Belirti ve beslenme raporu

FODMAPP

FODMAPP uygulamasında kullanıcının kendi girdiği kayıtların derlemesi

Kurgusal verilerle hazırlanmış örnek. Gerçek bir raporun nasıl göründüğünü gösterir, ancak hiçbir gerçek kişiyle ilgili değildir.

Dönem	Belirti kaydı olan günler	Oluşturulma tarihi
31.08.2026 – 29.09.2026 (30 gün)	**29 / 30 gün**	**29.09.2026**

Özet

Uygulamanın kayıtlardan ürettiği sayılar ve sabit cümleler; değerlendirme içermez.

Ağrı (0–10)

Belirti kaydı olan günler	**29 / 30**
Ağrılı günler	**24**
Günlük en yüksek ağrı ortalaması	**3,9**
Ağrı 7–10 olan günler	**5**
Şikâyetsiz kaydedilen günler	**5**

Dışkılama (Bristol 1–7)

Toplam kayıt	**42**
Bristol 1–2	**%10**
Bristol 3–5	**%60**
Bristol 6–7	**%31**
Aciliyet	**11 / 42**

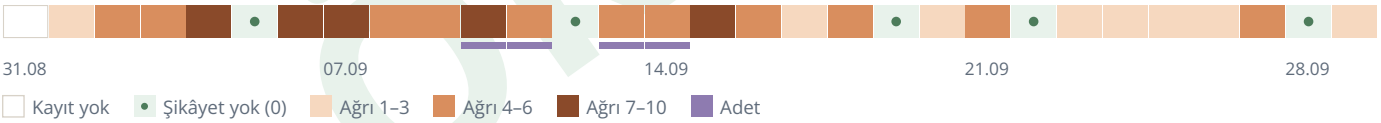
Belirtiler (kayıt sayısı)

Şikâyet içeren kayıtlar	**51**
Şişkinlik	**41**
Kramplar	**29**
Gaz	**26**
İshal	**15**

- FODMAPP uygulamasında şikâyet içeren ilk kayıt: 16.08.2026.
- Kayıt olan gün başına dışkılama sayısı: ortalama 1,8, en fazla 3.
- Kaydedilen ilaçlar (gün sayısı): Buscopan (5), Movicol (4), İbuprofen 400 mg (4), Imodium (2), Parasetamol 1 g (1).
- Adet kaydedilen gün sayısı: 4.
- Kaydedilen öğün sayısı: 50. Uygulamanın besin veri tabanına göre FODMAP içeriği: yüksek 19, orta 8, düşük 23, bilinmiyor 0.

Dönemdeki günler

Dönemin her günü için bir kutu; kutular o gün kaydedilen en yüksek ağrıya göre renklendirilmiştir.



Kullanıcının kendi bilgileri

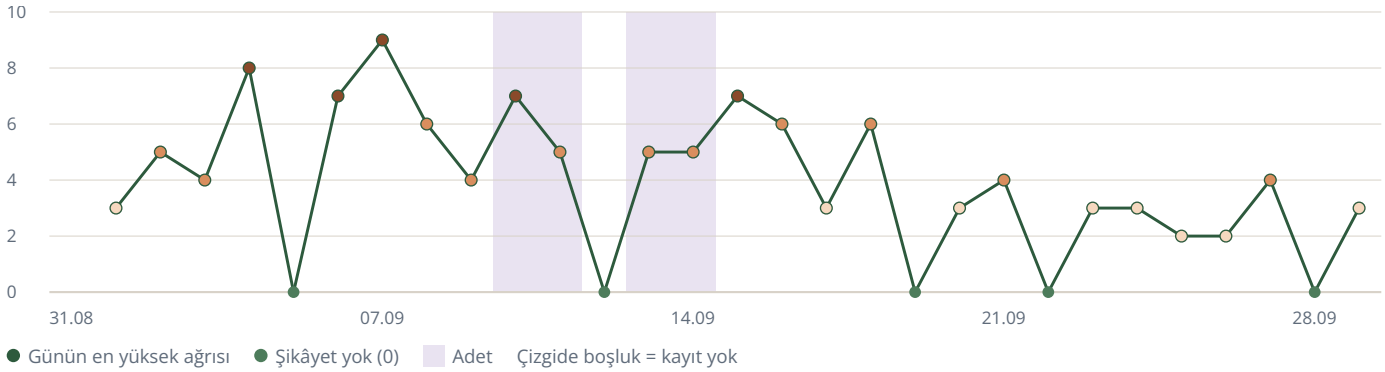
Kullanıcı tarafından uygulama kurulumunda verilmiştir. Sağlık profesyoneli tarafından değerlendirilmemiştir.

