

Annota cosa mangi, quanto e a che ora. Metti una X sui sintomi e annota quando li avverti, per 15 giorni	x Giorno e ora del sintomo, cosa hai mangiato	x Giorno e ora del sintomo, cosa hai mangiato	x Giorno e ora del sintomo, cosa hai mangiato	x Giorno e ora del sintomo, cosa hai mangiato	x Giorno e ora del sintomo, cosa hai mangiato	x Giorno e ora del sintomo, cosa hai mangiato	x Giorno e ora del sintomo, cosa hai mangiato
diarrea							
alternanza di diarrea e stitichezza							
pancia gonfia							
affaticamento							
rapida perdita di peso							
dolori al fianco destro o sinistro							
gonfiore addominale							
aumento della frequenza delle evacuazioni							
febbre							
muco o sangue nelle feci							
indigestione							
bruciore di stomaco							
reflusso gastroesofageo							
crampi e dolori al sistema gastrointestinale							
fenomeni diarroici con sangue							
dolore alla pancia							
articolazioni dolorose e gonfie							
occhi irritati e rossi							
dermatiti							
fiato corto							
battito cardiaco veloce o irregolare							