Symptom- og kostrapport

FODMAPP

Sammenstilling af egne registreringer i FODMAPP

Eksempel med fiktive data. Rapporten viser, hvordan en rigtig rapport ser ud, men vedrører ingen virkelig person.

Periode	Dage med symptomregistrering	Oprettet
31.08.2026 – 29.09.2026 (30 dage)	**29 af 30 dage**	**29.09.2026**

Sammendrag

Tal og faste sætninger lavet af appen ud fra registreringerne, uden vurdering.

Smerte (0–10)

Dage med symptomregistrering	**29 / 30**
Dage med smerter	**24**
Gennemsnit af dagens højeste	**3,9**
Dage med smerte 7–10	**5**
Dage registreret uden gener	**5**

Afføring (Bristol 1–7)

Registreringer	**42**
Bristol 1–2	**10 %**
Bristol 3–5	**60 %**
Bristol 6–7	**31 %**
Akut trang	**11 / 42**

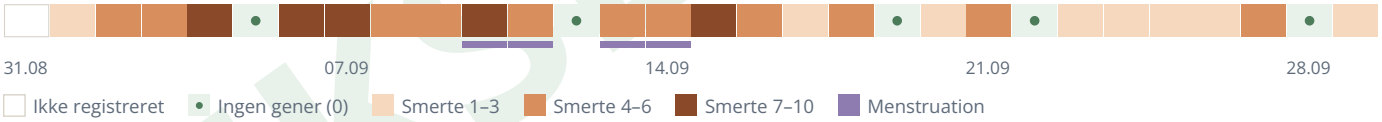
Symptomer (antal registreringer)

Registreringer med gener	**51**
Oppustethed	**41**
Kramper	**29**
Luft i maven	**26**
Diarré	**15**

- Første registrering med gener i FODMAPP: 16.08.2026.
- Afføringer pr. dag med registrering: gennemsnit 1,8, højst 3.
- Medicin registreret (antal dage): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofen 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamol 1 g (1).
- Dage med menstruation registreret: 4.
- Måltider registreret: 50. FODMAP-indhold ifølge appens fødevaredatabase: højt 19, moderat 8, lavt 23, ukendt 0.

Dagene i perioden

Ét felt pr. dag i perioden, farvet efter dagens højeste registrerede smerte.



Brugerens egne oplysninger

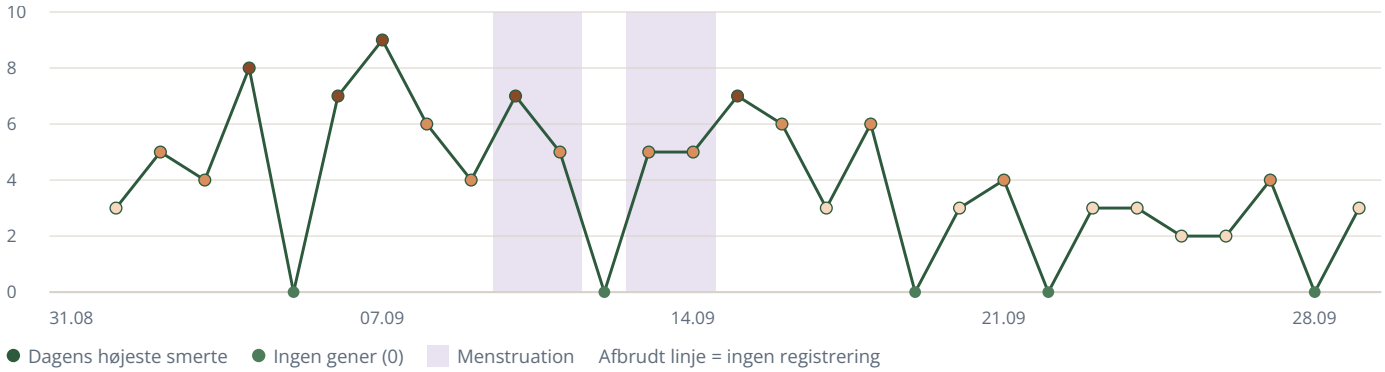
Oplyst af brugeren i appens opsætning. Ikke vurderet af sundhedspersonale.

