Symtom- och kostrapport

FODMAPP

Sammanställning av egna registreringar i FODMAPP

Exempel med fiktiva data. Rapporten visar hur en riktig rapport ser ut, men gäller ingen verklig person.

Period	Dagar med symtomregistrering	Skapad
2026-08-31 – 2026-09-29 (30 dagar)	**29 av 30 dagar**	**2026-09-29**

Sammanfattning

Siffror och fasta meningar som appen har tagit fram ur registreringarna, utan bedömning.

Smärta (0–10)

Dagar med symtomregistrering	**29 / 30**
Dagar med smärta	**24**
Medelvärde av dagens högsta	**3,9**
Dagar med smärta 7–10	**5**
Registrerade dagar utan besvär	**5**

Avföring (Bristol 1–7)

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

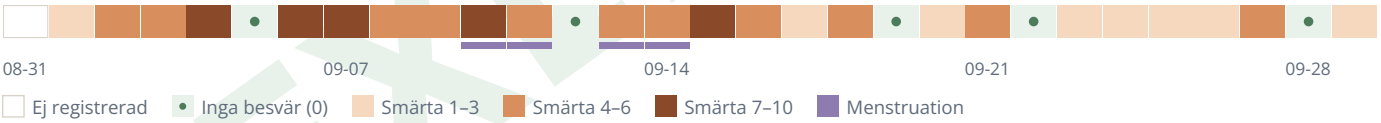
Symtom (antal registreringar)

Registreringar med besvär	**51**
Uppblåsthet	**41**
Kramper	**29**
Gaser	**26**
Diarré	**15**

- Första registrering med besvär i FODMAPP: 2026-08-16.
- Avföringar per dag med registrering: genomsnitt 1,8, högst 3.
- Registrerade läkemedel (antal dagar): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofen 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamol 1 g (1).
- Dagar med registrerad menstruation: 4.
- Registrerade måltider: 50. FODMAP-innehåll enligt appens livsmedelsdatabas: högt 19, måttligt 8, lågt 23, okänt 0.

Dagarna under perioden

En ruta per dag under perioden, färgad efter dagens högsta registrerade smärta.



Användarens egna uppgifter

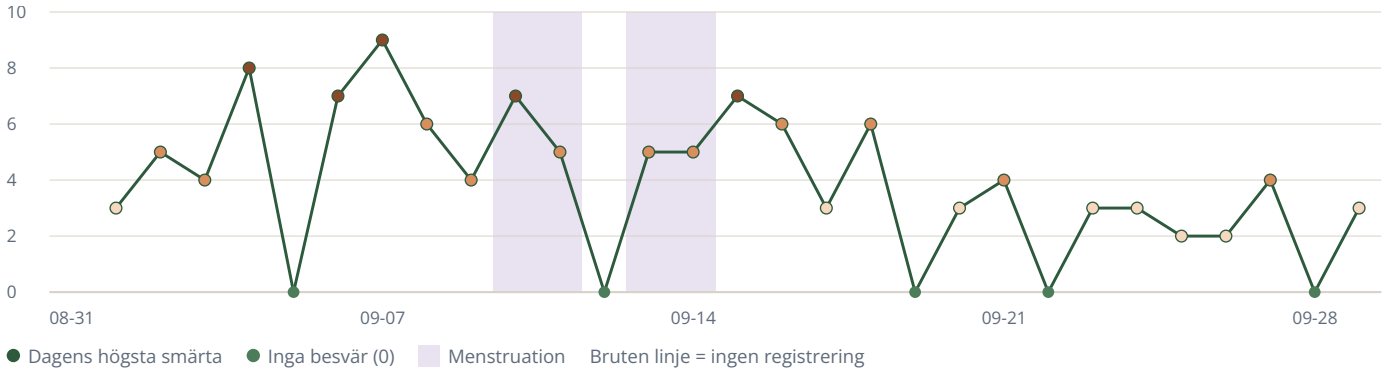
Angivna av användaren när appen ställdes in. Inte bedömda av vårdpersonal.

