Oire- ja ruokavalioraportti

FODMAPP

Koonti käyttäjän omista kirjauksista FODMAPP-sovelluksessa

Esimerkki kuvitteellisilla tiedoilla. Raportista näkee, miltä oikea raportti näyttää, mutta se ei koske ketään todellista henkilöä.

Ajanjakso	Päivät, joilta on oirekirjaus	Laadittu
31.08.2026 – 29.09.2026 (30 päivää)	**29/30 päivää**	**29.09.2026**

Yhteenveto

Luvut ja vakiomuotoiset lauseet, jotka sovellus on muodostanut kirjauksista ilman arviointia.

Kipu (0–10)

Päivät, joilta on oirekirjaus	**29 / 30**
Kipupäivät	**24**
Päivän korkeimman keskiarvo	**3,9**
Päivät, joina kipu 7–10	**5**
Oireettomiksi kirjatut päivät	**5**

Ulostuskerrat (Bristol 1–7)

Kirjauksia yhteensä	**42**
Bristol 1–2	**10 %**
Bristol 3–5	**60 %**
Bristol 6–7	**31 %**
Pakottava tarve	**11 / 42**

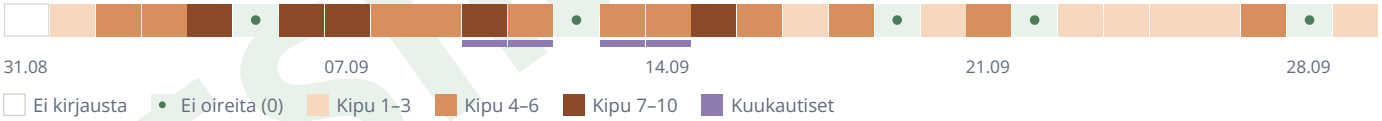
Oireet (kirjausten määrä)

Kirjaukset, joissa oireita	**51**
Turvotus	**41**
Kouristukset	**29**
Ilmavaivat	**26**
Ripuli	**15**

- Ensimmäinen oireita sisältävä kirjaus FODMAPP-sovelluksessa: 16.08.2026.
- Ulostuskertoja kirjauspäivää kohden: keskiarvo 1,8, suurin 3.
- Kirjatut lääkkeet (päivien määrä): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofeeni 400 mg (4), Imodium (2), Parasetamoli 1 g (1).
- Päivät, joille on kirjattu kuukautiset: 4.
- Kirjatut ateriat: 50. FODMAP-pitoisuus sovelluksen ruokatietokannan mukaan: korkea 19, kohtalainen 8, matala 23, tuntematon 0.

Ajanjakson päivät

Yksi ruutu kutakin ajanjakson päivää kohden, väritetty päivän korkeimman kirjatun kivun mukaan.



Käyttäjän omat tiedot

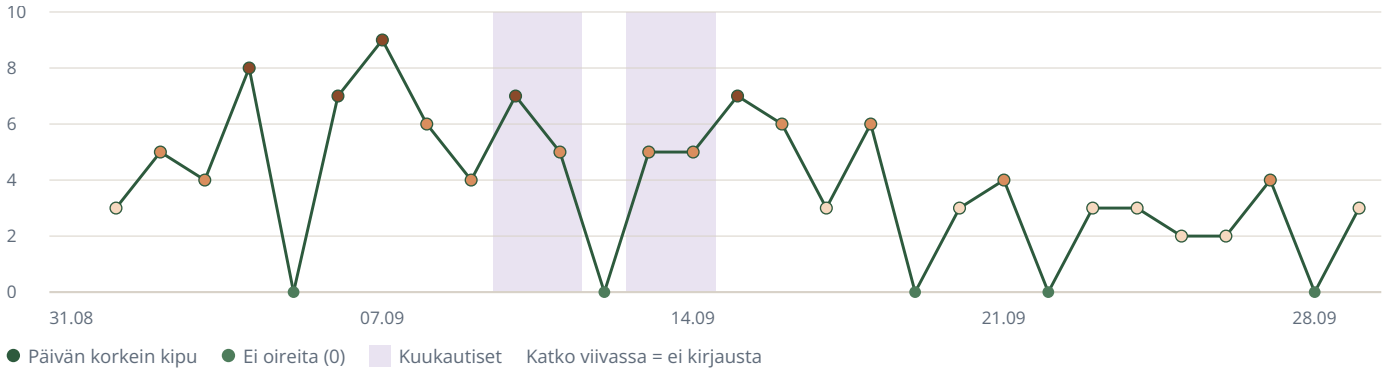
Käyttäjän ilmoittamat tiedot sovelluksen käyttöönoton yhteydessä. Terveydenhuollon ammattilainen ei ole arvioinut niitä.

