症状与饮食报告

FODMAPP

用户在 FODMAPP 中自行记录内容的汇总

使用虚构数据的示例。本报告展示真实报告的样式，但不涉及任何真实人物。

时间范围	有症状记录的天数	生成日期
2026-08-31 – 2026-09-29 (30 天)	**29 天（共 30 天）**	**2026-09-29**

摘要

由应用根据记录生成的数字和固定语句，不含评估。

疼痛（0–10）

有症状记录的天数	**29 / 30**
有疼痛的天数	**24**
每日最高值的平均	**3.9**
疼痛 7–10 的天数	**5**
记录为无症状的天数	**5**

排便（Bristol 1–7）

记录次数	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
排便急迫	**11 / 42**

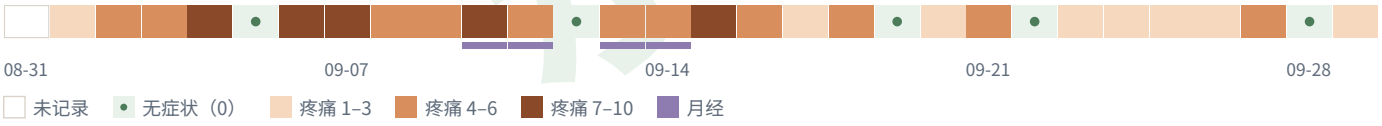
症状（记录条数）

有症状的记录	**51**
腹胀	**41**
绞痛	**29**
胀气	**26**
腹泻	**15**

- FODMAPP 中首条有症状的记录：2026-08-16。
- 有记录日的每日排便次数：平均 1.8，最多 3。
- 记录的药物（天数）：Buscopan (5), Movicol (4), 布洛芬 400 mg (4), Imodium (2), 对乙酰氨基酚 1 g (1)。
- 记录月经的天数：4。
- 记录的餐食：50。根据应用食物数据库，FODMAP 含量：高 19、中 8、低 23、未知 0。

期间每日概况

期间内每天一格，按当天记录的最高疼痛值着色。



用户自行提供的信息

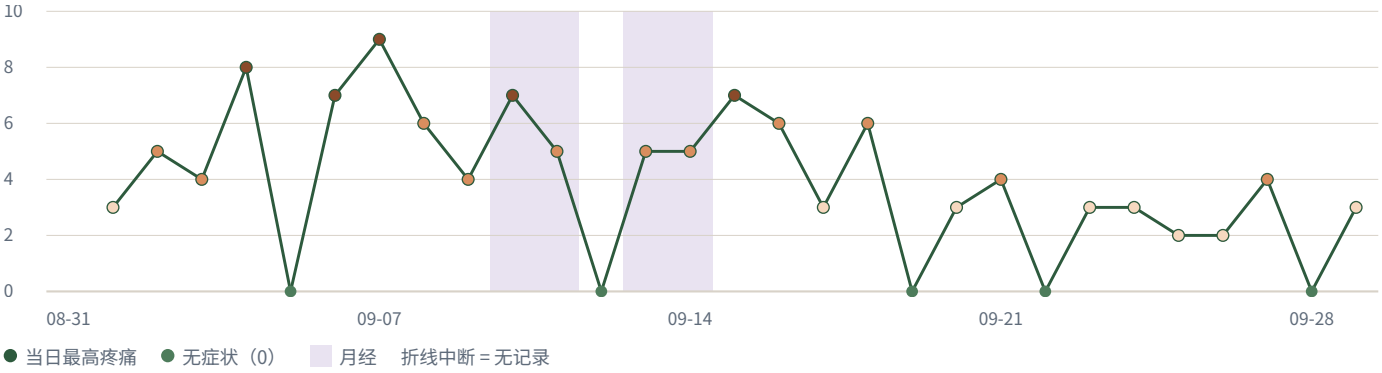
由用户在应用初始设置中填写。未经医疗专业人员评估。

自述肠胃状况	两者交替 (IBS-M)
用户已知的症状	腹胀, 腹痛, 腹泻, 便秘, 胀气
症状持续时间	1–5年
自己怀疑的食物	洋葱, 牛奶, 豆类
以前尝试过的方法	自己戒了一些食物, 看了很多资料，也上网搜过 (戒了一些食物，但不确定这样对不对)

