# Symptom- und Ernährungsbericht

FODMAPP

Zusammenstellung selbst erfasster Einträge in FODMAPP

Beispiel mit fiktiven Daten. Der Bericht zeigt, wie ein echter Bericht aussieht, betrifft aber keine reale Person.

| Zeitraum | Tage mit Symptomeintrag | Erstellt am |
|---|---|---|
| **31.08.2026 – 29.09.2026 (30 Tage)** | **29 der 30 Tage** | **29.09.2026** |

## Zusammenfassung

Zahlen und feste Sätze, von der App aus den Einträgen erstellt, ohne Beurteilung.

### Schmerz (0–10)

| | |
|---|---|
| Tage mit Symptomeintrag | **29 / 30** |
| Tage mit Schmerzen | **24** |
| Mittel der Tagesmaxima | **3,9** |
| Tage mit Schmerz 7–10 | **5** |
| Erfasste Tage ohne Beschwerden | **5** |

### Stuhlgang (Bristol 1–7)

| | |
|---|---|
| Einträge | **42** |
| Bristol 1–2 | **10 %** |
| Bristol 3–5 | **60 %** |
| Bristol 6–7 | **31 %** |
| Stuhldrang | **11 / 42** |

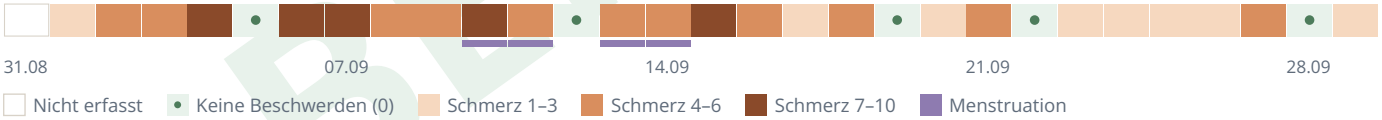
### Symptome (Anzahl Einträge)

| | |
|---|---|
| Einträge mit Beschwerden | **51** |
| Blähbauch | **41** |
| Krämpfe | **29** |
| Blähungen | **26** |
| Durchfall | **15** |

- Erster Eintrag mit Beschwerden in FODMAPP: 16.08.2026.
- Stuhlgänge pro Tag mit Eintrag: Mittelwert 1,8, Maximum 3.
- Erfasste Medikamente (Anzahl Tage): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofen 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamol 1 g (1).
- Tage mit erfasster Menstruation: 4.
- Erfasste Mahlzeiten: 50. FODMAP-Gehalt laut Lebensmitteldatenbank der App: hoch 19, mittel 8, niedrig 23, unbekannt 0.

## Tage im Zeitraum

Ein Feld pro Tag im Zeitraum, eingefärbt nach dem Tagesmaximum des erfassten Schmerzes.




## Eigene Angaben der nutzenden Person

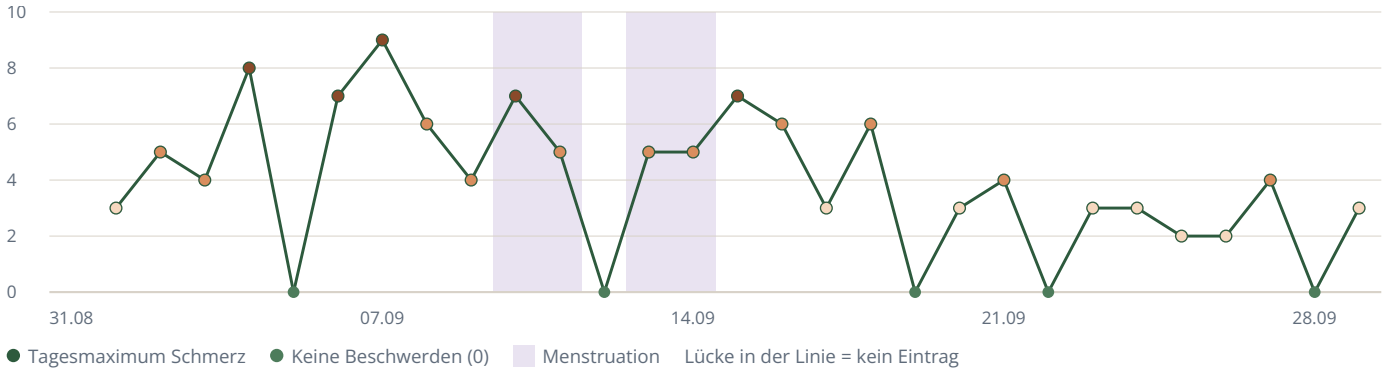
Bei der Einrichtung der App selbst angegeben. Nicht von medizinischem Fachpersonal beurteilt.