Beskriver magen som	Växlar mellan (IBS-M)
Besvär som användaren känner till	Uppblåsthet, Magsmärtor, Diarré, Förstoppning, Gaser i magen
Har haft besvären i	1–5 år
Egna misstankar om mat	Lök, Mjölk, Bönor
Har tidigare provat	Uteslutit matvaror på egen hand, Läst och googlat mycket (Har uteslutit vissa matvaror, men osäker på om det är rätt)

EXEMPEL

Smärta över tid

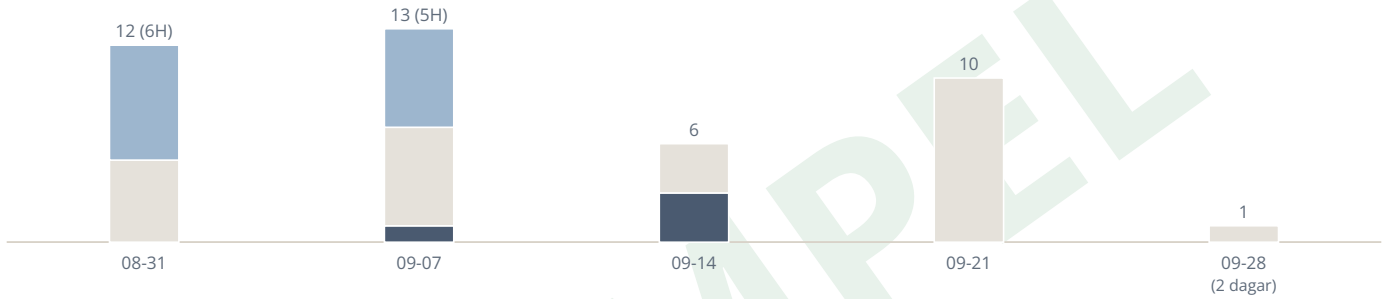
Högsta registrerade smärta per dag (0–10). Linjen bryts på dagar utan registrering.



Dagens högsta smärta · Inga besvär (0) · Menstruation · Bruten linje = ingen registrering

Avföring per vecka

Antal registrerade avföringar per vecka, fördelade på Bristoltyp.



Bristol 1–2 (hård) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (lös) · (nH) = n med trängningar

Kalender

Dagens högsta smärta (siffra) och markering av menstruation och läkemedel.

Inga besvär (0) · Smärta 1–3 · Smärta 4–6 · Smärta 7–10 · Ej registrerad
Menstruation · Läkemedel taget · * Måltid med högt FODMAP-innehåll

Augusti 2026

Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
					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

Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
	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				

EXEMPEL

Perioder

Sammanhängande dagar med samma typ av registrering.

Typ	Perioder
Registrerat utan besvär (minst 3 dagar i rad)	Inga
Smärta 7–10 (minst 2 dagar i rad)	09-06–09-07 (2 dagar)
Ingen symtomregistrering (minst 3 dagar i rad)	Inga

Registreringar med besvär efter tid på dygnet: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Måltider

De oftast registrerade måltiderna under perioden. FODMAP-innehållet är appens uppskattning utifrån en allmän livsmedelsdatabas.

Måltid	Antal	FODMAP-innehåll
Havregrynsgröt med blåbär	5	Lågt
Knäckebröd med ägg	4	Lågt
Torsk med potatis och morötter	3	Lågt
Kycklingsoppa med purjolök och lök	3	Högt
Lax med potatis och broccoli	3	Lågt
Smörgås med mesost	3	Måttligt
Sallad med kyckling och fetaost	3	Lågt
Äppelkaka	2	Högt
Omelett med skinka	2	Lågt
Grön smoothie med äpple	2	Högt
Vitlöksbröd	2	Högt
Pizza margherita	2	Högt

Läkemedel, sömn, menstruation och stress

Så som användaren har angett det i symtomregistreringarna.