示例

疼痛随时间变化

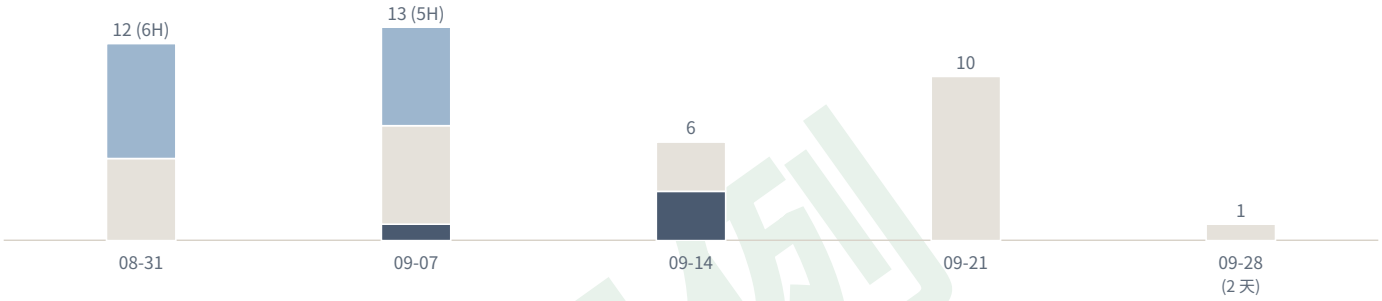
每日记录的最高疼痛值（0–10）。无记录的日子折线中断。



● 当日最高疼痛 ● 无症状（0） 月经 折线中断 = 无记录

每周排便

每周记录的排便次数，按 Bristol 分型划分。



Bristol 1–2（硬） Bristol 3–5 Bristol 6–7（稀） (nH) = 其中 n 次排便急迫

日历

当日最高疼痛（数字），并标注月经和服药情况。

无症状（0） 疼痛 1–3 疼痛 4–6 疼痛 7–10 未记录 ● 月经 ▬ 已服药 * FODMAP 含量高的餐食

2026年8月

一	二	三	四	五	六	日
					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						

2026年9月

一	二	三	四	五	六	日
	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				

示例

连续时段

同类记录连续出现的日子。

类型	时段
记录为无症状（连续至少 3 天）	无
疼痛 7–10（连续至少 2 天）	09-06–09-07 (2 天)
没有症状记录（连续至少 3 天）	无

有症状的记录（按时段）：00–06 时：3；06–12 时：9；12–18 时：25；18–24 时：14。

餐食

期间内记录最多的餐食。FODMAP 含量为应用根据通用食物数据库得出的估计值。

餐食	次数	FODMAP 含量
蓝莓燕麦粥	5	低
蛋炒饭	4	低
鳕鱼配土豆和胡萝卜	3	低
大葱洋葱鸡汤	3	高
三文鱼配土豆和西兰花	3	低
奶酪吐司	3	中
鸡肉菲达奶酪沙拉	3	低
苹果派	2	高
火腿煎蛋	2	低
加苹果的绿色果昔	2	高
蒜香面包	2	高
玛格丽特披萨	2	高

药物、睡眠、月经和压力

按用户在症状记录中填写的内容呈现。

药物（原样记录）	天数	最近一次
Buscopan	5	2026-09-16
Movicol	4	2026-09-15
布洛芬 400 mg	4	2026-09-14
Imodium	2	2026-09-15
对乙酰氨基酚 1 g	1	2026-09-07

- 前一晚睡眠：良好 6、尚可 4、较差 6（记录条数）。
- 记录月经的天数：4（09-10–09-11 (2 天), 09-13–09-14 (2 天)）。
- 高压力（7–10）记录：56 条中有 12 条。

示例

关于数据

- 所有信息均由用户在 FODMAPP 中自行记录。应用未对其进行评估，本报告不包含任何诊断或治疗建议。
- 疼痛是用户在每条记录中按 0 到 10 分自行评定的分值，0 表示无症状。“每日最高值”是当天记录的最高分值，其平均值按所有有症状记录的天数计算。
- 排便按 Bristol 量表记录，从 1（硬）到 7（液状）。本报告将各型分为 1–2、3–5 和 6–7 三组。
- 餐食中的 FODMAP 含量是根据应用通用食物数据库得出的估计值。
- 无记录的日子不等同于无症状的日子。
- 每日数据按用户当地时间的日历日计算。

