Symptom- og kostholdsrapport

FODMAPP

Sammenstilling av egne registreringer i FODMAPP

Eksempel med oppdiktede data. Rapporten viser hvordan en ekte rapport ser ut, men gjelder ingen ekte person.

Periode	Dager med symptomlogg	Laget
31.08.2026 – 29.09.2026 (30 dager)	**29 av 30 dager**	**29.09.2026**

Sammendrag

Tall og faste setninger laget av appen ut fra registreringene, uten vurdering.

Smerte (0–10)

Dager med symptomlogg	**29 / 30**
Dager med smerte	**24**
Snitt av dagens høyeste	**3,9**
Dager med smerte 7–10	**5**
Dager logget uten plager	**5**

Avføring (Bristol 1–7)

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

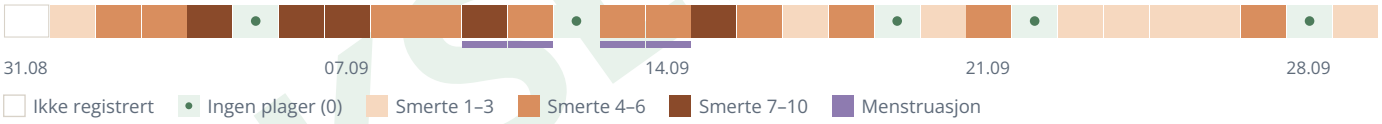
Symptomer (antall logger)

Logger med plager	**51**
Oppblåsthet	**41**
Kramper	**29**
Gass	**26**
Diaré	**15**

- Første logg med plager i FODMAPP: 16.08.2026.
- Toalettbesøk per dag med registrering: snitt 1,8, høyest 3.
- Medisiner registrert (antall dager): Buscopan (5), Movicol (4), Ibux 400 mg (4), Imodium (2), Paracet 1 g (1).
- Dager med menstruasjon registrert: 4.
- Måltider registrert: 50. FODMAP-innhold etter appens matdatabase: høyt 19, middels 8, lavt 23, ukjent 0.

Dagene i perioden

Én rute per dag i perioden, farget etter dagens høyeste registrerte smerte.



Brukerens egne opplysninger

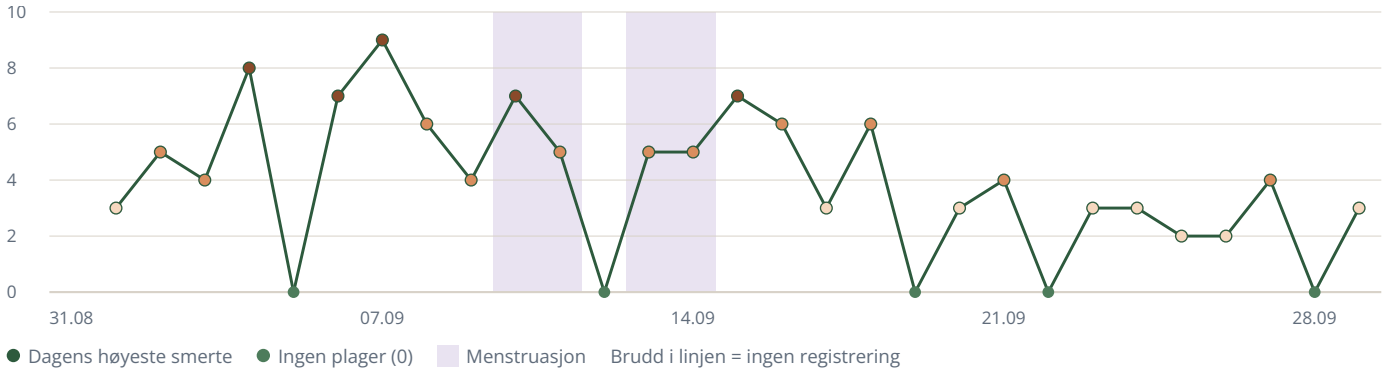
Oppgitt av brukeren i appens oppsett. Ikke vurdert av helsepersonell.