Bağırsaklarını şöyle anlatıyor	İkisi arasında değişiyor (IBS-M)
Kullanıcının bildiği şikâyetler	Şişkinlik, Karın ağrısı, İshal, Kabızlık, Karında gaz
Şikâyetlerin süresi	1–5 yıl
Besinlerle ilgili kendi şüpheleri	Soğan, Süt, Fasulye
Daha önce denedikleri	Kendi başıma yiyecekleri kestim, Çok okudum ve Google'da araştırdım (Bazı yiyecekleri kestim ama doğru mu, emin değilim)

ÖRNEK

Zaman içinde ağrı

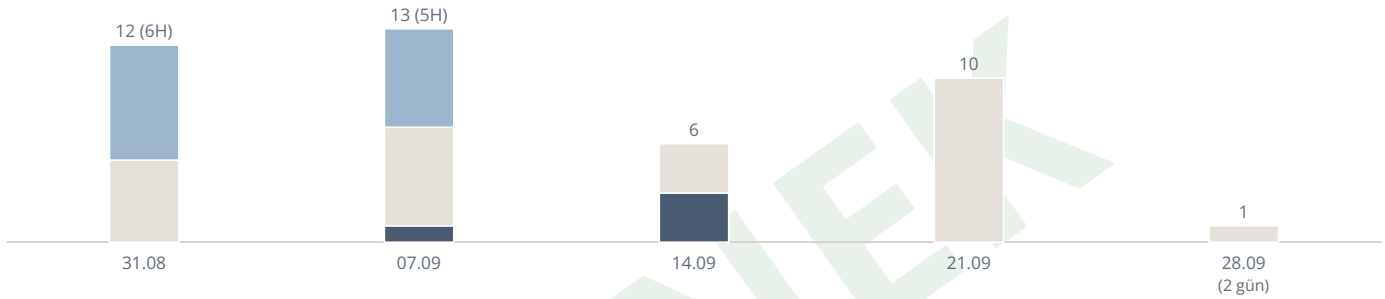
Her gün kaydedilen en yüksek ağrı (0–10). Kayıt olmayan günlerde çizgi kesintiye uğrar.



● Günün en yüksek ağrısı ● Şikâyet yok (0) Adet Çizgide boşluk = kayıt yok

Haftalık dışkılama

Haftalık kaydedilen dışkılama sayısı, Bristol tipine göre.



Bristol 1–2 (sert) Bristol 3–5 Bristol 6–7 (gevşek) (nH) = n tanesi aciliyetli

Takvim

Günün en yüksek ağrısı (sayı) ile adet ve ilaç işaretleri.

Şikâyet yok (0) Ağrı 1–3 Ağrı 4–6 Ağrı 7–10 Kayıt yok ● Adet İlaç alındı * Yüksek FODMAP içerikli öğün

Ağustos 2026

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
					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						

Eylül 2026

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
	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				

FORNEX

Ardışık günler

Aynı türde kayıt içeren ardışık günler.

Tür	Tarih aralıkları
Şikâyetsiz kaydedildi (en az 3 gün üst üste)	Yok
Ağrı 7–10 (en az 2 gün üst üste)	06.09–07.09 (2 gün)
Belirti kaydı yok (en az 3 gün üst üste)	Yok

Günün saatine göre şikâyet içeren kayıtlar: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Öğünler

Dönem içinde en sık kaydedilen öğünler. FODMAP içeriği, uygulamanın genel bir besin veri tabanına dayanan tahminidir.

Öğün	Sayı	FODMAP içeriği
Yaban mersinli yulaf lapası	5	Düşük
Gevrek ekmek ve yumurta	4	Düşük
Morina, patates ve havuç	3	Düşük
Pırasalı ve soğanlı tavuk çorbası	3	Yüksek
Somon, patates ve brokoli	3	Düşük
Peynirli tost	3	Orta
Tavuklu ve beyaz peynirli salata	3	Düşük
Elmalı kek	2	Yüksek
Jambonlu omlet	2	Düşük
Elmalı yeşil smoothie	2	Yüksek
Sarımsaklı ekmek	2	Yüksek
Margarita pizza	2	Yüksek

İlaçlar, uyku, adet ve stres

Kullanıcının belirti kayıtlarına girdiği şekliyle.