Beskriver maven som	Skifter mellem (IBS-M)
Gener som brugeren kender til	Oppustethed, Mavesmerter, Diarré, Forstoppelse, Luft i maven
Har haft generne i	1–5 år
Egne mistanker om mad	Løg, Mælk, Bønner
Har tidligere prøvet	Droppet fødevarer på egen hånd, Læst og googlet meget (Dropper nogle fødevarer, men usikker på, om det er rigtigt)

EKSEMPEL

Smerte over tid

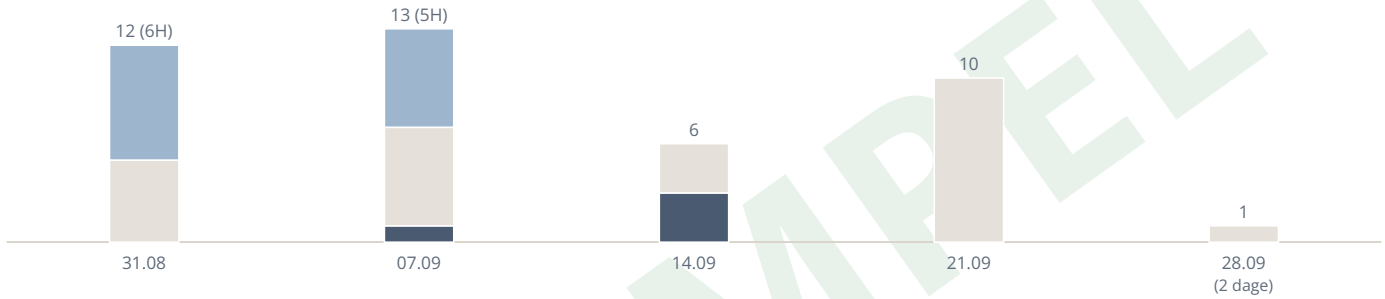
Højeste registrerede smerte pr. dag (0–10). Linjen er afbrudt på dage uden registrering.



Dagens højeste smerte · Ingen gener (0) · Menstruation · Afbrudt linje = ingen registrering

Afføring pr. uge

Antal registrerede afføringer pr. uge, fordelt på Bristol-type.



Bristol 1–2 (hård) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (løs) · (nH) = n med akut trang

Kalender

Dagens højeste smerte (tal) og markering af menstruation og medicin.

Ingen gener (0) · Smerte 1–3 · Smerte 4–6 · Smerte 7–10 · Ikke registreret
Menstruation · Medicin taget · * Måltid med højt FODMAP-indhold

August 2026

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

September 2026

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
	1* 3	2 5	3* 4	4* 8	5 0	6* 7
7* 9	8* 6	9* 4	10* 7	11* 5	12 0	13* 5
14* 5	15* 7	16* 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

EKSEMPEL

Perioder

Sammenhængende dage med samme type registrering.

Type	Perioder
Registreret uden gener (mindst 3 dage i træk)	Ingen
Smerte 7–10 (mindst 2 dage i træk)	06.09–07.09 (2 dage)
Ingen symptomregistrering (mindst 3 dage i træk)	Ingen

Registreringer med gener efter tidspunkt på døgnet: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Måltider

De hyppigst registrerede måltider i perioden. FODMAP-indhold er appens estimat ud fra en generel fødevaredatabase.

Måltid	Antal	FODMAP-indhold
Havregrød med blåbær	5	Lavt
Knækbrød med æg	4	Lavt
Torsk med kartofler og gulerødder	3	Lavt
Kyllingesuppe med porre og løg	3	Højt
Laks med kartofler og broccoli	3	Lavt
Rugbrød med ost	3	Moderat
Salat med kylling og feta	3	Lavt
Æblekage	2	Højt
Omelet med skinke	2	Lavt
Grøn smoothie med æble	2	Højt
Hvidløgsbrød	2	Højt
Pizza margherita	2	Højt

Medicin, søvn, menstruation og stress

Som angivet af brugeren i symptomregistreringerne.