Beskriver magen som	Veksler mellom (IBS-M)
Plager brukeren kjenner til	Oppblåsthet, Magesmerter, Diaré, Forstoppelse, Luft i magen
Har hatt plagene i	1–5 år
Egne mistanker om mat	Løk, Melk, Bønner
Har prøvd tidligere	Kuttet ut matvarer på egen hånd, Lest og googlet mye (Har kuttet ut enkelte matvarer, men usikker på om det faktisk er riktig)

EKSEMPEL

Smerte over tid

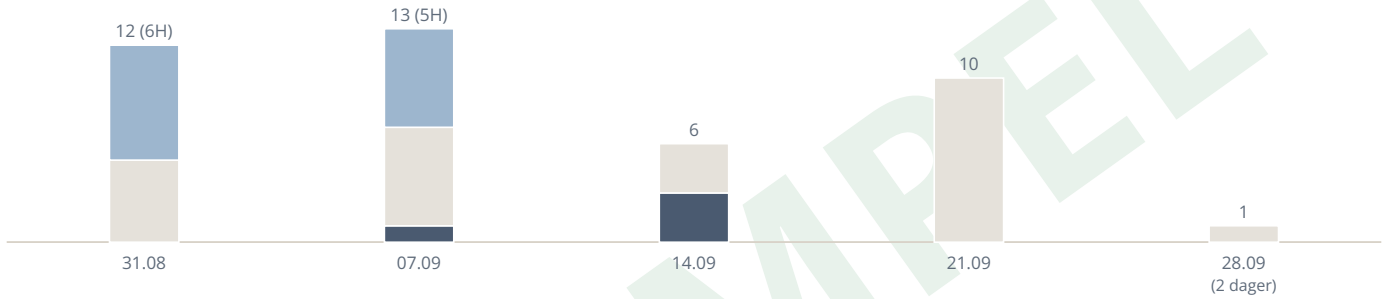
Høyeste registrerte smerte per dag (0–10). Linjen brytes på dager uten registrering.



Dagens høyeste smerte · Ingen plager (0) · Menstruasjon · Brudd i linjen = ingen registrering

Avføring per uke

Antall registrerte toalettbesøk per uke, fordelt på Bristol-type.



Bristol 1–2 (hard) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (løs) · (nH) = n med hastverk

Kalender

Dagens høyeste smerte (tall) og markering av menstruasjon og medisin.

Ingen plager (0) · Smerte 1–3 · Smerte 4–6 · Smerte 7–10 · Ikke registrert
Menstruasjon · Medisin tatt · * Måltid med høyt FODMAP-innhold

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

Sammenhengende dager med samme type registrering.

Type	Perioder
Logget uten plager (minst 3 dager på rad)	Ingen
Smerte 7–10 (minst 2 dager på rad)	06.09–07.09 (2 dager)
Ingen symptomlogg (minst 3 dager på rad)	Ingen

Logger med plager etter tid på døgnet: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Måltider

De oftest registrerte måltidene i perioden. FODMAP-innhold er appens estimat fra en generell matdatabase.

Måltid	Antall	FODMAP-innhold
Havregrøt med blåbær	5	Lavt
Knekkebrød med egg	4	Lavt
Torsk med poteter og gulrot	3	Lavt
Kyllingsuppe med purre og løk	3	Høyt
Laks med poteter og brokkoli	3	Lavt
Brødskive med brunost	3	Middels
Salat med kylling og feta	3	Lavt
Eplekake	2	Høyt
Omelett med skinke	2	Lavt
Grønn smoothie med eple	2	Høyt
Hvitløksbrød	2	Høyt
Pizza margherita	2	Høyt

Medisiner, søvn, menstruasjon og stress

Slik brukeren har registrert det i symptomloggene.

