

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 i gång 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	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
12.00	1 st	Kycklingfilé, stekt i rapsolja. Kryddad med	30 minuter	
	0,5 dl	Sås: Crème fraiche 15%, vitlök, citronsaft,		
	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		

