# Raport objawów i diety

FODMAPP

Zestawienie własnych wpisów użytkownika w FODMAPP

Przykład z fikcyjnymi danymi. Pokazuje, jak wygląda prawdziwy raport, ale nie dotyczy żadnej rzeczywistej osoby.

| Okres raportu | Dni z wpisem objawów | Utworzono |
|---|---|---|
| **31.08.2026 – 29.09.2026 (30 dni)** | **29 (łącznie 30 dni)** | **29.09.2026** |

## Podsumowanie

Liczby i stałe zdania wygenerowane przez aplikację na podstawie wpisów, bez oceny.

### Ból (0–10)

| | |
|---|---|
| Dni z wpisem objawów | **29 / 30** |
| Dni z bólem | **24** |
| Średnia najwyższego bólu dnia | **3,9** |
| Dni z bólem 7–10 | **5** |
| Dni zapisane bez dolegliwości | **5** |

### Wypróżnienia (Bristol 1–7)

| | |
|---|---|
| Liczba wpisów | **42** |
| Bristol 1–2 | **10%** |
| Bristol 3–5 | **60%** |
| Bristol 6–7 | **31%** |
| Parcie naglące | **11 / 42** |

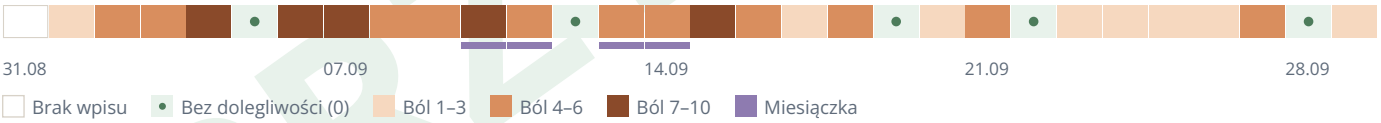
### Objawy (liczba wpisów)

| | |
|---|---|
| Wpisy z dolegliwościami | **51** |
| Wzdęcia | **41** |
| Skurcze | **29** |
| Gazy | **26** |
| Biegunka | **15** |

- Pierwszy wpis z dolegliwościami w FODMAPP: 16.08.2026.
- Wypróżnienia na dzień (dni z wpisami): średnio 1,8, najwięcej 3.
- Zapisane leki (liczba dni): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofen 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamol 1 g (1).
- Dni z zapisaną miesiączką: 4.
- Zapisane posiłki: 50. Zawartość FODMAP według bazy żywności aplikacji: wysoka 19, umiarkowana 8, niska 23, nieznana 0.

## Dni w okresie

Jedno pole na każdy dzień okresu, zabarwione według najwyższego bólu zapisanego danego dnia.




## Informacje podane przez użytkownika

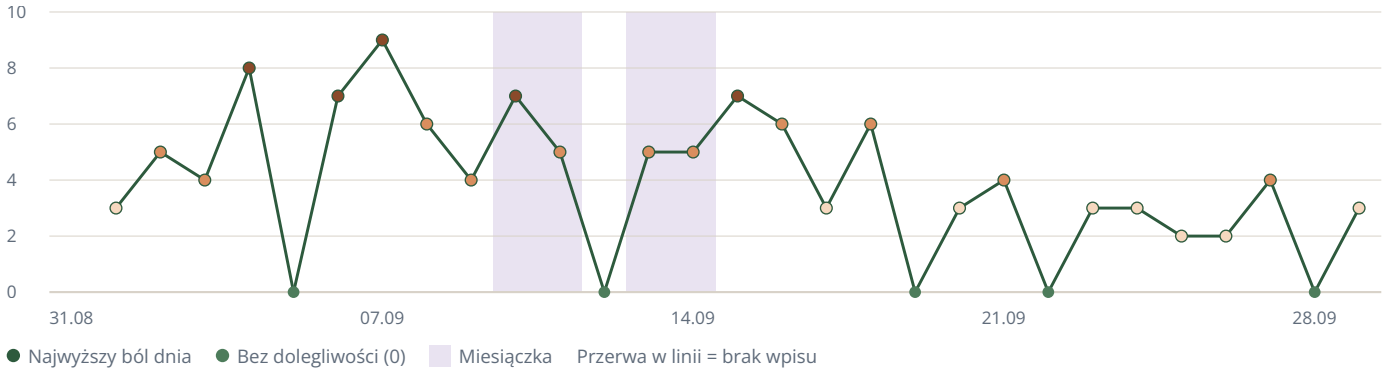
Podane przez użytkownika podczas konfiguracji aplikacji. Nie zostały ocenione przez pracownika ochrony zdrowia.