Medicin (som skrevet)	Dage	Senest
Buscopan	5	16.09.2026
Movicol	4	15.09.2026
Ibuprofen 400 mg	4	14.09.2026
Imodium	2	15.09.2026
Paracetamol 1 g	1	07.09.2026

- Søvn natten før: god 6, nogenlunde 4, dårlig 6 (antal registreringer).
- Dage med menstruation registreret: 4 (10.09–11.09 (2 dage), 13.09–14.09 (2 dage)).
- Registreringer med højt stressniveau (7–10): 12 af 56.

EKSEMPEL

Om dataene

- Alle oplysninger er registreret af brugeren selv i FODMAPP. Appen har ikke vurderet dem, og rapporten indeholder ingen diagnose eller behandlingsråd.
- Smerte er brugerens egen vurdering på en skala fra 0 til 10 pr. registrering, hvor 0 betyder ingen gener. »Dagens højeste« er den højeste værdi registreret den pågældende dag, og gennemsnittet af den beregnes ud fra alle dage med symptomregistrering.
- Afføring er registreret med Bristol-skalaen fra 1 (hård) til 7 (flydende). Rapporten grupperer typerne som 1–2, 3–5 og 6–7.
- FODMAP-indhold i måltider er et estimat fra appens generelle fødevaredatabase.
- Dage uden registrering er ikke det samme som dage uden gener.
- Tal pr. dag gælder kalenderdage i brugerens lokale tid.

EKSEMPEL

Bilag: dag for dag

Alle registreringer i perioden, nyeste først. Fritekstnoter er ikke medtaget.

Dato	Symptomregistreringer (kl., smerte, symptomer)	Afføring	Måltider	Andet
29.09 Ti	09:30 3/10 Oppustethed 11:30 3/10 Oppustethed, Luft i maven	07:13 B4	Rugbrød med ost Salat med kylling og feta	Sov nogenlunde
28.09 Ma	20:30 0/10 ingen gener			
27.09 Sø	07:56 2/10 Oppustethed, Luft i maven 16:22 4/10 Oppustethed, Luft i maven	06:00 B4	Salat med kylling og feta Banan Laks med kartofler og broccoli	Sov godt
26.09 Lø	07:23 2/10 Oppustethed, Luft i maven, Kramper	06:10 B4 16:36 B3	Havregrød med blåbær Laktosefri mælk Wok med kylling og ris	Sov godt
25.09 Fr	07:45 2/10 Luft i maven, Kramper 10:40 2/10 Oppustethed, Luft i maven	06:36 B4 21:23 B5	Knækbrød med æg Banan Laks med kartofler og broccoli	
24.09 To	12:41 3/10 Oppustethed, Luft i maven, Kramper 17:23 2/10 Luft i maven, Oppustethed 19:40 2/10 Oppustethed	08:54 B4	Omelet med skinke Knækbrød med æg	Sov nogenlunde
23.09 On	22:54 3/10 Luft i maven	07:40 B5 12:20 B5	Knækbrød med æg Torsk med kartofler og gulerødder	Sov godt
22.09 Ti	20:30 0/10 ingen gener			
21.09 Ma	09:33 4/10 Oppustethed, Kramper 17:06 3/10 Oppustethed, Kramper, Luft i maven, Kvalme 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Rugbrød med ost Salat med kylling og feta Havrekiks	Sov dårligt
20.09 Sø	13:40 3/10 Oppustethed, Kramper 15:28 3/10 Luft i maven, Oppustethed	07:18 B3	Rugbrød med ost	
19.09 Lø	20:30 0/10 ingen gener			
18.09 Fr	09:57 3/10 Forstoppelse, Oppustethed 20:25 6/10 Oppustethed, Luft i maven	07:06 B3	Wrap med kylling og løg * Proteinbar med chokolade * Laks med kartofler og broccoli	Sov dårligt
17.09 To	16:11 3/10 Forstoppelse, Kramper	07:26 B1	Knækbrød med æg	
16.09 On	15:37 6/10 Oppustethed, Kramper, Luft i maven, Kvalme 15:47 3/10 Forstoppelse, Oppustethed, Kramper	07:06 B1	Linsesuppe * Biksemad	Buscopan
15.09 Ti	01:50 7/10 Kramper, Oppustethed, Diarré 11:11 4/10 Forstoppelse, Oppustethed, Kramper 17:36 4/10 Oppustethed, Luft i maven	08:12 B4	Hvidløgsbrød * Grøn smoothie med æble *	Imodium, Movicol Sov dårligt
14.09 Ma	17:30 3/10 Forstoppelse, Oppustethed, Luft i maven 22:04 5/10 Oppustethed, Luft i maven	08:57 B1	Tacos med løg og creme fraiche *	Menstruation Ibuprofen 400 mg Sov godt
13.09 Sø	12:17 2/10 Forstoppelse 19:04 4/10 Forstoppelse, Kramper, Luft i maven 19:08 5/10 Kramper, Kvalme	07:19 B1	Havregrød med blåbær Æblekage *	Menstruation Ibuprofen 400 mg, Movicol Sov nogenlunde
12.09 Lø	20:30 0/10 ingen gener			
11.09 Fr	16:18 5/10 Oppustethed, Kramper 17:46 3/10 Forstoppelse, Oppustethed, Kramper, Luft i maven	07:21 B3	Caffe latte og rundstykke Kyllingesuppe med porre og løg *	Menstruation Ibuprofen 400 mg, Movicol