Läkemedel (som angivet)	Dagar	Senast
Buscopan	5	2026-09-16
Movicol	4	2026-09-15
Ibuprofen 400 mg	4	2026-09-14
Imodium	2	2026-09-15
Paracetamol 1 g	1	2026-09-07

- Sömn natten före: bra 6, någorlunda 4, dålig 6 (antal registreringar).
- Dagar med registrerad menstruation: 4 (09-10–09-11 (2 dagar), 09-13–09-14 (2 dagar)).
- Registreringar med hög stress (7–10): 12 av 56.

EXEMPEL

Om uppgifterna

- Alla uppgifter har registrerats av användaren själv i FODMAPP. Appen har inte bedömt dem, och rapporten innehåller ingen diagnos eller behandlingsråd.
- Smärta är användarens egen skattning på en skala från 0 till 10 per registrering, där 0 betyder inga besvär. ”Dagens högsta” är det högsta värdet som registrerats den dagen, och medelvärdet av det beräknas på alla dagar med symtomregistrering.
- Avföring registreras enligt Bristolskalan från 1 (hård) till 7 (flytande). Rapporten grupperar typerna som 1–2, 3–5 och 6–7.
- FODMAP-innehållet i måltider är en uppskattning från appens allmänna livsmedelsdatabas.
- Dagar utan registrering är inte detsamma som dagar utan besvär.
- Siffror per dag avser kalenderdagar i användarens lokala tid.

EXEMPEL

Bilaga: dag för dag

Alla registreringar under perioden, nyaste först. Fria anteckningar ingår inte.

Datum	Symtomregistreringar (tid, smärta, symtom)	Avföring	Måltider	Övrigt
09-29 Ti	09:30 3/10 Uppblåsthet 11:30 3/10 Uppblåsthet, Gaser	07:13 B4	Smörgås med mesost Sallad med kyckling och fetaost	Sov någorlunda
09-28 Må	20:30 0/10 inga besvär			
09-27 Sö	07:56 2/10 Uppblåsthet, Gaser 16:22 4/10 Uppblåsthet, Gaser	06:00 B4	Sallad med kyckling och fetaost Banan Lax med potatis och broccoli	Sov bra
09-26 Lö	07:23 2/10 Uppblåsthet, Gaser, Kramper	06:10 B4 16:36 B3	Havregrynsgröt med blåbär Laktosfri mjölk Wok med kyckling och ris	Sov bra
09-25 Fr	07:45 2/10 Gaser, Kramper 10:40 2/10 Uppblåsthet, Gaser	06:36 B4 21:23 B5	Knäckebröd med ägg Banan Lax med potatis och broccoli	
09-24 To	12:41 3/10 Uppblåsthet, Gaser, Kramper 17:23 2/10 Gaser, Uppblåsthet 19:40 2/10 Uppblåsthet	08:54 B4	Omelett med skinka Knäckebröd med ägg	Sov någorlunda
09-23 On	22:54 3/10 Gaser	07:40 B5 12:20 B5	Knäckebröd med ägg Torsk med potatis och morötter	Sov bra
09-22 Ti	20:30 0/10 inga besvär			
09-21 Må	09:33 4/10 Uppblåsthet, Kramper 17:06 3/10 Uppblåsthet, Kramper, Gaser, Illamående 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Smörgås med mesost Sallad med kyckling och fetaost Havrekex	Sov dåligt
09-20 Sö	13:40 3/10 Uppblåsthet, Kramper 15:28 3/10 Gaser, Uppblåsthet	07:18 B3	Smörgås med mesost	
09-19 Lö	20:30 0/10 inga besvär			
09-18 Fr	09:57 3/10 Förstoppning, Uppblåsthet 20:25 6/10 Uppblåsthet, Gaser	07:06 B3	Wrap med kyckling och lök * Proteinbar med choklad * Lax med potatis och broccoli	Sov dåligt
09-17 To	16:11 3/10 Förstoppning, Kramper	07:26 B1	Knäckebröd med ägg	
09-16 On	15:37 6/10 Uppblåsthet, Kramper, Gaser, Illamående 15:47 3/10 Förstoppning, Uppblåsthet, Kramper	07:06 B1	Linssoppa * Pytt i panna	Buscopan
09-15 Ti	01:50 7/10 Kramper, Uppblåsthet, Diarré 11:11 4/10 Förstoppning, Uppblåsthet, Kramper 17:36 4/10 Uppblåsthet, Gaser	08:12 B4	Vitlöksbröd * Grön smoothie med äpple *	Imodium, Movicol Sov dåligt
09-14 Må	17:30 3/10 Förstoppning, Uppblåsthet, Gaser 22:04 5/10 Uppblåsthet, Gaser	08:57 B1	Tacos med lök och gräddfil *	Menstruation Ibuprofen 400 mg Sov bra
09-13 Sö	12:17 2/10 Förstoppning 19:04 4/10 Förstoppning, Kramper, Gaser 19:08 5/10 Kramper, Illamående	07:19 B1	Havregrynsgröt med blåbär Äppelkaka *	Menstruation Ibuprofen 400 mg, Movicol Sov någorlunda
09-12 Lö	20:30 0/10 inga besvär			
09-11 Fr	16:18 5/10 Uppblåsthet, Kramper 17:46 3/10 Förstoppning, Uppblåsthet, Kramper, Gaser	07:21 B3	Caffe latte och fralla Kycklingsoppa med purjolök och lök *	Menstruation Ibuprofen 400 mg, Movicol

