Ernährungstagebuch bei Schuppenflechte

1. Führen Sie das Tagebuch so detailliert wie möglich: Notieren Sie wirklich jede Mahlzeit und jedes Getränk.
2. Notieren Sie sich auch, wenn über den Tag hinweg besondere Belastungen auftreten, beispielsweise Stress.
3. Beobachten Sie anschließend die Reaktion Ihrer Haut. Treten Rötungen auf? Kommt es zu Juckreiz? Notieren Sie diese!
4. Führen Sie das Tagebuch über mindestens zwei Wochen hinweg. Im Anschluss können Sie Ihre persönlichen Auslöser herauslesen.
5. Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt.

Tag & Uhrzeit	Lebensmittel (Essen, Trinken)	Sonstige Situationen (Stress, Rauchen...)	Hautreaktionen