Oma kuvaus vatsan toiminnasta	Vaihtelee (IBS-M)
Käyttäjän tuntemat oireet	Turvotus, Vatsakipu, Ripuli, Ummetus, Ilmavaivat
Oireiden kesto	1–5 vuotta
Omat epäilyt ruoista	Sipuli, Maito, Pavut
Kokeillut aiemmin	Jättänyt ruokia pois omin päin, Lukenut ja googlannut paljon (Jätän joitakin ruokia pois, mutta en tiedä, onko se oikein)

ESIMERKKI

Kipu ajan mittaan

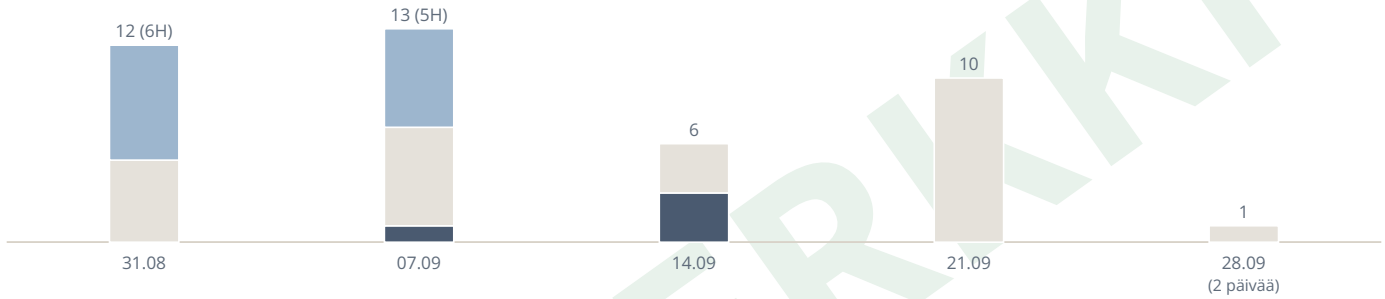
Päivän korkein kirjattu kipu (0–10). Viiva katkeaa päivinä, joilta ei ole kirjausta.



Päivän korkein kipu · Ei oireita (0) · Kuukautiset · Katko viivassa = ei kirjausta

Ulostuskerrat viikoittain

Kirjattujen ulostuskertojen määrä viikoittain Bristol-tyypin mukaan jaoteltuna.



Bristol 1–2 (kova) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (löysä) (nH) = n pakottavaa tarvetta

Kalenteri

Päivän korkein kipu (luku) sekä merkinnät kuukautisista ja lääkkeistä.

Ei oireita (0) · Kipu 1–3 · Kipu 4–6 · Kipu 7–10 · Ei kirjausta · Kuukautiset · Lääke otettu · * Ateria, jossa korkea FODMAP-pitoisuus

Elokuu 2026

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
					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						

Syyskuu 2026

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
	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				

FODMAPPI

Jaksot

Peräkkäiset päivät, joilta on samanlainen kirjaus.

Tyyppi	Jaksot
Kirjattu oireettomaksi (vähintään 3 päivää peräkkäin)	Ei yhtään
Kipu 7–10 (vähintään 2 päivää peräkkäin)	06.09–07.09 (2 päivää)
Ei oirekirjausta (vähintään 3 päivää peräkkäin)	Ei yhtään

Kirjaukset, joissa oireita, vuorokaudenajan mukaan: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Ateriat

Ajanjakson useimmin kirjatut ateriat. FODMAP-pitoisuus on sovelluksen arvio yleisen ruokatietokannan perusteella.

Ateria	Määrä	FODMAP-pitoisuus
Kaurapuuro mustikoilla	5	Matala
Näkkileipä ja kananmuna	4	Matala
Turska, perunat ja porkkanat	3	Matala
Kanakeitto purjolla ja sipulilla	3	Korkea
Lohi, perunat ja parsakaali	3	Matala
Juustovoileipä	3	Kohtalainen
Kana-fetasalaatti	3	Matala
Omenapiirakka	2	Korkea
Kinkkumunakas	2	Matala
Vihreä omenasmoothie	2	Korkea
Valkosipulileipä	2	Korkea
Pizza margherita	2	Korkea

Lääkkeet, uni, kuukautiset ja stressi

Sellaisina kuin käyttäjä on ne kirjannut oirekirjauksiin.