EXEMPEL

Datum	Symtomregistreringar (tid, smärta, symtom)	Avföring	Måltider	Övrigt
09-10 To	03:15 7/10 Kramper, Gaser 14:30 5/10 Kramper, Uppblåsthet 18:37 7/10 Uppblåsthet, Kramper, Gaser, Diarré	06:58 B7 H 14:49 B5	Havregrynsgröt med blåbär Kycklingsoppa med purjolök och lök *	Menstruation Ibuprofen 400 mg, Buscopan Sov dåligt
09-09 On	18:32 4/10 Diarré, Kramper, Uppblåsthet, Gaser	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Pasta med köttfärssås *	
09-08 Ti	13:08 3/10 Uppblåsthet, Gaser 22:32 5/10 Diarré, Kramper 23:14 6/10 Uppblåsthet, Kramper, Diarré	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Naturell yoghurt med hallon Pizza margherita *	Buscopan Sov dåligt
09-07 Må	15:20 7/10 Kramper, Diarré, Uppblåsthet 16:16 4/10 Diarré, Kramper, Uppblåsthet 21:05 9/10 Kramper, Diarré, Illamående	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Vitlöksbröd * Pizza margherita *	Buscopan, Paracetamol 1 g
09-06 Sö	16:38 3/10 Diarré, Uppblåsthet 17:30 5/10 Uppblåsthet, Gaser 23:26 7/10 Uppblåsthet, Kramper, Diarré	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Havregrynsgröt med blåbär Äpple * Chili con carne *	
09-05 Lö	20:30 0/10 inga besvär			
09-04 Fr	02:40 8/10 Kramper, Diarré, Uppblåsthet 17:59 5/10 Uppblåsthet, Gaser, Kramper 20:26 6/10 Uppblåsthet, Kramper, Diarré	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Havregrynsgröt med blåbär Kycklingsoppa med purjolök och lök * Grön smoothie med äpple *	Buscopan Sov dåligt
09-03 To	17:24 4/10 Diarré, Uppblåsthet	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Kyckling tikka masala med ris *	Sov bra
09-02 On	12:56 5/10 Diarré, Uppblåsthet 14:46 5/10 Diarré, Kramper, Uppblåsthet, Gaser	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omelett med skinka Torsk med potatis och morötter	Imodium Sov bra
09-01 Ti	17:52 3/10 Förstoppning, Uppblåsthet, Gaser	06:43 B3	Äppelkaka * Torsk med potatis och morötter	Movicol Sov någorlunda

B = Bristoltyp, H = trängningar, * = högt FODMAP-innehåll enligt appens livsmedelsdatabas.

EXEMPEL