Symptoom- en voedingsrapport

FODMAPP

Overzicht van eigen registraties in FODMAPP

Voorbeeld met fictieve gegevens. Het rapport laat zien hoe een echt rapport eruitziet, maar betreft geen bestaande persoon.

Periode	Dagen met symptoomregistratie	Aangemaakt op
31/08/2026 – 29/09/2026 (30 dagen)	**29 van 30 dagen**	**29/09/2026**

Samenvatting

Cijfers en vaste zinnen die de app uit de registraties samenstelt, zonder beoordeling.

Pijn (0–10)

Dagen met symptoomregistratie	**29 / 30**
Dagen met pijn	**24**
Gemiddeld dagmaximum	**3,9**
Dagen met pijn 7–10	**5**
Registratiedagen zonder klachten	**5**

Ontlasting (Bristol 1–7)

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

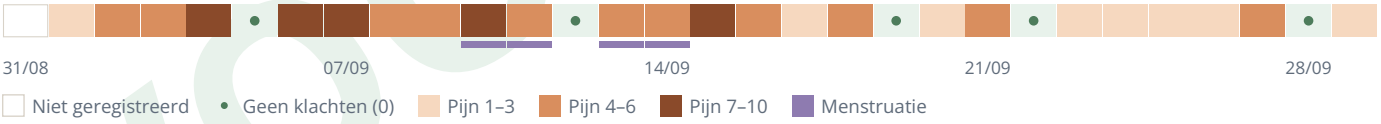
Symptomen (aantal registraties)

Registraties met klachten	**51**
Opgeblazen gevoel	**41**
Krampen	**29**
Winderigheid	**26**
Diarree	**15**

- Eerste registratie met klachten in FODMAPP: 16/08/2026.
- Defecaties per dag met registratie: gemiddeld 1,8, maximaal 3.
- Geregistreerde medicatie (aantal dagen): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofen 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamol 1 g (1).
- Dagen met geregistreerde menstruatie: 4.
- Geregistreerde maaltijden: 50. FODMAP-gehalte volgens de voedingsmiddelendatabase van de app: hoog 19, matig 8, laag 23, onbekend 0.

Dagen in de periode

Eén vakje per dag in de periode, gekleurd naar de hoogste geregistreerde pijn van die dag.



Eigen gegevens van de gebruiker

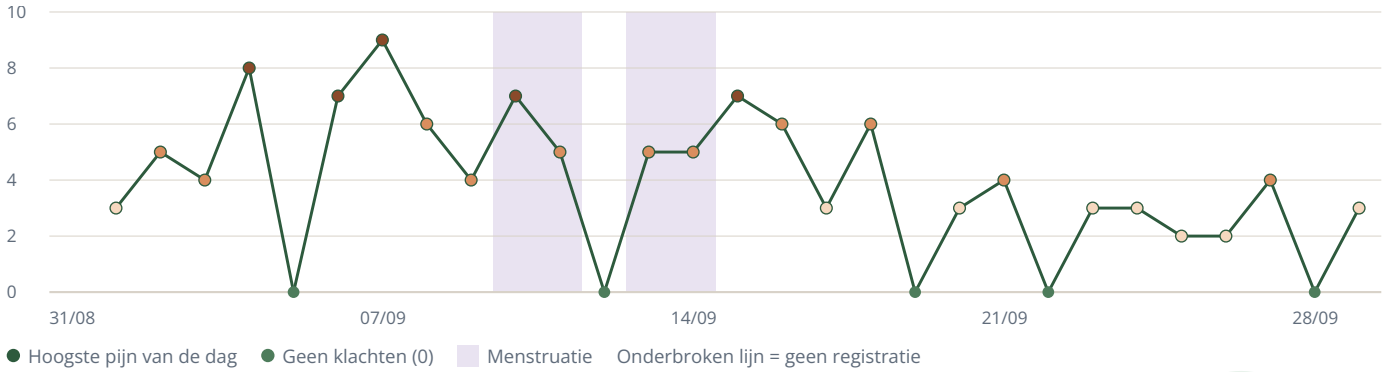
Door de gebruiker opgegeven bij het instellen van de app. Niet beoordeeld door een zorgverlener.

