症狀與飲食報告

FODMAPP

使用者在 FODMAPP 中自行記錄內容的彙整

使用虛構資料的範例。本報告呈現真實報告的樣式，但不涉及任何真實人物。

時間範圍	有症狀記錄的天數	製作日期
2026-08-31 – 2026-09-29 (30 天)	**29 天（共 30 天）**	**2026-09-29**

摘要

由應用程式依據記錄產生的數字與固定語句，不含評估。

疼痛（0–10）

有症狀記錄的天數	**29 / 30**
有疼痛的天數	**24**
每日最高值的平均	**3.9**
疼痛 7–10 的天數	**5**
記錄為無症狀的天數	**5**

排便（Bristol 1–7）

記錄次數	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
排便急迫	**11 / 42**

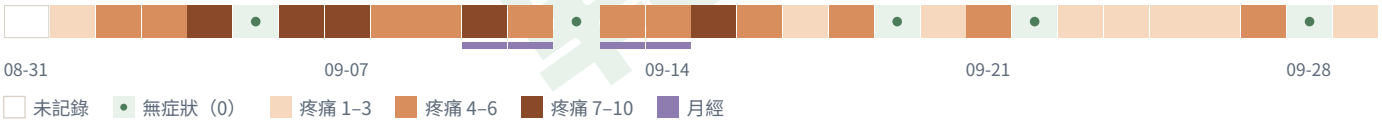
症狀（記錄筆數）

有症狀的記錄	**51**
腹脹	**41**
絞痛	**29**
脹氣	**26**
腹瀉	**15**

- FODMAPP 中第一筆有症狀的記錄：2026-08-16。
- 有記錄日的每日排便次數：平均 1.8，最多 3。
- 記錄的藥物（天數）：Buscopan (5), Movicol (4), 布洛芬 400 mg (4), Imodium (2), 乙醯胺酚 1 g (1)。
- 記錄月經的天數：4。
- 記錄的餐點：50。依應用程式食物資料庫，FODMAP 含量：高 19、中 8、低 23、未知 0。

期間每日概況

期間內每天一格，依當天記錄的最高疼痛值著色。



使用者自行提供的資訊

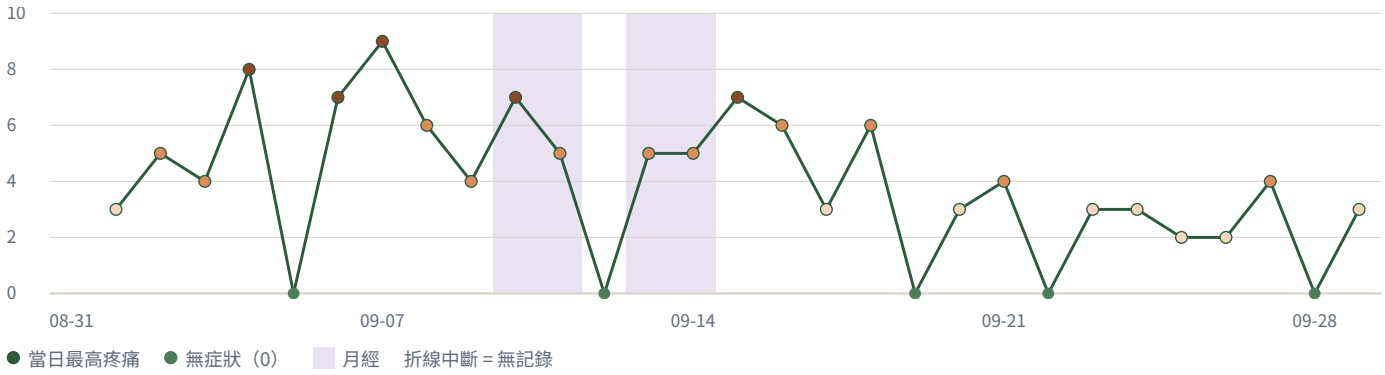
由使用者在應用程式初始設定中填寫。未經醫療人員評估。

自述腸胃狀況	兩者交替 (IBS-M)
使用者已知的症狀	脹氣, 腹痛, 腹瀉, 便秘, 脹氣
症狀持續時間	1–5年
自己懷疑的食物	洋蔥, 牛奶, 豆類
以前嘗試過的方法	自己戒了一些食物, 看了很多資料，也上網查過 (戒了一些食物，但不確定這樣對不對)