| | |
|---|---|
| Beschreibt die Verdauung als | Abwechselnd beides (IBS-M) |
| Bekannte Beschwerden | Blähbauch, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Luft im Bauch |
| Dauer der Beschwerden | 1–5 Jahre |
| Eigene Vermutungen zu Lebensmitteln | Zwiebel, Milch, Bohnen |
| Bereits ausprobiert | Lebensmittel selbst weggelassen, Viel gelesen und gegoogelt (Lasse manches weg, bin aber unsicher, ob das richtig ist) |

BEISPIEL

## Schmerz im Zeitverlauf

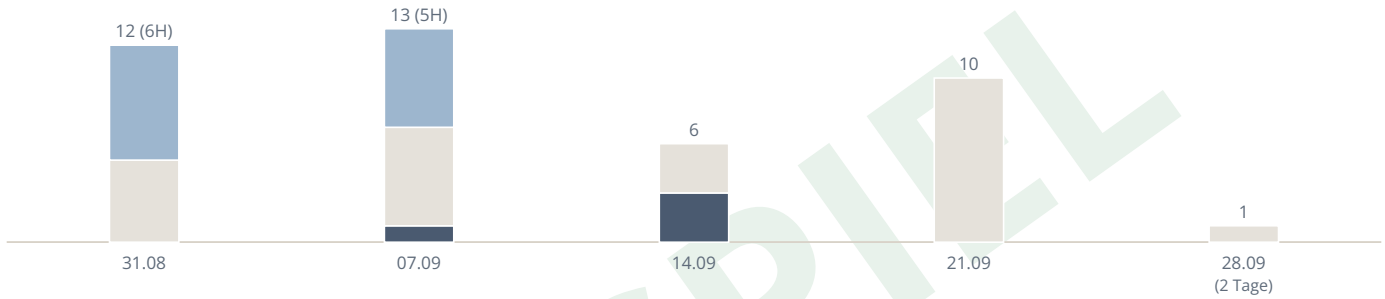
Tagesmaximum des erfassten Schmerzes (0–10). An Tagen ohne Eintrag ist die Linie unterbrochen.




Tagesmaximum Schmerz · Keine Beschwerden (0) · Menstruation · Lücke in der Linie = kein Eintrag

## Stuhlgang pro Woche

Anzahl erfasster Stuhlgänge pro Woche, nach Bristol-Typ.




Bristol 1–2 (hart) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (breiig/flüssig) · (nH) = n mit Stuhldrang

## Kalender

Tagesmaximum des Schmerzes (Zahl) sowie Markierung von Menstruation und Medikamenten.

Keine Beschwerden (0) · Schmerz 1–3 · Schmerz 4–6 · Schmerz 7–10 · Nicht erfasst
Menstruation · Medikament eingenommen · * Mahlzeit mit hohem FODMAP-Gehalt

**August 2026**

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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**

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | | |

BEISPIEL

## Zeiträume

Aufeinanderfolgende Tage mit derselben Art von Eintrag.

| Art | Zeiträume |
|---|---|
| Ohne Beschwerden erfasst (mindestens 3 Tage in Folge) | Keine |
| Schmerz 7–10 (mindestens 2 Tage in Folge) | 06.09–07.09 (2 Tage) |
| Kein Symptomeintrag (mindestens 3 Tage in Folge) | Keine |

