

Maghälsa Kostdagbok

Använd den här dagboken för att skriva upp vad du äter och dricker varje dag under 14 dagar.



Stöds av



ProViva AB

www.alskadinmage.org



Din kostdagbok under två veckor

Namn

Datum

till



Instruktioner för att föra kostdagbok:

1. Skriv upp allt som du äter och dricker vid varje måltid för varje dag.
.....
2. Markera alla rutor som gäller i sidoavsnittet.
.....
3. Ta din ifyllda dagbok med dig när du besöker din läkare, sjuksköterska eller dietist för att diskutera om du kan göra några ändringar i din kost och din livsstil som skulle kunna förbättra din maghälsa.
.....

www.alskadinmage.org

| Dag 1 | Mat som har ätits | Symtom | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|---|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 2 | Mat som har ätits | Symtom | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|---|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärter i buken <input type="checkbox"/> Diarré <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 3 | Mat som har ätits | Symtom | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 4 | Mat som har ätits | Symtom | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 5 | Mat som har ätits | Symtom | | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 6 | Mat som har ätits | Symtom | | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 1 | Mat som har ätits | Symtom | | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 2 | Mat som har ätits | Symtom | | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 3 | Mat som har ätits | Symtom | | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 4 | Mat som har ätits | Symtom | | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Andra symtom: | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 5 | Mat som har ätits | Symtom | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

| Dag 6 | Mat som har ätits | Symtom | Svårighetsgrad |
|------------------|-------------------|--|---|
| Frukost Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Lunch Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Middag Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |
| Mellanmål Kl: | | <input type="checkbox"/> Uppsvällighet <input type="checkbox"/> Förstoppning <input type="checkbox"/> Gasbildning <input type="checkbox"/> Halsbränna/sura uppstötningar <input type="checkbox"/> Värk/smärtor i buken <input type="checkbox"/> Andra symtom: <input type="checkbox"/> Diarré | <input type="checkbox"/> Milda <input type="checkbox"/> Måttliga <input type="checkbox"/> Svåra |

Så här använder du kost- och symtomdagboken

En kostdagbok är ett utmärkt sätt att hålla koll på vad du har ätit och för att se om dessa livsmedel har triggat dina magbesvär. Detta kan sedan hjälpa dig att identifiera "bovarna" i din kost.

För varje måltid eller mellanmål ska du anteckna:

- Livsmedel och portionsstorlek, t.ex. frukost: en tallrik fil med 3 matskedar müsli, 2 skivor mörkt bröd med ost och gurka.
- Var du åt, tex. lunch på jobbet/hemma/köpcentrum
- Eventuella symtom eller känslor som du upplevde efter måltiden, t.ex. kände mig uppsvälld 1 timme efter måltiden, förstoppad, diarré, mår illa
- Anteckna eventuella mellanmål, t.ex. choklad, chips
- Kom ihåg att ta med tillbehör, t.ex. såser, dressing, ketchup och sallad
- För kombinerade rätter, t.ex. grytor, röror, pizza - försök att skriva ner så mycket information som möjligt om ingredienserna som användes (burk currysås med stekt kyckling, röd paprika och lök)