Simptomų ir mitybos ataskaita

FODMAPP

Paties naudotojo įrašų FODMAPP programėlėje suvestinė

Pavyzdys su išgalvotais duomenimis. Ataskaita parodo, kaip atrodo tikra ataskaita, tačiau ji nesusijusi su jokiu tikru asmeniu.

Laikotarpis	Dienos su simptomų įrašu	Sudaryta
2026-08-31 – 2026-09-29 (30 dienų)	**29 (iš viso 30 dienų)**	**2026-09-29**

Santrauka

Programėlės pagal įrašus sudaryti skaičiai ir standartiniai sakiniai, be vertinimo.

Skausmas (0–10)

Dienos su simptomų įrašu	**29 / 30**
Dienos su skausmu	**24**
Dienos didžiausio vidurkis	**3,9**
Dienos su skausmu 7–10	**5**
Įrašytos dienos be simptomų	**5**

Tuštinimasis (Bristol 1–7)

Įrašų iš viso	**42**
Bristol 1–2	**10 %**
Bristol 3–5	**60 %**
Bristol 6–7	**31 %**
Skubus noras tuštintis	**11 / 42**

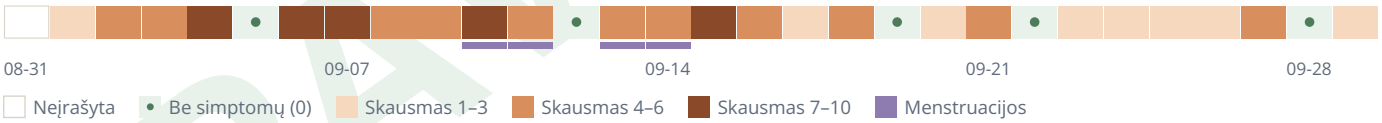
Simptomai (įrašų skaičius)

Įrašai su simptomais	**51**
Pilvo pūtimas	**41**
Spazmai	**29**
Dujos	**26**
Viduriavimas	**15**

- Pirmasis įrašas su simptomais FODMAPP programėlėje: 2026-08-16.
- Tuštinimosi kartai per dieną (dienomis su įrašais): vidurkis 1,8, daugiausia 3.
- Įrašyti vaistai (dienų skaičius): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofenas 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamolis 1 g (1).
- Dienos, kai įrašytos menstruacijos: 4.
- Įrašyti valgiai: 50. FODMAP kiekis pagal programėlės maisto duomenų bazę: didelis 19, vidutinis 8, mažas 23, nežinomas 0.

Laikotarpio dienos

Vienas langelis kiekvienai laikotarpio dienai, nuspalvintas pagal tą dieną įrašytą didžiausią skausmą.



Paties naudotojo pateikta informacija

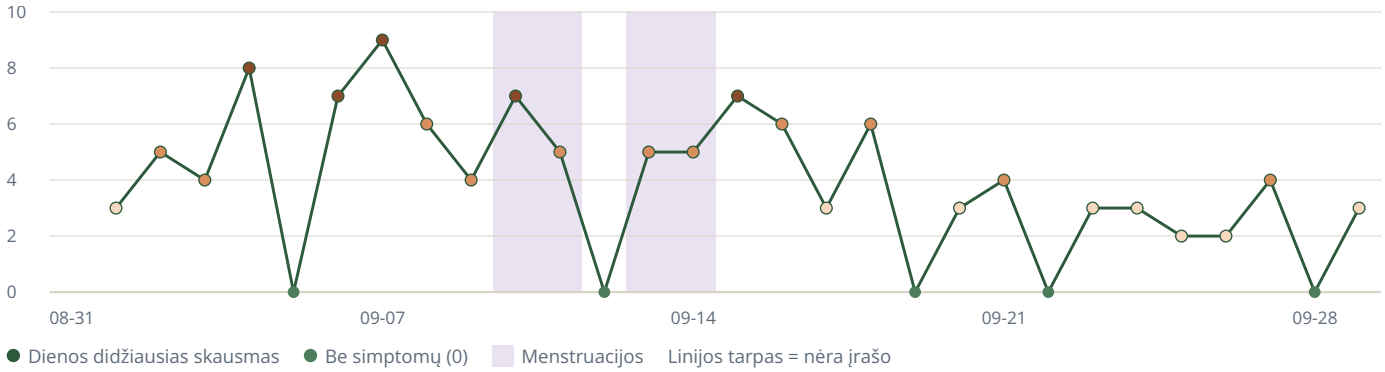
Nurodė naudotojas programėlės sąrankos metu. Sveikatos priežiūros specialistas to nevertino.

