

## **Råd till dig som skall prova IBS-kosten**

- 1) -Skriv symtomdagbok i 2 veckor på vanlig kost utan restriktioner.  
-Planera för IBS-kosten (leta efter livsmedel, handla hem olika produkter, laga upp maträtter och frys in i portioner osv).
- 2) -Genomför IBS-kosten i 4 veckor.  
-Fortsätt att skriva symtomdagbok hela tiden.  
-Boka återbesök hos dietisten.
- 3) -Om du EJ har blivit bättre på IBS-kosten efter 4 veckor kan du återgå till att äta som vanligt igen!  
-Om du blivit bättre på IBS-kosten kan du börja återintroducera livsmedel. Med fördel introduceras rena livsmedel först och med 2-3 dagars mellanrum. Rådgör gärna med dietisten.

