Отчёт о симптомах и питании

FODMAPP

Сводка собственных записей пользователя в FODMAPP

Пример с вымышленными данными. Он показывает, как выглядит настоящий отчёт, но не относится ни к одному реальному человеку.

Период	Дни с записью симптомов	Дата создания
31.08.2026 – 29.09.2026 (30 дней)	**29 (всего 30 дней)**	**29.09.2026**

Сводка

Числа и стандартные формулировки, сформированные приложением на основе записей, без оценки.

Боль (0–10)

Дни с записью симптомов	**29 / 30**
Дни с болью	**24**
Среднее дневных максимумов	**3,9**
Дни с болью 7–10	**5**
Записанные дни без жалоб	**5**

Стул (Bristol 1–7)

Всего записей	**42**
Bristol 1–2	**10 %**
Bristol 3–5	**60 %**
Bristol 6–7	**31 %**
Императивные позывы	**11 / 42**

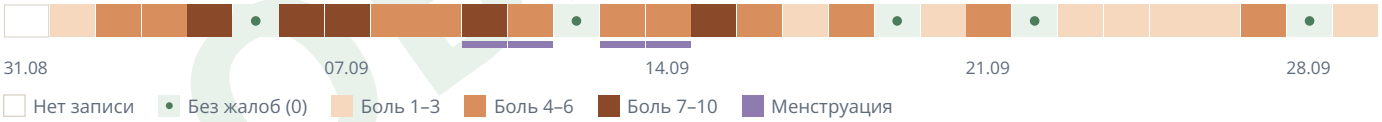
Симптомы (число записей)

Записи с жалобами	**51**
Вздутие	**41**
Спазмы	**29**
Газы	**26**
Диарея	**15**

- Первая запись с жалобами в FODMAPP: 16.08.2026.
- Дефекации в день (дни с записями): в среднем 1,8, максимум 3.
- Записанные лекарства (число дней): Buscopan (5), Movicol (4), Ибупрофен 400 мг (4), Imodium (2), Парацетамол 1 г (1).
- Дни с записанной менструацией: 4.
- Записано приёмов пищи: 50. Содержание FODMAP по базе продуктов приложения: высокое 19, среднее 8, низкое 23, неизвестно 0.

Дни периода

Одна клетка на каждый день периода, окрашенная по максимальной боли, записанной в этот день.



Собственные сведения пользователя

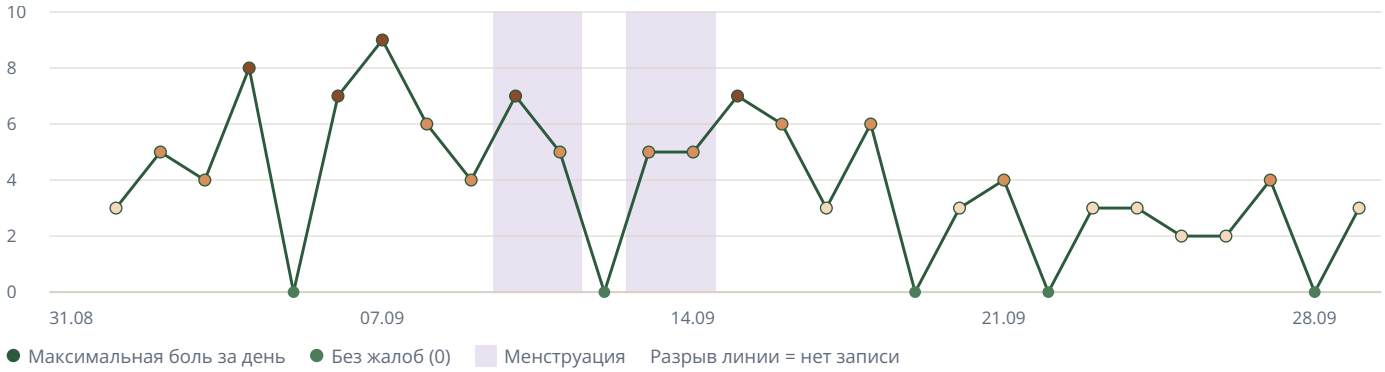
Указаны пользователем при настройке приложения. Не оценены медицинским специалистом.