Savo žarnyno veiklą apibūdina kaip	Kaitaliojasi (IBS-M)
Naudotojui žinomi simptomai	Pilvo pūtimas, Pilvo skausmai, Viduriavimas, Vidurių užkietėjimas, Dujos
Simptomų trukmė	1–5 metai
Paties naudotojo įtarimai dėl maisto	Svogūnai, Pienas, Pupelės
Anksčiau bandyta	Savarankiškai atsisakiau produktų, Daug skaičiau ir ieškojau „Google“ (Atsisakiau kelių produktų, bet nežinau, ar teisingai)

PAVYZDYS

Skausmo eiga

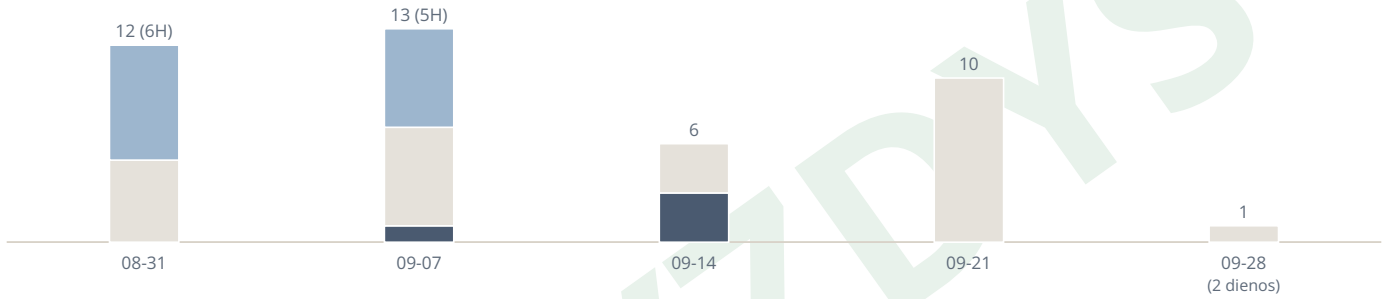
Didžiausias per dieną įrašytas skausmas (0–10). Linija nutrūksta dienomis, kai įrašų nėra.



● Dienos didžiausias skausmas ● Be simptomų (0) Menstruacijos Linijos tarpas = nėra įrašo

Tuštinimosi kartai per savaitę

Įrašytų tuštinimosi kartų skaičius per savaitę pagal Bristolio tipą.



Bristol 1–2 (kietos) Bristol 3–5 Bristol 6–7 (skystos) (nH) = n su skubiu noru

Kalendorius

Dienos didžiausias skausmas (skaičius) ir menstruacijų bei vaistų žymos.

Be simptomų (0) Skausmas 1–3 Skausmas 4–6 Skausmas 7–10 Neįrašyta
Menstruacijos Vartoti vaistai * Valgis su dideliu FODMAP kiekiu

Rugpjūtis 2026

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Št	Sk
					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						

Rugsėjis 2026

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Št	Sk
	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				

PAVYZDYS

Dienų sekos

Iš eilės einančios dienos su to paties tipo įrašu.

Tipas	Laikotarpiai
Įrašyta be simptomų (bent 3 dienas iš eilės)	Nėra
Skausmas 7–10 (bent 2 dienas iš eilės)	09-06–09-07 (2 dienos)
Nėra simptomų įrašo (bent 3 dienas iš eilės)	Nėra

Įrašai su simptomais pagal paros laiką: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Valgiai

Dažniausiai įrašyti laikotarpio valgiai. FODMAP kiekis yra programėlės įvertis pagal bendrąją maisto duomenų bazę.

Valgis	Kartai	FODMAP kiekis
Avižinė košė su mėlynėmis	5	Mažas
Trapučiai su kiaušiniu	4	Mažas
Menkė su bulvėmis ir morkomis	3	Mažas
Vištienos sriuba su porais ir svogūnais	3	Didelis
Lašiša su bulvėmis ir brokoliais	3	Mažas
Sumuštinis su sūriu	3	Vidutinis
Salotos su vištiena ir feta	3	Mažas
Obuolių pyragas	2	Didelis
Omletas su kumpiu	2	Mažas
Žaliasis glotnutis su obuoliu	2	Didelis
Česnakinė duona	2	Didelis
Pica Margarita	2	Didelis

Vaistai, miegas, menstruacijos ir stresas

Taip, kaip naudotojas pažymėjo simptomų įrašuose.