示例

附录：逐日记录

期间内的全部记录，最新的在前。不含自由填写的备注。

日期	症状记录（时间、疼痛、症状）	排便	餐食	其他
09-29 二	09:30 3/10 腹胀 11:30 3/10 腹胀, 胀气	07:13 B4	奶酪吐司 鸡肉菲达奶酪沙拉	睡眠尚可
09-28 一	20:30 0/10 无症状			
09-27 日	07:56 2/10 腹胀, 胀气 16:22 4/10 腹胀, 胀气	06:00 B4	鸡肉菲达奶酪沙拉 香蕉 三文鱼配土豆和西兰花	睡眠良好
09-26 六	07:23 2/10 腹胀, 胀气, 绞痛	06:10 B4 16:36 B3	蓝莓燕麦粥 无乳糖牛奶 宫保鸡丁配米饭	睡眠良好
09-25 五	07:45 2/10 胀气, 绞痛 10:40 2/10 腹胀, 胀气	06:36 B4 21:23 B5	蛋炒饭 香蕉 三文鱼配土豆和西兰花	
09-24 四	12:41 3/10 腹胀, 胀气, 绞痛 17:23 2/10 胀气, 腹胀 19:40 2/10 腹胀	08:54 B4	火腿煎蛋 蛋炒饭	睡眠尚可
09-23 三	22:54 3/10 胀气	07:40 B5 12:20 B5	蛋炒饭 鳕鱼配土豆和胡萝卜	睡眠良好
09-22 二	20:30 0/10 无症状			
09-21 一	09:33 4/10 腹胀, 绞痛 17:06 3/10 腹胀, 绞痛, 胀气, 恶心 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	奶酪吐司 鸡肉菲达奶酪沙拉 燕麦饼干	睡眠较差
09-20 日	13:40 3/10 腹胀, 绞痛 15:28 3/10 胀气, 腹胀	07:18 B3	奶酪吐司	
09-19 六	20:30 0/10 无症状			
09-18 五	09:57 3/10 便秘, 腹胀 20:25 6/10 腹胀, 胀气	07:06 B3	鸡肉洋葱卷饼 * 巧克力蛋白棒 * 三文鱼配土豆和西兰花	睡眠较差
09-17 四	16:11 3/10 便秘, 绞痛	07:26 B1	蛋炒饭	
09-16 三	15:37 6/10 腹胀, 绞痛, 胀气, 恶心 15:47 3/10 便秘, 腹胀, 绞痛	07:06 B1	小扁豆汤 * 土豆烧肉	Buscopan
09-15 二	01:50 7/10 绞痛, 腹胀, 腹泻 11:11 4/10 便秘, 腹胀, 绞痛 17:36 4/10 腹胀, 胀气	08:12 B4	蒜香面包 * 加苹果的绿色果昔 *	Imodium, Movicol 睡眠较差
09-14 一	17:30 3/10 便秘, 腹胀, 胀气 22:04 5/10 腹胀, 胀气	08:57 B1	洋葱酸奶油塔可 *	月经 布洛芬 400 mg 睡眠良好
09-13 日	12:17 2/10 便秘 19:04 4/10 便秘, 绞痛, 胀气 19:08 5/10 绞痛, 恶心	07:19 B1	蓝莓燕麦粥 苹果派 *	月经 布洛芬 400 mg, Movicol 睡眠尚可
09-12 六	20:30 0/10 无症状			
09-11 五	16:18 5/10 腹胀, 绞痛 17:46 3/10 便秘, 腹胀, 绞痛, 胀气	07:21 B3	拿铁和小面包 大葱洋葱鸡汤 *	月经 布洛芬 400 mg, Movicol
09-10 四	03:15 7/10 绞痛, 胀气 14:30 5/10 绞痛, 腹胀 18:37 7/10 腹胀, 绞痛, 胀气, 腹泻	06:58 B7 H 14:49 B5	蓝莓燕麦粥 大葱洋葱鸡汤 *	月经 布洛芬 400 mg, Buscopan 睡眠较差

日期	症状记录（时间、疼痛、症状）	排便	餐食	其他
09-09 三	18:32 4/10 腹泻, 绞痛, 腹胀, 胀气	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	意大利肉酱面 *	
09-08 二	13:08 3/10 腹胀, 胀气 22:32 5/10 腹泻, 绞痛 23:14 6/10 腹胀, 绞痛, 腹泻	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	原味酸奶配树莓 玛格丽特披萨 *	Buscopan 睡眠较差
09-07 一	15:20 7/10 绞痛, 腹泻, 腹胀 16:16 4/10 腹泻, 绞痛, 腹胀 21:05 9/10 绞痛, 腹泻, 恶心	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	蒜香面包 * 玛格丽特披萨 *	Buscopan, 对乙酰氨基酚 1 g
09-06 日	16:38 3/10 腹泻, 腹胀 17:30 5/10 腹胀, 胀气 23:26 7/10 腹胀, 绞痛, 腹泻	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	蓝莓燕麦粥 苹果 * 红腰豆炖牛肉 *	
09-05 六	20:30 0/10 无症状			
09-04 五	02:40 8/10 绞痛, 腹泻, 腹胀 17:59 5/10 腹胀, 胀气, 绞痛 20:26 6/10 腹胀, 绞痛, 腹泻	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	蓝莓燕麦粥 大葱洋葱鸡汤 * 加苹果的绿色果昔 *	Buscopan 睡眠较差
09-03 四	17:24 4/10 腹泻, 腹胀	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	咖喱鸡饭 *	睡眠良好
09-02 三	12:56 5/10 腹泻, 腹胀 14:46 5/10 腹泻, 绞痛, 腹胀, 胀气	06:49 B6 H 21:25 B5 H	火腿煎蛋 鳕鱼配土豆和胡萝卜	Imodium 睡眠良好
09-01 二	17:52 3/10 便秘, 腹胀, 胀气	06:43 B3	苹果派 * 鳕鱼配土豆和胡萝卜	Movicol 睡眠尚可

B = Bristol 分型，H = 排便急迫，* = 应用食物数据库中 FODMAP 含量为高。

示例