Описывает работу кишечника как	Чередуется (IBS-M)
Известные пользователю жалобы	Вздутие, Боли в животе, Диарея, Запор, Газы
Длительность жалоб	1–5 лет
Собственные подозрения в отношении продуктов	Лук, Молоко, Фасоль
Ранее применялось	Исключили продукты самостоятельно, Много читали и искали в Google (Исключили часть продуктов, но правильно ли это, неясно)

ОБРАЗЕЦ

Динамика боли

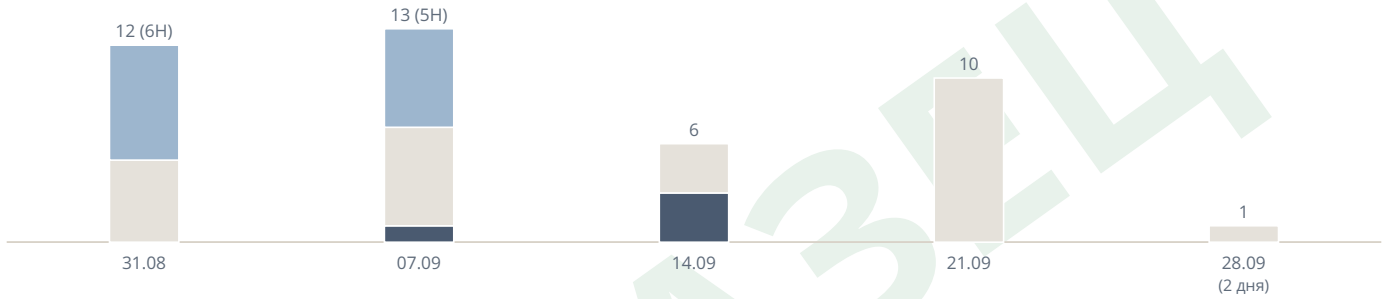
Максимальная записанная боль за день (0–10). Линия прерывается в дни без записей.



● Максимальная боль за день ● Без жалоб (0) Менструация Разрыв линии = нет записи

Стул по неделям

Число записанных дефекаций за неделю по типам шкалы Bristol.



Bristol 1–2 (твёрдый) Bristol 3–5 Bristol 6–7 (жидкий) (nH) = n с императивными позывами

Календарь

Максимальная боль за день (число) и отметки о менструации и лекарствах.

Без жалоб (0) Боль 1–3 Боль 4–6 Боль 7–10 Нет записи
Менструация Приём лекарства * Приём пищи с высоким содержанием FODMAP

Август 2026

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					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						

Сентябрь 2026

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	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				

ОБРАЗЕЦ

Серии дней

Последовательные дни с записями одного типа.

Тип	Периоды
Записано без жалоб (не менее 3 дней подряд)	Нет
Боль 7–10 (не менее 2 дней подряд)	06.09–07.09 (2 дня)
Нет записи симптомов (не менее 3 дней подряд)	Нет

Записи с жалобами по времени суток: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Приёмы пищи

Наиболее часто записываемые приёмы пищи за период. Содержание FODMAP является приблизительной оценкой приложения по общей базе продуктов.

Приём пищи	Кол-во	Содержание FODMAP
Овсяная каша с черникой	5	Низкое
Хлебцы с яйцом	4	Низкое
Треска с картофелем и морковью	3	Низкое
Куриный суп с пореем и луком	3	Высокое
Лосось с картофелем и брокколи	3	Низкое
Бутерброд с сыром	3	Среднее
Салат с курицей и фетой	3	Низкое
Яблочный пирог	2	Высокое
Омлет с ветчиной	2	Низкое
Зелёный смузи с яблоком	2	Высокое
Чесночный хлеб	2	Высокое
Пицца Маргарита	2	Высокое

Лекарства, сон, менструация и стресс

Так, как пользователь указал в записях о симптомах.