Vaistas (kaip įvesta)	Dienos	Paskutinis įrašas
Buscopan	5	2026-09-16
Movicol	4	2026-09-15
Ibuprofenas 400 mg	4	2026-09-14
Imodium	2	2026-09-15
Paracetamolis 1 g	1	2026-09-07

- Miegas praėjusią naktį: geras 6, vidutinis 4, prastas 6 (įrašų skaičius).
- Dienos, kai įrašytos menstruacijos: 4 (09-10–09-11 (2 dienos), 09-13–09-14 (2 dienos)).
- Įrašai su dideliu stresu (7–10): 12 iš 56.

PAVYZDYS

Apie duomenis

- Visą informaciją FODMAPP programėlėje įrašė pats naudotojas. Programėlė jos nevertino, o ataskaitoje nėra jokios diagnozės ar gydymo patarimų.
- Skausmas yra paties naudotojo įvertinimas kiekviename įraše skalėje nuo 0 iki 10, kur 0 reiškia, kad simptomų nėra. „Dienos didžiausias“ yra didžiausia tą dieną įrašyta reikšmė, o jos vidurkis skaičiuojamas iš visų dienų su simptomų įrašu.
- Tuštinimasis įrašomas pagal Bristolio išmatų skalę nuo 1 (kietos) iki 7 (vandeningos). Ataskaitoje tipai sugrupuoti į 1–2, 3–5 ir 6–7.
- Valgių FODMAP kiekis yra įvertis pagal bendrąją programėlės maisto duomenų bazę.
- Dienos be įrašų nėra tas pats, kas dienos be simptomų.
- Dienos skaičiai taikomi kalendorinėms dienoms pagal naudotojo vietos laiką.

PAVYZDYS

Priedas: diena po dienos

Visi laikotarpio įrašai, naujausi pirmiau. Laisvos formos pastabos neįtrauktos.

Data	Simptomų įrašai (laikas, skausmas, simptomai)	Tuštinimasis	Valgiai	Kita
09-29 An	09:30 3/10 Pilvo pūtimas 11:30 3/10 Pilvo pūtimas, Dujos	07:13 B4	Sumuštinis su sūriu Salotos su vištiena ir feta	Miegojo vidutiniškai
09-28 Pr	20:30 0/10 be simptomų			
09-27 Sk	07:56 2/10 Pilvo pūtimas, Dujos 16:22 4/10 Pilvo pūtimas, Dujos	06:00 B4	Salotos su vištiena ir feta Bananas Lašiša su bulvėmis ir brokoliais	Miegojo gerai
09-26 Št	07:23 2/10 Pilvo pūtimas, Dujos, Spazmai	06:10 B4 16:36 B3	Avižinė košė su mėlynėmis Pienas be laktozės Vištienos wok su ryžiais	Miegojo gerai
09-25 Pn	07:45 2/10 Dujos, Spazmai 10:40 2/10 Pilvo pūtimas, Dujos	06:36 B4 21:23 B5	Trapučiai su kiaušiniu Bananas Lašiša su bulvėmis ir brokoliais	
09-24 Kt	12:41 3/10 Pilvo pūtimas, Dujos, Spazmai 17:23 2/10 Dujos, Pilvo pūtimas 19:40 2/10 Pilvo pūtimas	08:54 B4	Omletas su kumpiu Trapučiai su kiaušiniu	Miegojo vidutiniškai
09-23 Tr	22:54 3/10 Dujos	07:40 B5 12:20 B5	Trapučiai su kiaušiniu Menkė su bulvėmis ir morkomis	Miegojo gerai
09-22 An	20:30 0/10 be simptomų			
09-21 Pr	09:33 4/10 Pilvo pūtimas, Spazmai 17:06 3/10 Pilvo pūtimas, Spazmai, Dujos, Pykinimas 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Sumuštinis su sūriu Salotos su vištiena ir feta Avižiniai sausainiai	Miegojo prastai
09-20 Sk	13:40 3/10 Pilvo pūtimas, Spazmai 15:28 3/10 Dujos, Pilvo pūtimas	07:18 B3	Sumuštinis su sūriu	
09-19 Št	20:30 0/10 be simptomų			
09-18 Pn	09:57 3/10 Vidurių užkietėjimas, Pilvo pūtimas 20:25 6/10 Pilvo pūtimas, Dujos	07:06 B3	Tortilija su vištiena ir svogūnais * Baltyminis batonėlis su šokoladu * Lašiša su bulvėmis ir brokoliais	Miegojo prastai
09-17 Kt	16:11 3/10 Vidurių užkietėjimas, Spazmai	07:26 B1	Trapučiai su kiaušiniu	
09-16 Tr	15:37 6/10 Pilvo pūtimas, Spazmai, Dujos, Pykinimas 15:47 3/10 Vidurių užkietėjimas, Pilvo pūtimas, Spazmai	07:06 B1	Lęšių sriuba * Keptos bulvės su mėsa	Buscopan
09-15 An	01:50 7/10 Spazmai, Pilvo pūtimas, Viduriavimas 11:11 4/10 Vidurių užkietėjimas, Pilvo pūtimas, Spazmai 17:36 4/10 Pilvo pūtimas, Dujos	08:12 B4	Česnakinė duona * Žaliasis glotnutis su obuoliu *	Imodium, Movicol Miegojo prastai
09-14 Pr	17:30 3/10 Vidurių užkietėjimas, Pilvo pūtimas, Dujos 22:04 5/10 Pilvo pūtimas, Dujos	08:57 B1	Tacos su svogūnais ir grietine *	Menstruacijos Ibuprofenas 400 mg Miegojo gerai
09-13 Sk	12:17 2/10 Vidurių užkietėjimas 19:04 4/10 Vidurių užkietėjimas, Spazmai, Dujos 19:08 5/10 Spazmai, Pykinimas	07:19 B1	Avižinė košė su mėlynėmis Obuolių pyragas *	Menstruacijos Ibuprofenas 400 mg, Movicol Miegojo vidutiniškai
09-12 Št	20:30 0/10 be simptomų			
09-11 Pn	16:18 5/10 Pilvo pūtimas, Spazmai 17:46 3/10 Vidurių užkietėjimas, Pilvo pūtimas, Spazmai, Dujos	07:21 B3	Kava latte ir bandelė Vištienos sriuba su porais ir svogūnais *	Menstruacijos Ibuprofenas 400 mg, Movicol