Lääke (kuten kirjattu)	Päiviä	Viimeksi
Buscopan	5	16.09.2026
Movicol	4	15.09.2026
Ibuprofeeni 400 mg	4	14.09.2026
Imodium	2	15.09.2026
Parasetamoli 1 g	1	07.09.2026

- Uni edeltävänä yönä: hyvä 6, kohtalainen 4, huono 6 (kirjausten määrä).
- Päivät, joille on kirjattu kuukautiset: 4 (10.09–11.09 (2 päivää), 13.09–14.09 (2 päivää)).
- Kirjaukset, joissa korkea stressi (7–10): 12/56.

ESIMERKKI

Tietoja aineistosta

- Kaikki tiedot on kirjannut käyttäjä itse FODMAPP-sovellukseen. Sovellus ei ole arvioinut niitä, eikä raportti sisällä diagnoosia tai hoitoneuvoja.
- Kipu on käyttäjän oma arvio asteikolla 0–10 kussakin kirjauksessa, ja 0 tarkoittaa, ettei oireita ole. ”Päivän korkein” on kyseisenä päivänä kirjattu korkein arvo, ja sen keskiarvo lasketaan kaikista päivistä, joilta on oirekirjaus.
- Ulostus kirjataan Bristolin ulosteasteikolla tyypistä 1 (kova) tyyppiin 7 (vetinen). Raportti ryhmittelee tyypit ryhmiin 1–2, 3–5 ja 6–7.
- Aterioiden FODMAP-pitoisuus on arvio, joka perustuu sovelluksen yleiseen ruokatietokantaan.
- Päivät ilman kirjauksia eivät ole sama asia kuin oireettomat päivät.
- Päiväkohtaiset luvut koskevat kalenteripäiviä käyttäjän paikallisessa ajassa.

ESIMERKKI

Liite: päivä päivältä

Kaikki ajanjakson kirjaukset, uusin ensin. Vapaamuotoiset muistiinpanot eivät ole mukana.

Päiväys	Oirekirjaukset (klo, kipu, oireet)	Ulostus	Ateriat	Muuta
29.09 Ti	09:30 3/10 Turvotus 11:30 3/10 Turvotus, Ilmavaivat	07:13 B4	Juustovoileipä Kana-fetasalaatti	Nukkui kohtalaisesti
28.09 Ma	20:30 0/10 ei oireita			
27.09 Su	07:56 2/10 Turvotus, Ilmavaivat 16:22 4/10 Turvotus, Ilmavaivat	06:00 B4	Kana-fetasalaatti Banaani Lohi, perunat ja parsakaali	Nukkui hyvin
26.09 La	07:23 2/10 Turvotus, Ilmavaivat, Kouristukset	06:10 B4 16:36 B3	Kaurapuuro mustikoilla Laktoositon maito Kanawokki ja riisi	Nukkui hyvin
25.09 Pe	07:45 2/10 Ilmavaivat, Kouristukset 10:40 2/10 Turvotus, Ilmavaivat	06:36 B4 21:23 B5	Näkkileipä ja kananmuna Banaani Lohi, perunat ja parsakaali	
24.09 To	12:41 3/10 Turvotus, Ilmavaivat, Kouristukset 17:23 2/10 Ilmavaivat, Turvotus 19:40 2/10 Turvotus	08:54 B4	Kinkkumunakas Näkkileipä ja kananmuna	Nukkui kohtalaisesti
23.09 Ke	22:54 3/10 Ilmavaivat	07:40 B5 12:20 B5	Näkkileipä ja kananmuna Turska, perunat ja porkkanat	Nukkui hyvin
22.09 Ti	20:30 0/10 ei oireita			
21.09 Ma	09:33 4/10 Turvotus, Kouristukset 17:06 3/10 Turvotus, Kouristukset, Ilmavaivat, Pahoinvointi 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Juustovoileipä Kana-fetasalaatti Kaurakeksit	Nukkui huonosti
20.09 Su	13:40 3/10 Turvotus, Kouristukset 15:28 3/10 Ilmavaivat, Turvotus	07:18 B3	Juustovoileipä	
19.09 La	20:30 0/10 ei oireita			
18.09 Pe	09:57 3/10 Ummetus, Turvotus 20:25 6/10 Turvotus, Ilmavaivat	07:06 B3	Kanawrap sipulilla * Suklaaproteiinipatukka * Lohi, perunat ja parsakaali	Nukkui huonosti
17.09 To	16:11 3/10 Ummetus, Kouristukset	07:26 B1	Näkkileipä ja kananmuna	
16.09 Ke	15:37 6/10 Turvotus, Kouristukset, Ilmavaivat, Pahoinvointi 15:47 3/10 Ummetus, Turvotus, Kouristukset	07:06 B1	Linssikeitto * Pyttipannu	Buscopan
15.09 Ti	01:50 7/10 Kouristukset, Turvotus, Ripuli 11:11 4/10 Ummetus, Turvotus, Kouristukset 17:36 4/10 Turvotus, Ilmavaivat	08:12 B4	Valkosipulileipä * Vihreä omenasmoothie *	Imodium, Movicol Nukkui huonosti
14.09 Ma	17:30 3/10 Ummetus, Turvotus, Ilmavaivat 22:04 5/10 Turvotus, Ilmavaivat	08:57 B1	Tacot sipulilla ja smetanalla *	Kuukautiset Ibuprofeeni 400 mg Nukkui hyvin
13.09 Su	12:17 2/10 Ummetus 19:04 4/10 Ummetus, Kouristukset, Ilmavaivat 19:08 5/10 Kouristukset, Pahoinvointi	07:19 B1	Kaurapuuro mustikoilla Omenapiirakka *	Kuukautiset Ibuprofeeni 400 mg, Movicol Nukkui kohtalaisesti
12.09 La	20:30 0/10 ei oireita			
11.09 Pe	16:18 5/10 Turvotus, Kouristukset 17:46 3/10 Ummetus, Turvotus, Kouristukset, Ilmavaivat	07:21 B3	Latte ja sämpylä Kanakeitto purjolla ja sipulilla *	Kuukautiset Ibuprofeeni 400 mg, Movicol
10.09 To	03:15 7/10 Kouristukset, Ilmavaivat 14:30 5/10 Kouristukset, Turvotus 18:37 7/10 Turvotus, Kouristukset, Ilmavaivat, Ripuli	06:58 B7 H 14:49 B5	Kaurapuuro mustikoilla Kanakeitto purjolla ja sipulilla *	Kuukautiset Ibuprofeeni 400 mg, Buscopan Nukkui huonosti