| | |
|---|---|
| Opisuje pracę jelit jako | Na przemian (IBS-M) |
| Znane użytkownikowi dolegliwości | Wzdęcia, Bóle brzucha, Biegunka, Zaparcia, Gazy |
| Czas trwania dolegliwości | 1–5 lat |
| Własne podejrzenia dotyczące żywności | Cebula, Mleko, Fasola |
| Wcześniej wypróbowane | Eliminacja produktów na własną rękę, Dużo czytania i szukania w Google (Unikam kilku produktów, ale nie wiem, czy słusznie) |

PRZYKŁAD

## Przebieg bólu

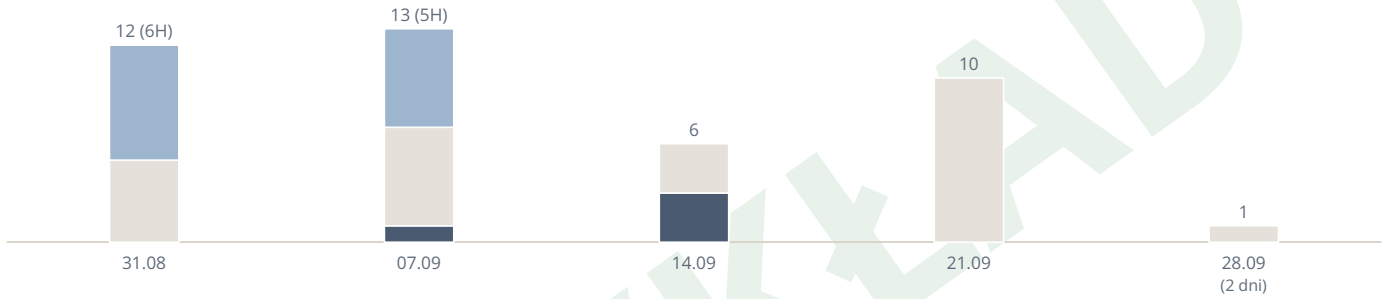
Najwyższy ból zapisany danego dnia (0–10). Linia jest przerwana w dni bez wpisów.




● Najwyższy ból dnia ● Bez dolegliwości (0) Miesiączka Przerwa w linii = brak wpisu

## Wypróżnienia tygodniowo

Liczba zapisanych wypróżnień w tygodniu według typu w skali Bristol.




Bristol 1–2 (twarde) Bristol 3–5 Bristol 6–7 (luźne) (nH) = n z parciem naglącym

## Kalendarz

Najwyższy ból dnia (liczba) oraz oznaczenia miesiączki i leków.

Bez dolegliwości (0) Ból 1–3 Ból 4–6 Ból 7–10 Brak wpisu ● Miesiączka Przyjęty lek * Posiłek o wysokiej zawartości FODMAP

**Sierpień 2026**

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | So | Nd |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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 | | | | | | |

**Wrzesień 2026**

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | So | Nd |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | | |

PRZYKŁAD

## Ciągi dni

Kolejne dni z tym samym rodzajem wpisu.

| Rodzaj | Zakresy dat |
|---|---|
| Zapisane bez dolegliwości (co najmniej 3 dni z rzędu) | Brak |
| Ból 7–10 (co najmniej 2 dni z rzędu) | 06.09–07.09 (2 dni) |
| Brak wpisu objawów (co najmniej 3 dni z rzędu) | Brak |

Wpisy z dolegliwościami według pory dnia: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

## Posiłki

Najczęściej zapisywane posiłki w okresie. Zawartość FODMAP to szacunek aplikacji na podstawie ogólnej bazy żywności.

| Posiłek | Liczba | Zawartość FODMAP |
|---|---|---|
| Owsianka z borówkami | 5 | Niska |
| Pieczywo chrupkie z jajkiem | 4 | Niska |
| Dorsz z ziemniakami i marchewką | 3 | Niska |
| Zupa z kurczaka z porem i cebulą | 3 | Wysoka |
| Łosoś z ziemniakami i brokułami | 3 | Niska |
| Kanapka z serem | 3 | Umiarkowana |
| Sałatka z kurczakiem i fetą | 3 | Niska |
| Ciasto z jabłkami | 2 | Wysoka |
| Omlet z szynką | 2 | Niska |
| Zielone smoothie z jabłkiem | 2 | Wysoka |
| Chlebek czosnkowy | 2 | Wysoka |
| Pizza margherita | 2 | Wysoka |

## Leki, sen, miesiączka i stres

Tak, jak użytkownik zapisał to we wpisach objawów.

| Lek (jak wpisano) | Dni | Ostatni wpis |
|---|---|---|
| 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 |

- Sen poprzedniej nocy: dobry 6, średni 4, słaby 6 (liczba wpisów).
- Dni z zapisaną miesiączką: 4 (10.09–11.09 (2 dni), 13.09–14.09 (2 dni)).
- Wpisy z wysokim stresem (7–10): 12 z 56.

