

## Mat- och symtomdagbok

- För en mat- och symtomdagbok under minst 3–4 dagar, både vardagar och helgdagar. Syftet är att kartlägga dina symtom och se om de kan kopplas till vad du äter och dricker.
- Det är viktigt att du registrerar allt du får i dig, även sådant som lätt glöms bort, som vatten, tuggummin, halstabletter och kosttillskott.
- Skriv ingredienser eller ange varumärke/sort, så att du vid behov kan se över ingredienslistan i efterhand.
- Uppskatta mängder i hushållsmått (dl, msk) eller väg på matvåg.
- Notera om det gäller enskilda livsmedel eller blandade rätter.
- Skriv upp ungefär hur lång tid måltiden tar.

*Var så ärlig och detaljerad som möjligt. Ju mer exakt registreringen är, desto större nytta får du av den i arbetet med att lindra symtomen.*



## Reflektion kring helheten

Parallellt med att du arbetar med din kost- och symtomdagbok vill vi uppmuntra dig att även reflektera över ditt mående i stort.

För att komma igång kan du ställa dig frågor som:

- Upplever du stress i vardagen?
- Vad händer i dig när du blir stressad?
- Vad är det som utlöser stressen?
- Finns det något du kan förändra – och om inte, går det att acceptera?
- Vad gör du för att må bra?
- Vilka glädjeämnen finns i din vardag?
- Har du hittat en form av fysisk aktivitet som får dig att må bra?

Syftet är att få en bredare bild av vad som påverkar ditt mående och att ge dig verktyg för reflektion.



Här är ett exempel på hur mat- och symtomdagboken kan fyllas i.  
 Nästföljande sidor är tomma blad där du fyller i hur just dina dagar ser ut.

Klockslag	Mängd	Livsmedel/maträtt	Ätstastighet	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		



