ESIMERKKI

Päiväys	Oirekirjaukset (klo, kipu, oireet)	Ulostus	Ateriat	Muuta
09.09 Ke	18:32 4/10 Ripuli, Kouristukset, Turvotus, Ilmavaivat	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Pasta bolognese *	
08.09 Ti	13:08 3/10 Turvotus, Ilmavaivat 22:32 5/10 Ripuli, Kouristukset 23:14 6/10 Turvotus, Kouristukset, Ripuli	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Maustamaton jogurtti vadelmilla Pizza margherita *	Buscopan Nukkui huonosti
07.09 Ma	15:20 7/10 Kouristukset, Ripuli, Turvotus 16:16 4/10 Ripuli, Kouristukset, Turvotus 21:05 9/10 Kouristukset, Ripuli, Pahoinvointi	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Valkosipulileipä * Pizza margherita *	Buscopan, Parasetamoli 1 g
06.09 Su	16:38 3/10 Ripuli, Turvotus 17:30 5/10 Turvotus, Ilmavaivat 23:26 7/10 Turvotus, Kouristukset, Ripuli	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Kaurapuuro mustikoilla Omena * Chili con carne *	
05.09 La	20:30 0/10 ei oireita			
04.09 Pe	02:40 8/10 Kouristukset, Ripuli, Turvotus 17:59 5/10 Turvotus, Ilmavaivat, Kouristukset 20:26 6/10 Turvotus, Kouristukset, Ripuli	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Kaurapuuro mustikoilla Kanakeitto purjolla ja sipulilla * Vihreä omenasmoothie *	Buscopan Nukkui huonosti
03.09 To	17:24 4/10 Ripuli, Turvotus	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Kana tikka masala ja riisi *	Nukkui hyvin
02.09 Ke	12:56 5/10 Ripuli, Turvotus 14:46 5/10 Ripuli, Kouristukset, Turvotus, Ilmavaivat	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Kinkkumunakas Turska, perunat ja porkkanat	Imodium Nukkui hyvin
01.09 Ti	17:52 3/10 Ummetus, Turvotus, Ilmavaivat	06:43 B3	Omenapiirakka * Turska, perunat ja porkkanat	Movicol Nukkui kohtalaisesti

B = Bristol-tyyppi, H = pakottava tarve, * = korkea FODMAP-pitoisuus sovelluksen ruokatietokannan mukaan.

ESIMERKKI