Omschrijft de darmwerking als	Afwisselend (IBS-M)
Klachten die de gebruiker kent	Opgeblazen gevoel, Buikpijn, Diarree, Verstopping, Winderigheid
Duur van de klachten	1–5 jaar
Eigen vermoedens over voeding	Ui, Melk, Bonen
Eerder geprobeerd	Zelf voedingsmiddelen geschrapt, Veel gelezen en gegoogeld (Laat sommige dingen weg, maar weet niet of dat klopt)

VOORBEELD

Pijn in de loop van de tijd

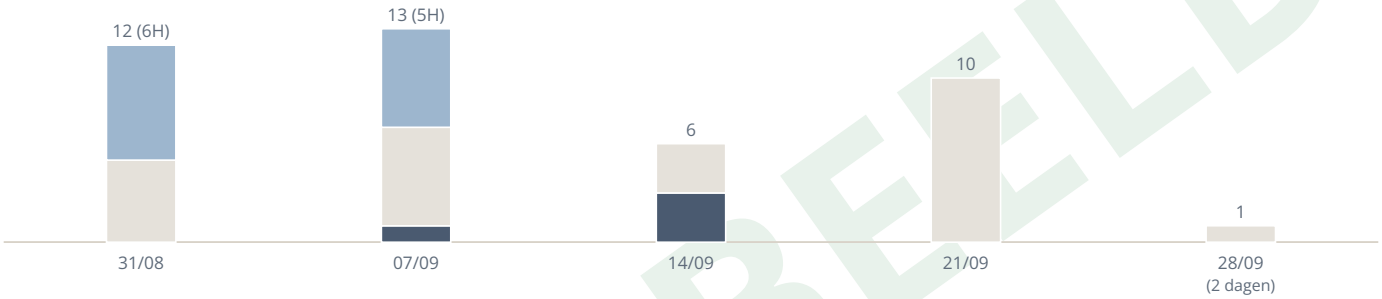
Hoogste geregistreerde pijn per dag (0–10). De lijn is onderbroken op dagen zonder registratie.



Hoogste pijn van de dag · Geen klachten (0) · Menstruatie · Onderbroken lijn = geen registratie

Ontlasting per week

Aantal geregistreerde defecaties per week, verdeeld naar Bristol-type.



Bristol 1–2 (hard) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (dun) · (nH) = n met aandrang

Kalender

Hoogste pijn van de dag (getal) en markering van menstruatie en medicatie.

Geen klachten (0) · Pijn 1–3 · Pijn 4–6 · Pijn 7–10 · Niet geregistreerd
Menstruatie · Medicatie ingenomen · * Maaltijd met hoog FODMAP-gehalte

Augustus 2026

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					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	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	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				

VOORBEELD

Perioden

Opeenvolgende dagen met hetzelfde soort registratie.

Type	Perioden
Geregistreerd zonder klachten (minstens 3 dagen op rij)	Geen
Pijn 7–10 (minstens 2 dagen op rij)	06/09–07/09 (2 dagen)
Geen symptoomregistratie (minstens 3 dagen op rij)	Geen

Registraties met klachten naar tijdstip van de dag: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Maaltijden

De vaakst geregistreerde maaltijden in de periode. Het FODMAP-gehalte is een schatting van de app op basis van een algemene voedingsmiddelendatabase.

Maaltijd	Aantal	FODMAP-gehalte
Havermout met blauwe bessen	5	Laag
Knäckebröd met ei	4	Laag
Kabeljauw met aardappelen en wortel	3	Laag
Kippensoep met prei en ui	3	Hoog
Zalm met aardappelen en broccoli	3	Laag
Boterham met kaas	3	Matig
Salade met kip en feta	3	Laag
Appeltaart	2	Hoog
Omelet met ham	2	Laag
Groene smoothie met appel	2	Hoog
Knoflookbrood	2	Hoog
Pizza margherita	2	Hoog

Medicatie, slaap, menstruatie en stress

Zoals de gebruiker het in de symptoomregistraties heeft ingevoerd.