Einträge mit Beschwerden nach Tageszeit: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

## Mahlzeiten

Die im Zeitraum am häufigsten erfassten Mahlzeiten. Der FODMAP-Gehalt ist eine Schätzung der App auf Basis einer allgemeinen Lebensmitteldatenbank.

| Mahlzeit | Anzahl | FODMAP-Gehalt |
|---|---|---|
| Haferbrei mit Heidelbeeren | 5 | Niedrig |
| Knäckebrot mit Ei | 4 | Niedrig |
| Kabeljau mit Kartoffeln und Möhren | 3 | Niedrig |
| Hühnersuppe mit Lauch und Zwiebeln | 3 | Hoch |
| Lachs mit Kartoffeln und Brokkoli | 3 | Niedrig |
| Käsebrot | 3 | Mittel |
| Salat mit Hähnchen und Feta | 3 | Niedrig |
| Apfelkuchen | 2 | Hoch |
| Omelett mit Schinken | 2 | Niedrig |
| Grüner Smoothie mit Apfel | 2 | Hoch |
| Knoblauchbrot | 2 | Hoch |
| Pizza Margherita | 2 | Hoch |

## Medikamente, Schlaf, Menstruation und Stress

Wie selbst in den Symptomeinträgen erfasst.

| Medikament (wie eingegeben) | Tage | Zuletzt |
|---|---|---|
| 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 |

- Schlaf in der Nacht davor: gut 6, mäßig 4, schlecht 6 (Anzahl Einträge).
- Tage mit erfasster Menstruation: 4 (10.09–11.09 (2 Tage), 13.09–14.09 (2 Tage)).
- Einträge mit hohem Stress (7–10): 12 von 56.

BEISPIEL

## Zu den Daten

- Alle Angaben wurden von der nutzenden Person selbst in FODMAPP erfasst. Die App hat sie nicht beurteilt, und der Bericht enthält keine Diagnose und keine Beratung zur Behandlung.
- Schmerz ist die eigene Einschätzung der nutzenden Person auf einer Skala von 0 bis 10 pro Eintrag, wobei 0 keine Beschwerden bedeutet. „Tagesmaximum“ ist der höchste an diesem Tag erfasste Wert, und sein Mittelwert wird über alle Tage mit Symptomeintrag berechnet.
- Der Stuhlgang wird mit der Bristol-Stuhlformen-Skala von 1 (hart) bis 7 (flüssig) erfasst. Der Bericht fasst die Typen als 1–2, 3–5 und 6–7 zusammen.
- Der FODMAP-Gehalt von Mahlzeiten ist eine Schätzung aus der allgemeinen Lebensmitteldatenbank der App.
- Tage ohne Eintrag sind nicht gleichbedeutend mit Tagen ohne Beschwerden.
- Tageswerte beziehen sich auf Kalendertage in der Ortszeit der nutzenden Person.

BEISPIEL

## Anhang: Tag für Tag

Alle Einträge im Zeitraum, neueste zuerst. Freitextnotizen sind nicht enthalten.