Лекарство (как записано)	Дни	Последняя запись
Buscopan	5	16.09.2026
Movicol	4	15.09.2026
Ибупрофен 400 мг	4	14.09.2026
Imodium	2	15.09.2026
Парацетамол 1 г	1	07.09.2026

- Сон в предыдущую ночь: хороший 6, средний 4, плохой 6 (число записей).
- Дни с записанной менструацией: 4 (10.09–11.09 (2 дня), 13.09–14.09 (2 дня)).
- Записи с высоким стрессом (7–10): 12 из 56.

ОБРАЗЕЦ

О данных

- Все сведения внесены в FODMAPP самим пользователем. Приложение их не оценивало, и отчёт не содержит диагноза или советов по лечению.
- Боль является собственной оценкой пользователя по шкале от 0 до 10 в каждой записи, где 0 означает отсутствие жалоб. «Максимальная боль за день» означает наибольшее значение, записанное в этот день, а её среднее рассчитывается по всем дням с записью симптомов.
- Стул записывается по шкале Bristol от 1 (твёрдый) до 7 (жидкий). В отчёте типы сгруппированы как 1–2, 3–5 и 6–7.
- Содержание FODMAP в приёмах пищи является приблизительной оценкой по общей базе продуктов приложения.
- Дни без записей не равнозначны дням без жалоб.
- Показатели за день относятся к календарным дням по местному времени пользователя.

ОБРАЗЕЦ

Приложение к отчёту: по дням

Все записи за период, начиная с самых новых. Произвольные заметки не включены.

Дата	Записи симптомов (время, боль, симптомы)	Стул	Приёмы пищи	Прочее
29.09 Вт	09:30 3/10 Вздутие 11:30 3/10 Вздутие, Газы	07:13 B4	Бутерброд с сыром Салат с курицей и фетой	Средний сон
28.09 Пн	20:30 0/10 без жалоб			
27.09 Вс	07:56 2/10 Вздутие, Газы 16:22 4/10 Вздутие, Газы	06:00 B4	Салат с курицей и фетой Банан Лосось с картофелем и брокколи	Хороший сон
26.09 Сб	07:23 2/10 Вздутие, Газы, Спазмы	06:10 B4 16:36 B3	Овсяная каша с черникой Безлактозное молоко Вок с курицей и рисом	Хороший сон
25.09 Пт	07:45 2/10 Газы, Спазмы 10:40 2/10 Вздутие, Газы	06:36 B4 21:23 B5	Хлебцы с яйцом Банан Лосось с картофелем и брокколи	
24.09 Чт	12:41 3/10 Вздутие, Газы, Спазмы 17:23 2/10 Газы, Вздутие 19:40 2/10 Вздутие	08:54 B4	Омлет с ветчиной Хлебцы с яйцом	Средний сон
23.09 Ср	22:54 3/10 Газы	07:40 B5 12:20 B5	Хлебцы с яйцом Треска с картофелем и морковью	Хороший сон
22.09 Вт	20:30 0/10 без жалоб			
21.09 Пн	09:33 4/10 Вздутие, Спазмы 17:06 3/10 Вздутие, Спазмы, Газы, Тошнота 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Бутерброд с сыром Салат с курицей и фетой Овсяное печенье	Плохой сон
20.09 Вс	13:40 3/10 Вздутие, Спазмы 15:28 3/10 Газы, Вздутие	07:18 B3	Бутерброд с сыром	
19.09 Сб	20:30 0/10 без жалоб			
18.09 Пт	09:57 3/10 Запор, Вздутие 20:25 6/10 Вздутие, Газы	07:06 B3	Ролл с курицей и луком * Протеиновый батончик с шоколадом * Лосось с картофелем и брокколи	Плохой сон
17.09 Чт	16:11 3/10 Запор, Спазмы	07:26 B1	Хлебцы с яйцом	
16.09 Ср	15:37 6/10 Вздутие, Спазмы, Газы, Тошнота 15:47 3/10 Запор, Вздутие, Спазмы	07:06 B1	Чечевичный суп * Жареная картошка с мясом	Buscopan
15.09 Вт	01:50 7/10 Спазмы, Вздутие, Диарея 11:11 4/10 Запор, Вздутие, Спазмы 17:36 4/10 Вздутие, Газы	08:12 B4	Чесночный хлеб * Зелёный смузи с яблоком *	Imodium, Movicol Плохой сон
14.09 Пн	17:30 3/10 Запор, Вздутие, Газы 22:04 5/10 Вздутие, Газы	08:57 B1	Тако с луком и сметаной *	Менструация Ибупрофен 400 мг Хороший сон
13.09 Вс	12:17 2/10 Запор 19:04 4/10 Запор, Спазмы, Газы 19:08 5/10 Спазмы, Тошнота	07:19 B1	Овсяная каша с черникой Яблочный пирог *	Менструация Ибупрофен 400 мг, Movicol Средний сон
12.09 Сб	20:30 0/10 без жалоб			
11.09 Пт	16:18 5/10 Вздутие, Спазмы 17:46 3/10 Запор, Вздутие, Спазмы, Газы	07:21 B3	Латте и булочка Куриный суп с пореем и луком *	Менструация Ибупрофен 400 мг, Movicol
10.09 Чт	03:15 7/10 Спазмы, Газы 14:30 5/10 Спазмы, Вздутие 18:37 7/10 Вздутие, Спазмы, Газы, Диарея	06:58 B7 H 14:49 B5	Овсяная каша с черникой Куриный суп с пореем и луком *	Менструация Ибупрофен 400 мг, Buscopan Плохой сон
09.09 Ср	18:32 4/10 Диарея, Спазмы, Вздутие, Газы	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Паста болоньезе *	

