

Messblatt zur Abschätzung der Säurebelastung

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb. Datum: _____

Geschlecht: weiblich
 männlich

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit/Zw.-Mahlzeit
1. Messung			
2. Messung			
3. Messung			
4. Messung			
5. Messung			

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit/Zw.-Mahlzeit
1. Messung			
2. Messung			
3. Messung			
4. Messung			
5. Messung			

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit/Zw.-Mahlzeit
1. Messung			
2. Messung			
3. Messung			
4. Messung			
5. Messung			

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit/Zw.-Mahlzeit
1. Messung			
2. Messung			
3. Messung			
4. Messung			
5. Messung			

Datum:

	Zeit	Urin-pH	Mahlzeit/Zw.-Mahlzeit
1. Messung			
2. Messung			
3. Messung			
4. Messung			
5. Messung			



Tagesprofil des Urin-pH-Wertes

Zeichnen Sie Ihre pH-Messwerte aus der Tabelle mit einem Punkt in diese Grafik. Verbinden Sie die Punkte mit einer Linie. Verwenden Sie für jeden Tag eine andere Farbe.

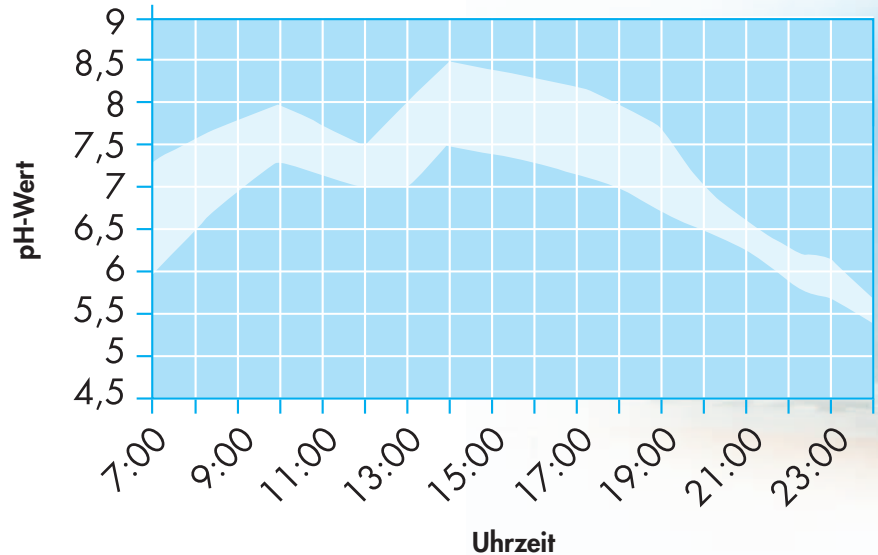
Ernährungsgewohnheiten

Genussmittel: kein wenig mittel viel

Kaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ernährung: kein wenig mittel viel

Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weissmehlprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Beachten Sie, dass es wichtig und völlig normal ist, dass die pH-Werte im Tagesverlauf schwanken. pH-Werte unterhalb von 7 sind sauer; pH 7 ist neutral; pH-Werte oberhalb von 7 sind basisch.

Bitte besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.