| Datum | Symptomeinträge (Uhrzeit, Schmerz, Symptome) | Stuhlgang | Mahlzeiten | Sonstiges |
|---|---|---|---|---|
| 29.09<br>Di | 09:30 3/10 Blähbauch<br>11:30 3/10 Blähbauch, Blähungen | 07:13 B4 | Käsebrot<br>Salat mit Hähnchen und Feta | Mäßig geschlafen |
| 28.09<br>Mo | 20:30 0/10 keine Beschwerden | | | |
| 27.09<br>So | 07:56 2/10 Blähbauch, Blähungen<br>16:22 4/10 Blähbauch, Blähungen | 06:00 B4 | Salat mit Hähnchen und Feta<br>Banane<br>Lachs mit Kartoffeln und Brokkoli | Gut geschlafen |
| 26.09<br>Sa | 07:23 2/10 Blähbauch, Blähungen, Krämpfe | 06:10 B4<br>16:36 B3 | Haferbrei mit Heidelbeeren<br>Laktosefreie Milch<br>Hähnchen-Wok mit Reis | Gut geschlafen |
| 25.09<br>Fr | 07:45 2/10 Blähungen, Krämpfe<br>10:40 2/10 Blähbauch, Blähungen | 06:36 B4<br>21:23 B5 | Knäckebrot mit Ei<br>Banane<br>Lachs mit Kartoffeln und Brokkoli | |
| 24.09<br>Do | 12:41 3/10 Blähbauch, Blähungen, Krämpfe<br>17:23 2/10 Blähungen, Blähbauch<br>19:40 2/10 Blähbauch | 08:54 B4 | Omelett mit Schinken<br>Knäckebrot mit Ei | Mäßig geschlafen |
| 23.09<br>Mi | 22:54 3/10 Blähungen | 07:40 B5<br>12:20 B5 | Knäckebrot mit Ei<br>Kabeljau mit Kartoffeln und Möhren | Gut geschlafen |
| 22.09<br>Di | 20:30 0/10 keine Beschwerden | | | |
| 21.09<br>Mo | 09:33 4/10 Blähbauch, Krämpfe<br>17:06 3/10 Blähbauch, Krämpfe, Blähungen, Übelkeit<br>21:00 3/10 Halsbrann | 07:35 B4<br>15:24 B3 | Käsebrot<br>Salat mit Hähnchen und Feta<br>Haferkekse | Schlecht geschlafen |
| 20.09<br>So | 13:40 3/10 Blähbauch, Krämpfe<br>15:28 3/10 Blähungen, Blähbauch | 07:18 B3 | Käsebrot | |
| 19.09<br>Sa | 20:30 0/10 keine Beschwerden | | | |
| 18.09<br>Fr | 09:57 3/10 Verstopfung, Blähbauch<br>20:25 6/10 Blähbauch, Blähungen | 07:06 B3 | Wrap mit Hähnchen und Zwiebeln *<br>Proteinriegel mit Schokolade *<br>Lachs mit Kartoffeln und Brokkoli | Schlecht geschlafen |
| 17.09<br>Do | 16:11 3/10 Verstopfung, Krämpfe | 07:26 B1 | Knäckebrot mit Ei | |
| 16.09<br>Mi | 15:37 6/10 Blähbauch, Krämpfe, Blähungen, Übelkeit<br>15:47 3/10 Verstopfung, Blähbauch, Krämpfe | 07:06 B1 | Linsensuppe *<br>Bauernfrühstück | Buscopan |
| 15.09<br>Di | 01:50 7/10 Krämpfe, Blähbauch, Durchfall<br>11:11 4/10 Verstopfung, Blähbauch, Krämpfe<br>17:36 4/10 Blähbauch, Blähungen | 08:12 B4 | Knoblauchbrot *<br>Grüner Smoothie mit Apfel * | Imodium, Movicol<br>Schlecht geschlafen |
| 14.09<br>Mo | 17:30 3/10 Verstopfung, Blähbauch, Blähungen<br>22:04 5/10 Blähbauch, Blähungen | 08:57 B1 | Tacos mit Zwiebeln und Sauerrahm * | Menstruation<br>Ibuprofen 400 mg<br>Gut geschlafen |
| 13.09<br>So | 12:17 2/10 Verstopfung<br>19:04 4/10 Verstopfung, Krämpfe, Blähungen<br>19:08 5/10 Krämpfe, Übelkeit | 07:19 B1 | Haferbrei mit Heidelbeeren<br>Apfelkuchen * | Menstruation<br>Ibuprofen 400 mg, Movicol<br>Mäßig geschlafen |
| 12.09<br>Sa | 20:30 0/10 keine Beschwerden | | | |
| 11.09<br>Fr | 16:18 5/10 Blähbauch, Krämpfe<br>17:46 3/10 Verstopfung, Blähbauch, Krämpfe, Blähungen | 07:21 B3 | Milchkaffee und Brötchen<br>Hühnersuppe mit Lauch und Zwiebeln * | Menstruation<br>Ibuprofen 400 mg, Movicol |
| 10.09<br>Do | 03:15 7/10 Krämpfe, Blähungen<br>14:30 5/10 Krämpfe, Blähbauch<br>18:37 7/10 Blähbauch, Krämpfe, Blähungen, Durchfall | 06:58 B7 H<br>14:49 B5 | Haferbrei mit Heidelbeeren<br>Hühnersuppe mit Lauch und Zwiebeln * | Menstruation<br>Ibuprofen 400 mg, Buscopan<br>Schlecht geschlafen |