İlaç (girildiği gibi)	Gün	Son kayıt
Buscopan	5	16.09.2026
Movicol	4	15.09.2026
İbuprofen 400 mg	4	14.09.2026
Imodium	2	15.09.2026
Parasetamol 1 g	1	07.09.2026

- Önceki gece uyku: iyi 6, orta 4, kötü 6 (kayıt sayısı).
- Adet kaydedilen gün sayısı: 4 (10.09–11.09 (2 gün), 13.09–14.09 (2 gün)).
- Yüksek stres (7–10) içeren kayıtlar: 12 / 56.

ÖRNEK

Veriler hakkında

- Tüm bilgiler FODMAPP uygulamasına kullanıcının kendisi tarafından girilmiştir. Uygulama bu bilgileri değerlendirmemiştir ve rapor herhangi bir tanı veya tedavi tavsiyesi içermez.
- Ağrı, kullanıcının her kayıtta 0 ile 10 arasındaki bir ölçekte yaptığı kendi değerlendirmesidir; 0 şikâyet olmadığı anlamına gelir. “Günün en yüksek ağrısı”, o gün kaydedilen en yüksek değerdir ve ortalaması belirti kaydı olan tüm günler üzerinden hesaplanır.
- Dışkılama, Bristol dışkı ölçeğine göre 1 (sert) ile 7 (sıvı) arasında kaydedilir. Rapor tipleri 1–2, 3–5 ve 6–7 olarak gruplandırır.
- Öğünlerin FODMAP içeriği, uygulamanın genel besin veri tabanına dayanan bir tahmindir.
- Kayıt olmayan günler, şikâyet olmayan günlerle aynı anlama gelmez.
- Günlük sayılar, kullanıcının yerel saatine göre takvim günlerini esas alır.

ÖRNEK

Ek: gün gün

Dönemdeki tüm kayıtlar, en yenisi başta. Serbest metin notları dahil değildir.

Tarih	Belirti kayıtları (saat, ağrı, belirtiler)	Dışkılama	Öğünler	Diğer
29.09 Sal	09:30 3/10 Şişkinlik 11:30 3/10 Şişkinlik, Gaz	07:13 B4	Peynirli tost Tavuklu ve beyaz peynirli salata	Orta düzeyde uyudu
28.09 Pzt	20:30 0/10 şikâyet yok			
27.09 Paz	07:56 2/10 Şişkinlik, Gaz 16:22 4/10 Şişkinlik, Gaz	06:00 B4	Tavuklu ve beyaz peynirli salata Muz Somon, patates ve brokoli	İyi uyudu
26.09 Cmt	07:23 2/10 Şişkinlik, Gaz, Kramplar	06:10 B4 16:36 B3	Yaban mersinli yulaf lapası Laktozsuz süt Tavuklu wok ve pilav	İyi uyudu
25.09 Cum	07:45 2/10 Gaz, Kramplar 10:40 2/10 Şişkinlik, Gaz	06:36 B4 21:23 B5	Gevrek ekmek ve yumurta Muz Somon, patates ve brokoli	
24.09 Per	12:41 3/10 Şişkinlik, Gaz, Kramplar 17:23 2/10 Gaz, Şişkinlik 19:40 2/10 Şişkinlik	08:54 B4	Jambonlu omlet Gevrek ekmek ve yumurta	Orta düzeyde uyudu
23.09 Çar	22:54 3/10 Gaz	07:40 B5 12:20 B5	Gevrek ekmek ve yumurta Morina, patates ve havuç	İyi uyudu
22.09 Sal	20:30 0/10 şikâyet yok			
21.09 Pzt	09:33 4/10 Şişkinlik, Kramplar 17:06 3/10 Şişkinlik, Kramplar, Gaz, Bulantı 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Peynirli tost Tavuklu ve beyaz peynirli salata Yulaflı bisküvi	Kötü uyudu
20.09 Paz	13:40 3/10 Şişkinlik, Kramplar 15:28 3/10 Gaz, Şişkinlik	07:18 B3	Peynirli tost	
19.09 Cmt	20:30 0/10 şikâyet yok			
18.09 Cum	09:57 3/10 Kabızlık, Şişkinlik 20:25 6/10 Şişkinlik, Gaz	07:06 B3	Tavuklu ve soğanlı dürüm * Çikolatalı protein bar * Somon, patates ve brokoli	Kötü uyudu
17.09 Per	16:11 3/10 Kabızlık, Kramplar	07:26 B1	Gevrek ekmek ve yumurta	
16.09 Çar	15:37 6/10 Şişkinlik, Kramplar, Gaz, Bulantı 15:47 3/10 Kabızlık, Şişkinlik, Kramplar	07:06 B1	Mercimek çorbası * Kıymalı patates	Buscopan
15.09 Sal	01:50 7/10 Kramplar, Şişkinlik, İshal 11:11 4/10 Kabızlık, Şişkinlik, Kramplar 17:36 4/10 Şişkinlik, Gaz	08:12 B4	Sarımsaklı ekmek * Elmalı yeşil smoothie *	Imodium, Movicol Kötü uyudu
14.09 Pzt	17:30 3/10 Kabızlık, Şişkinlik, Gaz 22:04 5/10 Şişkinlik, Gaz	08:57 B1	Soğanlı ve ekşi kremalı taco *	Adet İbuprofen 400 mg İyi uyudu
13.09 Paz	12:17 2/10 Kabızlık 19:04 4/10 Kabızlık, Kramplar, Gaz 19:08 5/10 Kramplar, Bulantı	07:19 B1	Yaban mersinli yulaf lapası Elmalı kek *	Adet İbuprofen 400 mg, Movicol Orta düzeyde uyudu
12.09 Cmt	20:30 0/10 şikâyet yok			
11.09 Cum	16:18 5/10 Şişkinlik, Kramplar 17:46 3/10 Kabızlık, Şişkinlik, Kramplar, Gaz	07:21 B3	Latte ve simit Pırasalı ve soğanlı tavuk çorbası *	Adet İbuprofen 400 mg, Movicol
10.09 Per	03:15 7/10 Kramplar, Gaz 14:30 5/10 Kramplar, Şişkinlik 18:37 7/10 Şişkinlik, Kramplar, Gaz, İshal	06:58 B7 H 14:49 B5	Yaban mersinli yulaf lapası Pırasalı ve soğanlı tavuk çorbası *	Adet İbuprofen 400 mg, Buscopan Kötü uyudu
09.09 Çar	18:32 4/10 İshal, Kramplar, Şişkinlik, Gaz	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Bolonez soslu makarna *	