PAVYZDYS

Data	Simptomų įrašai (laikas, skausmas, simptomai)	Tuštinimasis	Valgiai	Kita
09-10 Kt	03:15 7/10 Spazmai, Dujos 14:30 5/10 Spazmai, Pilvo pūtimas 18:37 7/10 Pilvo pūtimas, Spazmai, Dujos, Viduriavimas	06:58 B7 H 14:49 B5	Avižinė košė su mėlynėmis Vištienos sriuba su porais ir svogūnais *	Menstruacijos Ibuprofenas 400 mg, Buscopan Miegojo prastai
09-09 Tr	18:32 4/10 Viduriavimas, Spazmai, Pilvo pūtimas, Dujos	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Makaronai su Bolonijos padažu *	
09-08 An	13:08 3/10 Pilvo pūtimas, Dujos 22:32 5/10 Viduriavimas, Spazmai 23:14 6/10 Pilvo pūtimas, Spazmai, Viduriavimas	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Natūralus jogurtas su avietėmis Pica Margarita *	Buscopan Miegojo prastai
09-07 Pr	15:20 7/10 Spazmai, Viduriavimas, Pilvo pūtimas 16:16 4/10 Viduriavimas, Spazmai, Pilvo pūtimas 21:05 9/10 Spazmai, Viduriavimas, Pykinimas	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Česnakinė duona * Pica Margarita *	Buscopan, Paracetamolis 1 g
09-06 Sk	16:38 3/10 Viduriavimas, Pilvo pūtimas 17:30 5/10 Pilvo pūtimas, Dujos 23:26 7/10 Pilvo pūtimas, Spazmai, Viduriavimas	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Avižinė košė su mėlynėmis Obuolys * Chili con carne *	
09-05 Št	20:30 0/10 be simptomų			
09-04 Pn	02:40 8/10 Spazmai, Viduriavimas, Pilvo pūtimas 17:59 5/10 Pilvo pūtimas, Dujos, Spazmai 20:26 6/10 Pilvo pūtimas, Spazmai, Viduriavimas	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Avižinė košė su mėlynėmis Vištienos sriuba su porais ir svogūnais * Žaliasis glotnutis su obuoliu *	Buscopan Miegojo prastai
09-03 Kt	17:24 4/10 Viduriavimas, Pilvo pūtimas	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Vištiena tikka masala su ryžiais *	Miegojo gerai
09-02 Tr	12:56 5/10 Viduriavimas, Pilvo pūtimas 14:46 5/10 Viduriavimas, Spazmai, Pilvo pūtimas, Dujos	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omletas su kumpiu Menkė su bulvėmis ir morkomis	Imodium Miegojo gerai
09-01 An	17:52 3/10 Vidurių užkietėjimas, Pilvo pūtimas, Dujos	06:43 B3	Obuolių pyragas * Menkė su bulvėmis ir morkomis	Movicol Miegojo vidutiniškai

B = Bristolio tipas, H = skubus noras tuštintis, * = didelis FODMAP kiekis pagal programėlės maisto duomenų bazę.

PAVYZDYS