

# Můj jídelníček

Vysledujte, které potraviny zhoršují vaše příznaky IBS.

**silicolgel**<sup>®</sup>

mírní příznaky dráždivého  
tračníku (IBS-D a IBS-M)

|                                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datum</b>                                                                                          |                                                                                       |
| <b>Snídaně</b>                                                                                        |                                                                                       |
| <b>Dopolední<br/>svačina</b>                                                                          |                                                                                       |
| <b>Oběd</b>                                                                                           |                                                                                       |
| <b>Odpolední<br/>svačina</b>                                                                          |                                                                                       |
| <b>Večeře</b>                                                                                         |                                                                                       |
| <b>Poznámky</b><br>Máte podezření, která<br>jídla či nápoje vaše<br>symptomy zhoršují?<br>Vypište je. |  |

## Poznámky k vyplňování

- Formulář vyplňujte pravidelně. Žádnou potravinu nevynechávejte.
- Zapisujte si jídla i nápoje. Arch vám může pomoci lépe porozumět obtížím a usnadnit další konzultaci s lékařem.
- Tento formulář i formulář pro sledování obtíží najdete na **silicol.cz/zaznam-ibs**

Silicolgel je zdravotnický prostředek sloužící ke zmírnění gastrointestinálních obtíží.  
Pečlivě čtěte návod na použití a informace vztahující se k jeho bezpečnému používání.

Vytiskněte  
si snadno  
další kopie