Medisin (som skrevet)	Dager	Sist
Buscopan	5	16.09.2026
Movicol	4	15.09.2026
Ibux 400 mg	4	14.09.2026
Imodium	2	15.09.2026
Paracet 1 g	1	07.09.2026

- Søvn natten før: god 6, middels 4, dårlig 6 (antall logger).
- Dager med menstruasjon registrert: 4 (10.09–11.09 (2 dager), 13.09–14.09 (2 dager)).
- Logger med høyt stress (7–10): 12 av 56.

EKSEMPEL

Om dataene

- Alle opplysninger er registrert av brukeren selv i FODMAPP. Appen har ikke vurdert dem, og rapporten inneholder ingen diagnose eller behandlingsråd.
- Smerte er brukerens egen vurdering på en skala fra 0 til 10 per logg, der 0 betyr ingen plager. «Dagens høyeste» er den høyeste verdien logget den dagen, og snitt av den regnes av alle dager med symptomlogg.
- Avføring er registrert med Bristol-skalaen fra 1 (hard) til 7 (flytende). Rapporten grupperer typene som 1–2, 3–5 og 6–7.
- FODMAP-innhold i måltider er et estimat fra appens generelle matdatabase.
- Dager uten registrering er ikke det samme som dager uten plager.
- Tall per dag gjelder kalenderdager i brukerens lokale tid.

EKSEMPEL

Vedlegg: dag for dag

Alle registreringer i perioden, nyeste først. Frie notater er ikke med.

Dato	Symptomlogger (kl., smerte, symptomer)	Avføring	Måltider	Annet
29.09 Ti	09:30 3/10 Oppblåsthet 11:30 3/10 Oppblåsthet, Gass	07:13 B4	Brødskive med brunost Salat med kylling og feta	Sov middels
28.09 Ma	20:30 0/10 ingen plager			
27.09 Sø	07:56 2/10 Oppblåsthet, Gass 16:22 4/10 Oppblåsthet, Gass	06:00 B4	Salat med kylling og feta Banan Laks med poteter og brokkoli	Sov godt
26.09 Lø	07:23 2/10 Oppblåsthet, Gass, Kramper	06:10 B4 16:36 B3	Havregrøt med blåbær Laktosefri melk Wok med kylling og ris	Sov godt
25.09 Fr	07:45 2/10 Gass, Kramper 10:40 2/10 Oppblåsthet, Gass	06:36 B4 21:23 B5	Knekkebrød med egg Banan Laks med poteter og brokkoli	
24.09 To	12:41 3/10 Oppblåsthet, Gass, Kramper 17:23 2/10 Gass, Oppblåsthet 19:40 2/10 Oppblåsthet	08:54 B4	Omelett med skinke Knekkebrød med egg	Sov middels
23.09 On	22:54 3/10 Gass	07:40 B5 12:20 B5	Knekkebrød med egg Torsk med poteter og gulrot	Sov godt
22.09 Ti	20:30 0/10 ingen plager			
21.09 Ma	09:33 4/10 Oppblåsthet, Kramper 17:06 3/10 Oppblåsthet, Kramper, Gass, Kvalme 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Brødskive med brunost Salat med kylling og feta Havrekjeks	Sov dårlig
20.09 Sø	13:40 3/10 Oppblåsthet, Kramper 15:28 3/10 Gass, Oppblåsthet	07:18 B3	Brødskive med brunost	
19.09 Lø	20:30 0/10 ingen plager			
18.09 Fr	09:57 3/10 Forstoppelse, Oppblåsthet 20:25 6/10 Oppblåsthet, Gass	07:06 B3	Wrap med kylling og løk * Proteinbar med sjokolade * Laks med poteter og brokkoli	Sov dårlig
17.09 To	16:11 3/10 Forstoppelse, Kramper	07:26 B1	Knekkebrød med egg	
16.09 On	15:37 6/10 Oppblåsthet, Kramper, Gass, Kvalme 15:47 3/10 Forstoppelse, Oppblåsthet, Kramper	07:06 B1	Linsesuppe * Pytt i panne	Buscopan
15.09 Ti	01:50 7/10 Kramper, Oppblåsthet, Diaré 11:11 4/10 Forstoppelse, Oppblåsthet, Kramper 17:36 4/10 Oppblåsthet, Gass	08:12 B4	Hvitløksbrød * Grønn smoothie med eple *	Imodium, Movicol Sov dårlig
14.09 Ma	17:30 3/10 Forstoppelse, Oppblåsthet, Gass 22:04 5/10 Oppblåsthet, Gass	08:57 B1	Taco med løk og rømme *	Menstruasjon Ibux 400 mg Sov godt
13.09 Sø	12:17 2/10 Forstoppelse 19:04 4/10 Forstoppelse, Kramper, Gass 19:08 5/10 Kramper, Kvalme	07:19 B1	Havregrøt med blåbær Eplekake *	Menstruasjon Ibux 400 mg, Movicol Sov middels
12.09 Lø	20:30 0/10 ingen plager			
11.09 Fr	16:18 5/10 Oppblåsthet, Kramper 17:46 3/10 Forstoppelse, Oppblåsthet, Kramper, Gass	07:21 B3	Caffè latte og rundstykke Kyllingsuppe med purre og løk *	Menstruasjon Ibux 400 mg, Movicol
10.09 To	03:15 7/10 Kramper, Gass 14:30 5/10 Kramper, Oppblåsthet 18:37 7/10 Oppblåsthet, Kramper, Gass, Diaré	06:58 B7 H 14:49 B5	Havregrøt med blåbær Kyllingsuppe med purre og løk *	Menstruasjon Ibux 400 mg, Buscopan Sov dårlig