PRZYKŁAD

## O danych

- Wszystkie informacje zostały zapisane w FODMAPP przez samego użytkownika. Aplikacja ich nie oceniała, a raport nie zawiera diagnozy ani porad dotyczących leczenia.
- Ból to własna ocena użytkownika w skali od 0 do 10 w każdym wpisie, gdzie 0 oznacza brak dolegliwości. „Najwyższy ból dnia" to najwyższa wartość zapisana danego dnia, a jego średnią oblicza się ze wszystkich dni z wpisem objawów.
- Wypróżnienia są zapisywane według skali Bristol od 1 (twarde) do 7 (płynne). Raport grupuje typy jako 1–2, 3–5 i 6–7.
- Zawartość FODMAP w posiłkach to szacunek na podstawie ogólnej bazy żywności aplikacji.
- Dni bez wpisów to nie to samo co dni bez dolegliwości.
- Dane dzienne dotyczą dni kalendarzowych w czasie lokalnym użytkownika.

PRZYKŁAD

## Załącznik: dzień po dniu

Wszystkie wpisy z okresu, od najnowszych. Notatki tekstowe nie są uwzględnione.

| Data | Wpisy objawów (godz., ból, objawy) | Wypróżnienia | Posiłki | Inne |
|---|---|---|---|---|
| 29.09<br>Wt | 09:30 3/10 Wzdęcia<br>11:30 3/10 Wzdęcia, Gazy | 07:13 B4 | Kanapka z serem<br>Sałatka z kurczakiem i fetą | Średni sen |
| 28.09<br>Pn | 20:30 0/10 bez dolegliwości | | | |
| 27.09<br>Nd | 07:56 2/10 Wzdęcia, Gazy<br>16:22 4/10 Wzdęcia, Gazy | 06:00 B4 | Sałatka z kurczakiem i fetą<br>Banan<br>Łosoś z ziemniakami i brokułami | Dobry sen |
| 26.09<br>So | 07:23 2/10 Wzdęcia, Gazy, Skurcze | 06:10 B4<br>16:36 B3 | Owsianka z borówkami<br>Mleko bez laktozy<br>Kurczak z woka z ryżem | Dobry sen |
| 25.09<br>Pt | 07:45 2/10 Gazy, Skurcze<br>10:40 2/10 Wzdęcia, Gazy | 06:36 B4<br>21:23 B5 | Pieczywo chrupkie z jajkiem<br>Banan<br>Łosoś z ziemniakami i brokułami | |
| 24.09<br>Cz | 12:41 3/10 Wzdęcia, Gazy, Skurcze<br>17:23 2/10 Gazy, Wzdęcia<br>19:40 2/10 Wzdęcia | 08:54 B4 | Omlet z szynką<br>Pieczywo chrupkie z jajkiem | Średni sen |
| 23.09<br>Śr | 22:54 3/10 Gazy | 07:40 B5<br>12:20 B5 | Pieczywo chrupkie z jajkiem<br>Dorsz z ziemniakami i marchewką | Dobry sen |
| 22.09<br>Wt | 20:30 0/10 bez dolegliwości | | | |
| 21.09<br>Pn | 09:33 4/10 Wzdęcia, Skurcze<br>17:06 3/10 Wzdęcia, Skurcze, Gazy, Nudności<br>21:00 3/10 Halsbrann | 07:35 B4<br>15:24 B3 | Kanapka z serem<br>Sałatka z kurczakiem i fetą<br>Ciastka owsiane | Słaby sen |
| 20.09<br>Nd | 13:40 3/10 Wzdęcia, Skurcze<br>15:28 3/10 Gazy, Wzdęcia | 07:18 B3 | Kanapka z serem | |
| 19.09<br>So | 20:30 0/10 bez dolegliwości | | | |
| 18.09<br>Pt | 09:57 3/10 Zaparcia, Wzdęcia<br>20:25 6/10 Wzdęcia, Gazy | 07:06 B3 | Wrap z kurczakiem i cebulą *<br>Baton proteinowy z czekoladą *<br>Łosoś z ziemniakami i brokułami | Słaby sen |
| 17.09<br>Cz | 16:11 3/10 Zaparcia, Skurcze | 07:26 B1 | Pieczywo chrupkie z jajkiem | |
| 16.09<br>Śr | 15:37 6/10 Wzdęcia, Skurcze, Gazy, Nudności<br>15:47 3/10 Zaparcia, Wzdęcia, Skurcze | 07:06 B1 | Zupa z soczewicy *<br>Smażone ziemniaki z kiełbasą | Buscopan |
| 15.09<br>Wt | 01:50 7/10 Skurcze, Wzdęcia, Biegunka<br>11:11 4/10 Zaparcia, Wzdęcia, Skurcze<br>17:36 4/10 Wzdęcia, Gazy | 08:12 B4 | Chlebek czosnkowy *<br>Zielone smoothie z jabłkiem * | Imodium, Movicol<br>Słaby sen |
| 14.09<br>Pn | 17:30 3/10 Zaparcia, Wzdęcia, Gazy<br>22:04 5/10 Wzdęcia, Gazy | 08:57 B1 | Tacos z cebulą i kwaśną śmietaną * | Miesiączka<br>Ibuprofen 400 mg<br>Dobry sen |
| 13.09<br>Nd | 12:17 2/10 Zaparcia<br>19:04 4/10 Zaparcia, Skurcze, Gazy<br>19:08 5/10 Skurcze, Nudności | 07:19 B1 | Owsianka z borówkami<br>Ciasto z jabłkami * | Miesiączka<br>Ibuprofen 400 mg, Movicol<br>Średni sen |
| 12.09<br>So | 20:30 0/10 bez dolegliwości | | | |
| 11.09<br>Pt | 16:18 5/10 Wzdęcia, Skurcze<br>17:46 3/10 Zaparcia, Wzdęcia, Skurcze, Gazy | 07:21 B3 | Kawa latte i bułka<br>Zupa z kurczaka z porem i cebulą * | Miesiączka<br>Ibuprofen 400 mg, Movicol |
| 10.09<br>Cz | 03:15 7/10 Skurcze, Gazy<br>14:30 5/10 Skurcze, Wzdęcia<br>18:37 7/10 Wzdęcia, Skurcze, Gazy, Biegunka | 06:58 B7 H<br>14:49 B5 | Owsianka z borówkami<br>Zupa z kurczaka z porem i cebulą * | Miesiączka<br>Ibuprofen 400 mg,<br>Buscopan<br>Słaby sen |
| 09.09<br>Śr | 18:32 4/10 Biegunka, Skurcze, Wzdęcia, Gazy | 08:37 B7<br>16:39 B5<br>17:39 B5 | Spaghetti bolognese * | |