ОБРАЗЕЦ

Дата	Записи симптомов (время, боль, симптомы)	Стул	Приёмы пищи	Прочее
08.09 Вт	13:08 3/10 Вздутие, Газы 22:32 5/10 Диарея, Спазмы 23:14 6/10 Вздутие, Спазмы, Диарея	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Натуральный йогурт с малиной Пицца Маргарита *	Buscopan Плохой сон
07.09 Пн	15:20 7/10 Спазмы, Диарея, Вздутие 16:16 4/10 Диарея, Спазмы, Вздутие 21:05 9/10 Спазмы, Диарея, Тошнота	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Чесночный хлеб * Пицца Маргарита *	Buscopan, Парацетамол 1 г
06.09 Вс	16:38 3/10 Диарея, Вздутие 17:30 5/10 Вздутие, Газы 23:26 7/10 Вздутие, Спазмы, Диарея	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Овсяная каша с черникой Яблоко * Чили кон карне *	
05.09 Сб	20:30 0/10 без жалоб			
04.09 Пт	02:40 8/10 Спазмы, Диарея, Вздутие 17:59 5/10 Вздутие, Газы, Спазмы 20:26 6/10 Вздутие, Спазмы, Диарея	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Овсяная каша с черникой Куриный суп с пореем и луком * Зелёный смузи с яблоком *	Buscopan Плохой сон
03.09 Чт	17:24 4/10 Диарея, Вздутие	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Курица тикка масала с рисом *	Хороший сон
02.09 Ср	12:56 5/10 Диарея, Вздутие 14:46 5/10 Диарея, Спазмы, Вздутие, Газы	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Омлет с ветчиной Треска с картофелем и морковью	Imodium Хороший сон
01.09 Вт	17:52 3/10 Запор, Вздутие, Газы	06:43 B3	Яблочный пирог * Треска с картофелем и морковью	Movicol Средний сон

B = тип по шкале Bristol, H = императивные позывы, * = высокое содержание FODMAP по базе продуктов приложения.

ОБРАЗЕЦ