ÖRNEK

Tarih	Belirti kayıtları (saat, ağrı, belirtiler)	Dışkılama	Öğünler	Diğer
08.09 Sal	13:08 3/10 Şişkinlik, Gaz 22:32 5/10 İshal, Kramplar 23:14 6/10 Şişkinlik, Kramplar, İshal	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Ahududulu sade yoğurt Margarita pizza *	Buscopan Kötü uyudu
07.09 Pzt	15:20 7/10 Kramplar, İshal, Şişkinlik 16:16 4/10 İshal, Kramplar, Şişkinlik 21:05 9/10 Kramplar, İshal, Bulantı	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Sarımsaklı ekmek * Margarita pizza *	Buscopan, Parasetamol 1 g
06.09 Paz	16:38 3/10 İshal, Şişkinlik 17:30 5/10 Şişkinlik, Gaz 23:26 7/10 Şişkinlik, Kramplar, İshal	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Yaban mersinli yulaf lapası Elma * Chili con carne *	
05.09 Cmt	20:30 0/10 şikâyet yok			
04.09 Cum	02:40 8/10 Kramplar, İshal, Şişkinlik 17:59 5/10 Şişkinlik, Gaz, Kramplar 20:26 6/10 Şişkinlik, Kramplar, İshal	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Yaban mersinli yulaf lapası Pırasalı ve soğanlı tavuk çorbası * Elmalı yeşil smoothie *	Buscopan Kötü uyudu
03.09 Per	17:24 4/10 İshal, Şişkinlik	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Tavuk tikka masala ve pilav *	İyi uyudu
02.09 Çar	12:56 5/10 İshal, Şişkinlik 14:46 5/10 İshal, Kramplar, Şişkinlik, Gaz	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Jambonlu omlet Morina, patates ve havuç	Imodium İyi uyudu
01.09 Sal	17:52 3/10 Kabızlık, Şişkinlik, Gaz	06:43 B3	Elmalı kek * Morina, patates ve havuç	Movicol Orta düzeyde uyudu

B = Bristol tipi, H = dışkılama aciliyeti, * = uygulamanın besin veri tabanına göre yüksek FODMAP içeriği.

ÖRNEK