: название блюда и уточнённые ингредиенты.

Перед началом



Что важно знать о привычном самочувствии.

Какие симптомы уже бывают и как давно

Обычный режим питания и сна



Регулярные лекарства и добавки

Название	Доза	Время / примечание

О чём ещё стоит сообщить врачу

Что было в тарелке



Отмечайте всё съеденное и выпитое, включая перекусы.

ДЕНЬ 01

Дата _____

№ / время	Еда, напитки и состав Марка / приготовление / код блюда	Порция г / мл / шт.
1 __ : __		
2 __ : __		
3 __ : __		
4 __ : __		
5 __ : __		
6 __ : __		



Этикетки, фото и продолжение записей

Как я себя чувствую



Отмечайте события, даже если их связь с едой неясна.

ДЕНЬ 01

☐ Симптомов не было

Начало / конец	№ еды / через какое время	Симптомы / где ощущались / номер фото	Сила* 0-10



Что предпринято и что изменилось

Время	Средство / доза по плану или другое действие	Эффект / время оценки

Контекст: сон, нагрузка, стресс, болезнь, другие контакты

* Личная оценка ощущений, не оценка опасности.
При опасных симптомах - сначала помощь (см. стр. 2).

Что было в тарелке



Отмечайте всё съеденное и выпитое, включая перекусы.

ДЕНЬ 02

Дата _____

№ / время	Еда, напитки и состав Марка / приготовление / код блюда	Порция г / мл / шт.
1 __ : __		
2 __ : __		
3 __ : __		
4 __ : __		
5 __ : __		
6 __ : __		



Этикетки, фото и продолжение записей

Как я себя чувствую



Отмечайте события, даже если их связь с едой неясна.

ДЕНЬ 02 ☐ Симптомов не было

Начало / конец	№ еды / через какое время	Симптомы / где ощущались / номер фото	Сила* 0-10



Что предпринято и что изменилось

Время	Средство / доза по плану или другое действие	Эффект / время оценки

Контекст: сон, нагрузка, стресс, болезнь, другие контакты

* Личная оценка ощущений, не оценка опасности.
При опасных симптомах - сначала помощь (см. стр. 2).

Неделя 01: обзор



Не ищите обязательную причину: фиксируйте то, что повторяется.

Период: с _____ по _____

День / дата	Были ли симптомы? Какие?	Важная деталь / номер страницы
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Какие записи стоит показать врачу

Что я замечаю



Возможное совпадение - повод для вопроса, не готовый диагноз.

Какие события или обстоятельства повторялись

Какие дни прошли без симптомов и чем отличались



Возьму на следующий приём

Вопрос / дата события / страница дневника

Не проверяйте гипотезу повторным употреблением продукта самостоятельно.

Итоги периода



Кратко соберите главные наблюдения.

Заполнено дней / дней с симптомами / без симптомов

Какие симптомы повторялись чаще всего

Наблюдение	Даты / страницы	Что нужно уточнить

Повторение событий не доказывает причинную связь.
Выводы по дневнику обсудите со специалистом.

На приём с деталями



Вопросы, записи и материалы в одном месте.

Дата / время / специалист



Мои главные вопросы

01

02

03



Подготовить к визиту

- ☐ Дневник и номера важных страниц
- ☐ Фото симптомов, упаковок и этикеток
- ☐ Список лекарств и личный план действий

Детали к записям



Для сложных блюд, кафе и информации с упаковок.

Дата / код	Продукт / блюдо	Состав, марка, способ приготовления, контакты с другими продуктами

Где сохранены фото и этикетки

После разговора



Рекомендации и следующие шаги.

Дата / специалист

Что удалось уточнить



План, согласованный с врачом

Следующие действия / сроки

Дата контроля / с чем обратиться раньше

Ещё немного места



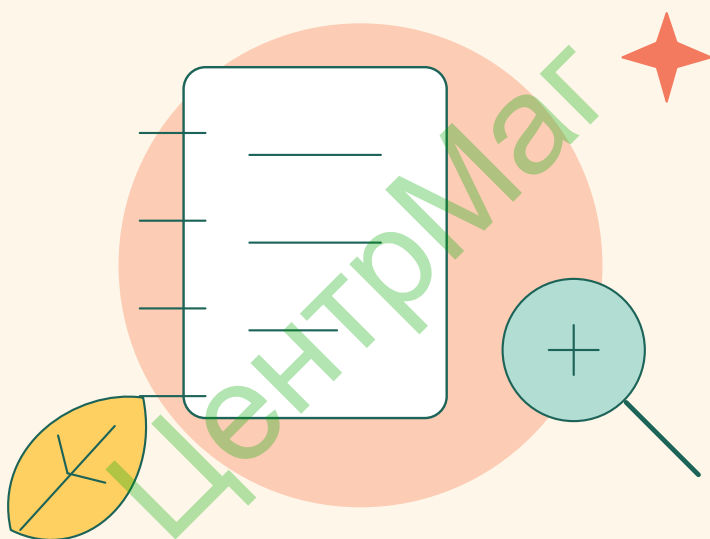
Для продолжения записей и важных мелочей.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

У КАЖДОГО ДНЯ ЕСТЬ СВОИ ДЕТАЛИ

Оставьте их на бумаге.



Что было в тарелке?

Когда изменилось самочувствие?

Что хочется спросить у врача?

Для наблюдений и разговора со специалистом.

Спокойно. Последовательно. В своём темпе.