BEISPIEL

| Datum | Symptomeinträge (Uhrzeit, Schmerz, Symptome) | Stuhlgang | Mahlzeiten | Sonstiges |
|---|---|---|---|---|
| 09.09<br>Mi | 18:32 4/10 Durchfall, Krämpfe, Blähbauch, Blähungen | 08:37 B7<br>16:39 B5<br>17:39 B5 | Spaghetti Bolognese * | |
| 08.09<br>Di | 13:08 3/10 Blähbauch, Blähungen<br>22:32 5/10 Durchfall, Krämpfe<br>23:14 6/10 Blähbauch, Krämpfe, Durchfall | 07:27 B6 H<br>12:14 B7 H<br>17:19 B5 | Naturjoghurt mit Himbeeren<br>Pizza Margherita * | Buscopan<br>Schlecht geschlafen |
| 07.09<br>Mo | 15:20 7/10 Krämpfe, Durchfall, Blähbauch<br>16:16 4/10 Durchfall, Krämpfe, Blähbauch<br>21:05 9/10 Krämpfe, Durchfall, Übelkeit | 06:23 B7 H<br>11:04 B5<br>20:20 B6 H | Knoblauchbrot *<br>Pizza Margherita * | Buscopan, Paracetamol 1 g |
| 06.09<br>So | 16:38 3/10 Durchfall, Blähbauch<br>17:30 5/10 Blähbauch, Blähungen<br>23:26 7/10 Blähbauch, Krämpfe, Durchfall | 08:10 B7<br>10:03 B5<br>17:58 B7 H | Haferbrei mit Heidelbeeren<br>Apfel *<br>Chili con Carne * | |
| 05.09<br>Sa | 20:30 0/10 keine Beschwerden | | | |
| 04.09<br>Fr | 02:40 8/10 Krämpfe, Durchfall, Blähbauch<br>17:59 5/10 Blähbauch, Blähungen, Krämpfe<br>20:26 6/10 Blähbauch, Krämpfe, Durchfall | 06:37 B7<br>15:13 B5<br>17:08 B6 H | Haferbrei mit Heidelbeeren<br>Hühnersuppe mit Lauch und Zwiebeln *<br>Grüner Smoothie mit Apfel * | Buscopan<br>Schlecht geschlafen |
| 03.09<br>Do | 17:24 4/10 Durchfall, Blähbauch | 08:46 B7 H<br>21:13 B7 H<br>21:27 B5 | Chicken Tikka Masala mit Reis * | Gut geschlafen |
| 02.09<br>Mi | 12:56 5/10 Durchfall, Blähbauch<br>14:46 5/10 Durchfall, Krämpfe, Blähbauch, Blähungen | 06:49 B6 H<br>21:25 B5 H | Omelett mit Schinken<br>Kabeljau mit Kartoffeln und Möhren | Imodium<br>Gut geschlafen |
| 01.09<br>Di | 17:52 3/10 Verstopfung, Blähbauch, Blähungen | 06:43 B3 | Apfelkuchen *<br>Kabeljau mit Kartoffeln und Möhren | Movicol<br>Mäßig geschlafen |

B = Bristol-Typ, H = Stuhldrang, * = hoher FODMAP-Gehalt laut Lebensmitteldatenbank der App.

BEISPIEL