EKSEMPEL

Dato	Symptomlogger (kl., smerte, symptomer)	Avføring	Måltider	Annet
09.09 On	18:32 4/10 Diaré, Kramper, Oppblåsthet, Gass	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Pasta bolognese *	
08.09 Ti	13:08 3/10 Oppblåsthet, Gass 22:32 5/10 Diaré, Kramper 23:14 6/10 Oppblåsthet, Kramper, Diaré	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Yoghurt naturell med bringebær Pizza margherita *	Buscopan Sov dårlig
07.09 Ma	15:20 7/10 Kramper, Diaré, Oppblåsthet 16:16 4/10 Diaré, Kramper, Oppblåsthet 21:05 9/10 Kramper, Diaré, Kvalme	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Hvitløksbrød * Pizza margherita *	Buscopan, Paracet 1 g
06.09 Sø	16:38 3/10 Diaré, Oppblåsthet 17:30 5/10 Oppblåsthet, Gass 23:26 7/10 Oppblåsthet, Kramper, Diaré	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Havregrøt med blåbær Eple * Chili con carne *	
05.09 Lø	20:30 0/10 ingen plager			
04.09 Fr	02:40 8/10 Kramper, Diaré, Oppblåsthet 17:59 5/10 Oppblåsthet, Gass, Kramper 20:26 6/10 Oppblåsthet, Kramper, Diaré	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Havregrøt med blåbær Kyllingsuppe med purre og løk * Grønn smoothie med eple *	Buscopan Sov dårlig
03.09 To	17:24 4/10 Diaré, Oppblåsthet	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 Diaré, Oppblåsthet 14:46 5/10 Diaré, Kramper, Oppblåsthet, Gass	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omelett med skinke Torsk med poteter og gulrot	Imodium Sov godt
01.09 Ti	17:52 3/10 Forstoppelse, Oppblåsthet, Gass	06:43 B3	Eplekake * Torsk med poteter og gulrot	Movicol Sov middels

B = Bristol-type, H = hastverk, * = høyt FODMAP-innhold etter appens matdatabase.

EKSEMPEL