PRZYKŁAD

| Data | Wpisy objawów (godz., ból, objawy) | Wypróżnienia | Posiłki | Inne |
|---|---|---|---|---|
| 08.09<br>Wt | 13:08 3/10 Wzdęcia, Gazy<br>22:32 5/10 Biegunka, Skurcze<br>23:14 6/10 Wzdęcia, Skurcze, Biegunka | 07:27 B6 H<br>12:14 B7 H<br>17:19 B5 | Jogurt naturalny z malinami<br>Pizza margherita * | Buscopan<br>Słaby sen |
| 07.09<br>Pn | 15:20 7/10 Skurcze, Biegunka, Wzdęcia<br>16:16 4/10 Biegunka, Skurcze, Wzdęcia<br>21:05 9/10 Skurcze, Biegunka, Nudności | 06:23 B7 H<br>11:04 B5<br>20:20 B6 H | Chlebek czosnkowy *<br>Pizza margherita * | Buscopan, Paracetamol 1 g |
| 06.09<br>Nd | 16:38 3/10 Biegunka, Wzdęcia<br>17:30 5/10 Wzdęcia, Gazy<br>23:26 7/10 Wzdęcia, Skurcze, Biegunka | 08:10 B7<br>10:03 B5<br>17:58 B7 H | Owsianka z borówkami<br>Jabłko *<br>Chili con carne * | |
| 05.09<br>So | 20:30 0/10 bez dolegliwości | | | |
| 04.09<br>Pt | 02:40 8/10 Skurcze, Biegunka, Wzdęcia<br>17:59 5/10 Wzdęcia, Gazy, Skurcze<br>20:26 6/10 Wzdęcia, Skurcze, Biegunka | 06:37 B7<br>15:13 B5<br>17:08 B6 H | Owsianka z borówkami<br>Zupa z kurczaka z porem i cebulą *<br>Zielone smoothie z jabłkiem * | Buscopan<br>Słaby sen |
| 03.09<br>Cz | 17:24 4/10 Biegunka, Wzdęcia | 08:46 B7 H<br>21:13 B7 H<br>21:27 B5 | Kurczak tikka masala z ryżem * | Dobry sen |
| 02.09<br>Śr | 12:56 5/10 Biegunka, Wzdęcia<br>14:46 5/10 Biegunka, Skurcze, Wzdęcia, Gazy | 06:49 B6 H<br>21:25 B5 H | Omlet z szynką<br>Dorsz z ziemniakami i marchewką | Imodium<br>Dobry sen |
| 01.09<br>Wt | 17:52 3/10 Zaparcia, Wzdęcia, Gazy | 06:43 B3 | Ciasto z jabłkami *<br>Dorsz z ziemniakami i marchewką | Movicol<br>Średni sen |

B = typ w skali Bristol, H = parcie naglące, * = wysoka zawartość FODMAP według bazy żywności aplikacji.

PRZYKŁAD