範例

疼痛隨時間變化

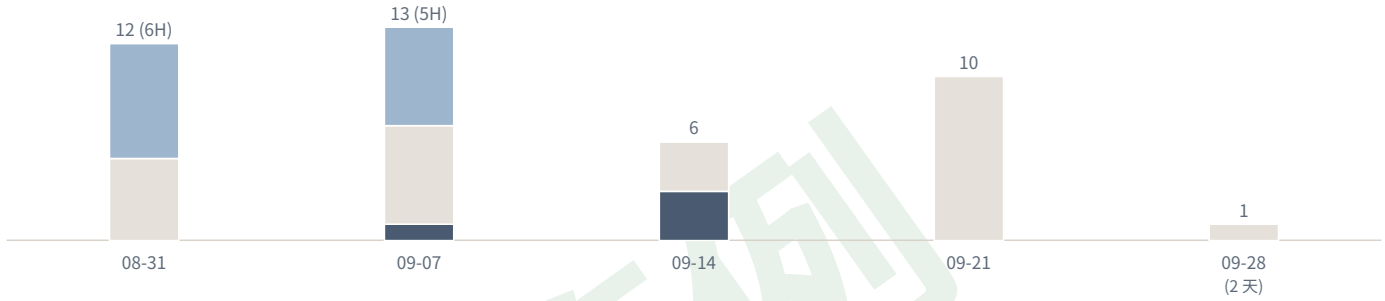
每日記錄的最高疼痛值（0–10）。無記錄的日子折線中斷。



● 當日最高疼痛 ● 無症狀（0） 月經 折線中斷 = 無記錄

每週排便

每週記錄的排便次數，依 Bristol 分型區分。



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

日曆

當日最高疼痛（數字），並標示月經與服藥情形。

無症狀（0） 疼痛 1–3 疼痛 4–6 疼痛 7–10 未記錄 ● 月經 ▬ 已服藥 * FODMAP 含量高的餐點

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				

範例

連續時段

同類記錄連續出現的日子。

類型	時段
記錄為無症狀（連續至少 3 天）	無
疼痛 7–10（連續至少 2 天）	09-06–09-07 (2 天)
沒有症狀記錄（連續至少 3 天）	無

有症狀的記錄（依時段）：00–06 時：3；06–12 時：9；12–18 時：25；18–24 時：14。

餐點

期間內記錄最多的餐點。FODMAP 含量為應用程式依據通用食物資料庫得出的估計值。

餐點	次數	FODMAP 含量
藍莓燕麥粥	5	低
蛋炒飯	4	低
鱈魚配馬鈴薯和紅蘿蔔	3	低
大蔥洋蔥雞湯	3	高
鮭魚配馬鈴薯和綠花椰菜	3	低
起司吐司	3	中
雞肉菲達起司沙拉	3	低
蘋果派	2	高
火腿歐姆蛋	2	低
加蘋果的綠色果昔	2	高
香蒜麵包	2	高
瑪格麗特披薩	2	高

藥物、睡眠、月經與壓力

依使用者在症狀記錄中填寫的內容呈現。

藥物（原樣記錄）	天數	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
乙醯胺酚 1 g	1	2026-09-07

- 前一晚睡眠：良好 6、尚可 4、較差 6（記錄筆數）。
- 記錄月經的天數：4（09-10–09-11 (2 天), 09-13–09-14 (2 天)）。
- 高壓力（7–10）記錄：56 筆中有 12 筆。

範例

關於資料

- 所有資訊均由使用者在 FODMAPP 中自行記錄。應用程式未對其進行評估，本報告不包含任何診斷或治療建議。
- 疼痛是使用者在每筆記錄中以 0 到 10 分自行評定的分數，0 表示無症狀。「每日最高值」是當天記錄的最高分數，其平均值依所有有症狀記錄的天數計算。
- 排便依 Bristol 量表記錄，從 1（硬）到 7（液狀）。本報告將各型分為 1–2、3–5 和 6–7 三組。
- 餐點中的 FODMAP 含量是依應用程式通用食物資料庫得出的估計值。
- 無記錄的日子不等同於無症狀的日子。
- 每日數據依使用者當地時間的日曆日計算。

