



Patientinformation

Mat- och symtomdagbok

Namn:

Personnummer:

Under ___ dagar ska du föra en mat- och symtomdagbok. Detta är en del i att kartlägga hur din symtombild ser ut. Mat- och symtomdagboken är även en del i att utreda om dina symtom kan kopplas till ditt intag av viss mat eller dryck.

Registrera både vardagar och helgdagar, detta för att få en rättvisande bild av ditt matintag och din symtombild.

Det är viktigt att allt som du får i dig under denna period blir registrerat, saker som vatten, tuggummin, halstabletter, vitamin/mineral-tillskott etc. är lätt hänt att glömma bort.

Försök beskriva maträtter så noggrant som möjligt vad gäller ingredienser eller skriv varumärken/sorter så att ingredienslistan kan sökas upp på nätet. Uppskatta mängder i mätbara formuleringar så långt det är möjligt.

När du är klar med din kostregistrering: Skicka den i bifogat svarskuvert eller ta med den till första besöket hos dietist

Vid frågor eller funderingar, kontakta mig på:

Exempel på hur registreringen kan fyllas i. Nästföljande sidor är tomma blad där du fyller i hur just dina dagar ser ut.

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt	Symtom / Toalettbesök	Stressnivå
			Mådde bra före frukost	Låg
07:30	2 dl	Yoghurt, naturell, 3% fetthalt, laktosfri		
	0,5 st	Banan		
	0,5 dl	Müsli (märke: Axa ...)		Medel
	2 st	Knäckebröd (Wasa husman)		
	2 msk	Leverpastej (Pastejköket, original)		
	2 dl	Kranvatten		
09:00	2 dl	Vatten, kolsyrat	Uppblåst mage, gasig	
09:30	2 dl	Kaffe, svart		Låg
	1 st	Socketbit		
10:15				
12:00	1 st	Kycklingfilé, stekt i rapsolja. Kryddad med salt, peppar, örter	Diarré	
	0, 5dl	Sås: Crème fraîche 15%, vitlök, citronsaft, persilja		
	2 dl	Bulgur, 2dl (uppmätt kokt)		
	1 st	Tomat		
	0,5 st	Gul paprika		
	33 cl	Coca cola Zero		
	1 st	Extra sockerfritt tuggummi efter maten	Ont i magen	
14.00				Hög
16.00			Diarré	

