

alltomibs.se

Mat- och symptomdagbok

En snabbguide till hur du kan följa upp dina symtom

Innan du använder denna guide

Denna guide har skapats för att hjälpa dig att ta reda på vilka livsmedel som passar dig och vilka som kan utlösa dina symtom. Efter tre veckors registrering av mat och symtom kan vissa mönster börja framträda.

Steg för steg:

1. Skriv ut en kopia av mat- och symptomdagboken (sida 3).
2. Dokumentera ditt matintag och dina symtom i cirka 3 veckor.
3. Sätt en tidsgräns för när du ska ha färdigställt dagboken.

Detaljer som du kan vilja notera:

- **Mat och dryck:** Ange ingredienserna i detalj + portionsstorlek.
- **Symtom eller smärta:** Buksmärta, smärta i ändtarmen, uppblåsthet, gaser osv.
- **Tarmvanor:** Avföringens konsistens, frekvens.
- **Stressnivå:** Svårighetsgrad på en skala från 1 till 5.
- **Läkemedel:** Alla läkemedel eller kosttillskott du tar.
- **Motion:** Ange vilken fysisk aktivitet du bedriver samt tider.
- **Kvinnor:** Fas i menstruationscykeln.

Mall för 1 dag

Datum: _____

FRUKOST

LUNCH

MIDDAG

MELLANMÅL

Mediciner/kosttillskott: _____

Tid	Tarmvanor	Symtom och smärta	Stress (1–5)	Motion

För bästa resultat

Rådgör med din vårdgivare eller en legitimerad dietist om dina iakttagelser. Ta med dina ifyllda loggböcker från de tre veckorna till ditt nästa besök.

Efter 3 veckor...

Du bör nu ha tillräckligt med information för att kunna identifiera vissa mönster. Ta dig tid att gå igenom dina anteckningar och titta noga på:

- Vilka livsmedel kan utlösa dina symtom?
- Var det grönsaker, baljväxter, mejeriprodukter eller vete, etc.?
- Hur stor var din måltid?
- Hur hög var din stressnivå vid tillfället?
- Förvärrar stressen dina symtom märkbart?

Gör en lista över de livsmedel som orsakar problem för dig. Ibland är det en viss ingrediens som din kropp tål alldeles utmärkt i mindre mängder, men som utlöser dina symtom i större mängder.