

Datum und Uhrzeit	Wie sah die Situation vor dem Essen aus? Wo war ich? Was habe ich gemacht? Wer war bei mir?	Wie fühlte ich mich vor dem Essen?	Was und wieviel habe ich gegessen (bzw. getrunken)?	Heißhunger?	Erbrechen?	Abführmittel?	Was war nach dem Essen? Was habe ich gefühlt, gedacht, gemacht?