Medicatie (zoals ingevoerd)	Dagen	Laatste datum
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

- Slaap de nacht ervoor: goed 6, matig 4, slecht 6 (aantal registraties).
- Dagen met geregistreerde menstruatie: 4 (10/09–11/09 (2 dagen), 13/09–14/09 (2 dagen)).
- Registraties met veel stress (7–10): 12 van 56.

VOORBEELD

Over de gegevens

- Alle gegevens zijn door de gebruiker zelf in FODMAPP geregistreerd. De app heeft ze niet beoordeeld, en het rapport bevat geen diagnose of behandeladvies.
- Pijn is de eigen inschatting van de gebruiker op een schaal van 0 tot 10 per registratie, waarbij 0 geen klachten betekent. “Dagmaximum” is de hoogste waarde die op die dag is geregistreerd, en het gemiddelde daarvan wordt berekend over alle dagen met symptoomregistratie.
- De ontlasting is geregistreerd met de Bristol-ontlastingsschaal van 1 (hard) tot 7 (vloeibaar). Het rapport groepeert de typen als 1–2, 3–5 en 6–7.
- Het FODMAP-gehalte van maaltijden is een schatting op basis van de algemene voedingsmiddelendatabase van de app.
- Dagen zonder registratie zijn niet hetzelfde als dagen zonder klachten.
- Cijfers per dag hebben betrekking op kalenderdagen in de lokale tijd van de gebruiker.

VOORBEELD

Bijlage: dag voor dag

Alle registraties in de periode, nieuwste eerst. Vrije notities zijn niet opgenomen.

Datum	Symptoomregistraties (tijd, pijn, symptomen)	Ontlasting	Maaltijden	Overig
29/09 Di	09:30 3/10 Opgeblazen gevoel 11:30 3/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid	07:13 B4	Boterham met kaas Salade met kip en feta	Matig geslapen
28/09 Ma	20:30 0/10 geen klachten			
27/09 Zo	07:56 2/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid 16:22 4/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid	06:00 B4	Salade met kip en feta Banaan Zalm met aardappelen en broccoli	Goed geslapen
26/09 Za	07:23 2/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid, Krampen	06:10 B4 16:36 B3	Havermout met blauwe bessen Lactosevrije melk Wokgerecht met kip en rijst	Goed geslapen
25/09 Vr	07:45 2/10 Winderigheid, Krampen 10:40 2/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid	06:36 B4 21:23 B5	Knäckebröd met ei Banaan Zalm met aardappelen en broccoli	
24/09 Do	12:41 3/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid, Krampen 17:23 2/10 Winderigheid, Opgeblazen gevoel 19:40 2/10 Opgeblazen gevoel	08:54 B4	Omelet met ham Knäckebröd met ei	Matig geslapen
23/09 Wo	22:54 3/10 Winderigheid	07:40 B5 12:20 B5	Knäckebröd met ei Kabeljauw met aardappelen en wortel	Goed geslapen
22/09 Di	20:30 0/10 geen klachten			
21/09 Ma	09:33 4/10 Opgeblazen gevoel, Krampen 17:06 3/10 Opgeblazen gevoel, Krampen, Winderigheid, Misselijkheid 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Boterham met kaas Salade met kip en feta Haverkoekjes	Slecht geslapen
20/09 Zo	13:40 3/10 Opgeblazen gevoel, Krampen 15:28 3/10 Winderigheid, Opgeblazen gevoel	07:18 B3	Boterham met kaas	
19/09 Za	20:30 0/10 geen klachten			
18/09 Vr	09:57 3/10 Verstopping, Opgeblazen gevoel 20:25 6/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid	07:06 B3	Wrap met kip en ui * Proteïnereep met chocolade * Zalm met aardappelen en broccoli	Slecht geslapen
17/09 Do	16:11 3/10 Verstopping, Krampen	07:26 B1	Knäckebröd met ei	
16/09 Wo	15:37 6/10 Opgeblazen gevoel, Krampen, Winderigheid, Misselijkheid 15:47 3/10 Verstopping, Opgeblazen gevoel, Krampen	07:06 B1	Linzensoep * Gebakken aardappels met spekjes	Buscopan
15/09 Di	01:50 7/10 Krampen, Opgeblazen gevoel, Diarree 11:11 4/10 Verstopping, Opgeblazen gevoel, Krampen 17:36 4/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid	08:12 B4	Knoflookbrood * Groene smoothie met appel *	Imodium, Movicol Slecht geslapen
14/09 Ma	17:30 3/10 Verstopping, Opgeblazen gevoel, Winderigheid 22:04 5/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid	08:57 B1	Taco's met ui en zure room *	Menstruatie Ibuprofen 400 mg Goed geslapen
13/09 Zo	12:17 2/10 Verstopping 19:04 4/10 Verstopping, Krampen, Winderigheid 19:08 5/10 Krampen, Misselijkheid	07:19 B1	Havermout met blauwe bessen Appeltaart *	Menstruatie Ibuprofen 400 mg, Movicol Matig geslapen
12/09 Za	20:30 0/10 geen klachten			
11/09 Vr	16:18 5/10 Opgeblazen gevoel, Krampen 17:46 3/10 Verstopping, Opgeblazen gevoel, Krampen, Winderigheid	07:21 B3	Koffie verkeerd en een broodje Kippensoep met prei en ui *	Menstruatie Ibuprofen 400 mg, Movicol