範例

附錄：逐日記錄

期間內的全部記錄，最新的在前。不含自由填寫的備註。

日期	症狀記錄（時間、疼痛、症狀）	排便	餐點	其他
09-29 二	09:30 3/10 腹脹 11:30 3/10 腹脹, 脹氣	07:13 B4	起司吐司 雞肉菲達起司沙拉	睡眠尚可
09-28 一	20:30 0/10 無症狀			
09-27 日	07:56 2/10 腹脹, 脹氣 16:22 4/10 腹脹, 脹氣	06:00 B4	雞肉菲達起司沙拉 香蕉 鮭魚配馬鈴薯和綠花椰菜	睡眠良好
09-26 六	07:23 2/10 腹脹, 脹氣, 絞痛	06:10 B4 16:36 B3	藍莓燕麥粥 無乳糖牛奶 宮保雞丁配白飯	睡眠良好
09-25 五	07:45 2/10 脹氣, 絞痛 10:40 2/10 腹脹, 脹氣	06:36 B4 21:23 B5	蛋炒飯 香蕉 鮭魚配馬鈴薯和綠花椰菜	
09-24 四	12:41 3/10 腹脹, 脹氣, 絞痛 17:23 2/10 脹氣, 腹脹 19:40 2/10 腹脹	08:54 B4	火腿歐姆蛋 蛋炒飯	睡眠尚可
09-23 三	22:54 3/10 脹氣	07:40 B5 12:20 B5	蛋炒飯 鱈魚配馬鈴薯和紅蘿蔔	睡眠良好
09-22 二	20:30 0/10 無症狀			
09-21 一	09:33 4/10 腹脹, 絞痛 17:06 3/10 腹脹, 絞痛, 脹氣, 噁心 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	起司吐司 雞肉菲達起司沙拉 燕麥餅乾	睡眠較差
09-20 日	13:40 3/10 腹脹, 絞痛 15:28 3/10 脹氣, 腹脹	07:18 B3	起司吐司	
09-19 六	20:30 0/10 無症狀			
09-18 五	09:57 3/10 便秘, 腹脹 20:25 6/10 腹脹, 脹氣	07:06 B3	雞肉洋蔥捲餅 * 巧克力蛋白棒 * 鮭魚配馬鈴薯和綠花椰菜	睡眠較差
09-17 四	16:11 3/10 便秘, 絞痛	07:26 B1	蛋炒飯	
09-16 三	15:37 6/10 腹脹, 絞痛, 脹氣, 噁心 15:47 3/10 便秘, 腹脹, 絞痛	07:06 B1	扁豆湯 * 馬鈴薯燉肉	Buscopan
09-15 二	01:50 7/10 絞痛, 腹脹, 腹瀉 11:11 4/10 便秘, 腹脹, 絞痛 17:36 4/10 腹脹, 脹氣	08:12 B4	香蒜麵包 * 加蘋果的綠色果昔 *	Imodium, Movicol 睡眠較差
09-14 一	17:30 3/10 便秘, 腹脹, 脹氣 22:04 5/10 腹脹, 脹氣	08:57 B1	洋蔥酸奶油塔可 *	月經 布洛芬 400 mg 睡眠良好
09-13 日	12:17 2/10 便秘 19:04 4/10 便秘, 絞痛, 脹氣 19:08 5/10 絞痛, 噁心	07:19 B1	藍莓燕麥粥 蘋果派 *	月經 布洛芬 400 mg, Movicol 睡眠尚可
09-12 六	20:30 0/10 無症狀			
09-11 五	16:18 5/10 腹脹, 絞痛 17:46 3/10 便秘, 腹脹, 絞痛, 脹氣	07:21 B3	拿鐵和小餐包 大蔥洋蔥雞湯 *	月經 布洛芬 400 mg, Movicol
09-10 四	03:15 7/10 絞痛, 脹氣 14:30 5/10 絞痛, 腹脹 18:37 7/10 腹脹, 絞痛, 脹氣, 腹瀉	06:58 B7 H 14:49 B5	藍莓燕麥粥 大蔥洋蔥雞湯 *	月經 布洛芬 400 mg, Buscopan 睡眠較差

日期	症狀記錄（時間、疼痛、症狀）	排便	餐點	其他
09-09 三	18:32 4/10 腹瀉, 絞痛, 腹脹, 脹氣	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	義大利肉醬麵 *	
09-08 二	13:08 3/10 腹脹, 脹氣 22:32 5/10 腹瀉, 絞痛 23:14 6/10 腹脹, 絞痛, 腹瀉	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	原味優格加覆盆子 瑪格麗特披薩 *	Buscopan 睡眠較差
09-07 一	15:20 7/10 絞痛, 腹瀉, 腹脹 16:16 4/10 腹瀉, 絞痛, 腹脹 21:05 9/10 絞痛, 腹瀉, 噁心	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	香蒜麵包 * 瑪格麗特披薩 *	Buscopan, 乙醯胺酚 1 g
09-06 日	16:38 3/10 腹瀉, 腹脹 17:30 5/10 腹脹, 脹氣 23:26 7/10 腹脹, 絞痛, 腹瀉	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	藍莓燕麥粥 蘋果 * 紅腰豆燉牛肉 *	
09-05 六	20:30 0/10 無症狀			
09-04 五	02:40 8/10 絞痛, 腹瀉, 腹脹 17:59 5/10 腹脹, 脹氣, 絞痛 20:26 6/10 腹脹, 絞痛, 腹瀉	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	藍莓燕麥粥 大蔥洋蔥雞湯 * 加蘋果的綠色果昔 *	Buscopan 睡眠較差
09-03 四	17:24 4/10 腹瀉, 腹脹	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	咖哩雞飯 *	睡眠良好
09-02 三	12:56 5/10 腹瀉, 腹脹 14:46 5/10 腹瀉, 絞痛, 腹脹, 脹氣	06:49 B6 H 21:25 B5 H	火腿歐姆蛋 鱈魚配馬鈴薯和紅蘿蔔	Imodium 睡眠良好
09-01 二	17:52 3/10 便秘, 腹脹, 脹氣	06:43 B3	蘋果派 * 鱈魚配馬鈴薯和紅蘿蔔	Movicol 睡眠尚可

B = Bristol 分型，H = 排便急迫，* = 應用程式食物資料庫中 FODMAP 含量為高。

範例