EKSEMPEL

Dato	Symptomregistreringer (kl., smerte, symptomer)	Afføring	Måltider	Andet
10.09 To	03:15 7/10 Kramper, Luft i maven 14:30 5/10 Kramper, Oppustethed 18:37 7/10 Oppustethed, Kramper, Luft i maven, Diarré	06:58 B7 H 14:49 B5	Havregrød med blåbær Kyllingesuppe med porre og løg *	Menstruation Ibuprofen 400 mg, Buscopan Sov dårligt
09.09 On	18:32 4/10 Diarré, Kramper, Oppustethed, Luft i maven	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Spaghetti med kødsovs *	
08.09 Ti	13:08 3/10 Oppustethed, Luft i maven 22:32 5/10 Diarré, Kramper 23:14 6/10 Oppustethed, Kramper, Diarré	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Yoghurt naturel med hindbær Pizza margherita *	Buscopan Sov dårligt
07.09 Ma	15:20 7/10 Kramper, Diarré, Oppustethed 16:16 4/10 Diarré, Kramper, Oppustethed 21:05 9/10 Kramper, Diarré, Kvalme	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Hvidløgsbrød * Pizza margherita *	Buscopan, Paracetamol 1 g
06.09 Sø	16:38 3/10 Diarré, Oppustethed 17:30 5/10 Oppustethed, Luft i maven 23:26 7/10 Oppustethed, Kramper, Diarré	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Havregrød med blåbær Æble * Chili con carne *	
05.09 Lø	20:30 0/10 ingen gener			
04.09 Fr	02:40 8/10 Kramper, Diarré, Oppustethed 17:59 5/10 Oppustethed, Luft i maven, Kramper 20:26 6/10 Oppustethed, Kramper, Diarré	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Havregrød med blåbær Kyllingesuppe med porre og løg * Grøn smoothie med æble *	Buscopan Sov dårligt
03.09 To	17:24 4/10 Diarré, Oppustethed	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Kylling tikka masala med ris *	Sov godt
02.09 On	12:56 5/10 Diarré, Oppustethed 14:46 5/10 Diarré, Kramper, Oppustethed, Luft i maven	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omelet med skinke Torsk med kartofler og gulerødder	Imodium Sov godt
01.09 Ti	17:52 3/10 Forstoppelse, Oppustethed, Luft i maven	06:43 B3	Æblekage * Torsk med kartofler og gulerødder	Movicol Sov nogenlunde

B = Bristol-type, H = akut trang, * = højt FODMAP-indhold ifølge appens fødevaredatabase.

EKSEMPEL