VOORBEELD

Datum	Symptoomregistraties (tijd, pijn, symptomen)	Ontlasting	Maaltijden	Overig
10/09 Do	03:15 7/10 Krampen, Winderigheid 14:30 5/10 Krampen, Opgeblazen gevoel 18:37 7/10 Opgeblazen gevoel, Krampen, Winderigheid, Diarree	06:58 B7 H 14:49 B5	Havermout met blauwe bessen Kippensoep met prei en ui *	Menstruatie Ibuprofen 400 mg, Buscopan Slecht geslapen
09/09 Wo	18:32 4/10 Diarree, Krampen, Opgeblazen gevoel, Winderigheid	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Spaghetti bolognese *	
08/09 Di	13:08 3/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid 22:32 5/10 Diarree, Krampen 23:14 6/10 Opgeblazen gevoel, Krampen, Diarree	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Yoghurt naturel met frambozen Pizza margherita *	Buscopan Slecht geslapen
07/09 Ma	15:20 7/10 Krampen, Diarree, Opgeblazen gevoel 16:16 4/10 Diarree, Krampen, Opgeblazen gevoel 21:05 9/10 Krampen, Diarree, Misselijkheid	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Knoflookbrood * Pizza margherita *	Buscopan, Paracetamol 1 g
06/09 Zo	16:38 3/10 Diarree, Opgeblazen gevoel 17:30 5/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid 23:26 7/10 Opgeblazen gevoel, Krampen, Diarree	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Havermout met blauwe bessen Appel * Chili con carne *	
05/09 Za	20:30 0/10 geen klachten			
04/09 Vr	02:40 8/10 Krampen, Diarree, Opgeblazen gevoel 17:59 5/10 Opgeblazen gevoel, Winderigheid, Krampen 20:26 6/10 Opgeblazen gevoel, Krampen, Diarree	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Havermout met blauwe bessen Kippensoep met prei en ui * Groene smoothie met appel *	Buscopan Slecht geslapen
03/09 Do	17:24 4/10 Diarree, Opgeblazen gevoel	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Kip tikka masala met rijst *	Goed geslapen
02/09 Wo	12:56 5/10 Diarree, Opgeblazen gevoel 14:46 5/10 Diarree, Krampen, Opgeblazen gevoel, Winderigheid	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omelet met ham Kabeljauw met aardappelen en wortel	Imodium Goed geslapen
01/09 Di	17:52 3/10 Verstopping, Opgeblazen gevoel, Winderigheid	06:43 B3	Appeltaart * Kabeljauw met aardappelen en wortel	Movicol Matig geslapen

B = Bristol-type, H = aandrang, * = hoog FODMAP-gehalte volgens de voedingsmiddelendatabase van de app.

VOORBEELD