

Mat- och symtomdagbok

- Under minst 3–4 dagar ska du föra en mat- och symtomdagbok, både vardagar och helgdagar. Detta är en del i att kartlägga hur din symtombild ser ut och för att undersöka om dina symtom från mag-tarmkanalen kan kopplas till ditt intag av viss mat och dryck.
- 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 att glömma bort.
- Försök beskriva maträtter så noggrant som möjligt vad gäller ingredienser eller skriv varumärken/sorter så att ni kan kolla ingredienslistan på nätet vid ett senare tillfälle.
- Uppskatta mängder i hushållsmått såsom dl och msk, enskilt livsmedel eller väg maten på matvåg.
- Skriv upp ungefär hur lång tid det tar att äta.

Var så ärlig och detaljerad som möjligt under tiden du registrerar, då syftet med mat- och symtomdagboken är att hjälpa dig uppnå symtomlindring.

Vi förväntar oss att när du deltar vid tillfälle 2, har du reflekterat över din registrering i förhållande till den information du fick vid tillfälle 1 av IBS-utbildningen. Det kan t.ex. handla om att reflektera över om portionsstorlekarna skiljer sig åt mellan dagarna och om detta påverkar symtomen, eller om äthastigheten av samma rätter påverkar dig.



I samband med att du arbetar med din kost- och symtomdagbok, uppmuntrar vi dig även till att reflektera över helheten kring ditt mående. Detta är till för din skull och inget vi lyfter i grupp. För att starta tankarna, kan du till exempel fundera över:

- Upplever du stress?
Om ja, vad händer i dig när du blir stressad?
Vad blir du stressad av?
Går det att förändra, om nej går det att acceptera?
- Vad gör du för ditt välmående?
- Vad har du för glädjeämnen i din vardag?
- Har du hittat en fysisk aktivitetsform som du mår bra av?



Här syns ett exempel på hur mat- och symtomdagboken kan fyllas i. Nästföljande sidor är tomma blad för dig som vill skriva ut och fylla i. Du kan dessvärre inte fylla i direkt i dokumentet.

Klockslag	Mängd	Livsmedel/maträtt	Äthastighet	Symtom
				Mådde bra före frukost
07.30	2 dl	Yoghurt, naturell, 3% fetthalt, laktosfri	7 minuter	
	0,5	Banan		
	0,5 dl	Müsli (märke: Axa)		
	2 st	Knäckebröd (Wasa husman)		
	2 msk	Leverpastej (Pastejköket, original)		
	2 dl	Kranvatten		
09.00	2 dl	Vatten, kolsyrat	1 minut	Uppblåst mage, gasig
09.30	2 dl	Kaffe, svart	15 minuter	
	1 st	Sockerbit		
10.15				Förstoppad, kom ingen avföring vid toalettbesök
12.00	1 st	Kycklingfilé, stekt i rapsolja. Kryddad med salt, peppar, örter	30 minuter	
	0,5 dl	Sås: Crème fraiche 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		

