

MAT & SYMPTOMDAGBOK



– för dig med IBS,
inflammation, diffusa
symtom, allergi eller
autoimmun sjukdom

Identifiera matallergier och matintoleranser
– ta tillbaka din hälsa

PALEOTEKET



OM OSS

Mat- och symtomdagboken har tagits fram av Karl Hultén och Anna-Maria Norman. Tillsammans driver de företaget *Paleoteket* samt en podcast med samma namn. Målet med verksamheten är att revolutionera arbetet mot kronisk sjukdom och diffusa hälsoproblem och ge människor makt över sin egen hälsa. Metodiken bygger på evolutions- och funktionsmedicin och kompletteras av modern provtagning och näringslära.

Via *paleoteket.se* erbjuder vi:

- Böcker
- Individuell rådgivning
- Föreläsningar
- Podcast

Via *paleoteketacademy.se* erbjuder vi:

- Hälsoutbildningar online

KARL HULTÉN är en av Sveriges främsta experter inom evolutionsmedicin och paleolitisk näringslära. Han har en medicine magisterexamen i biomedicin och fördjupar sig gärna i den senaste forskningen.

ANNA-MARIA NORMAN är certifierad kost- och hälsocoach, beteendevetare och har en bakgrund som organisationsutvecklare och projektledare.

Här finns vi:

Hemsida: paleoteket.se (prenumerera på nyhetsbrevet)

Resurser till boken: paleoteket.se/resurser

Hälsoutbildningar online: paleoteketacademy.se

Podcast: Paleoteket (finns i din podcast-app)

Facebook och Instagram: [@paleoteket.se](https://www.facebook.com/paleoteket.se)

MAT & SYMPTOMDAGBOK

Denna mat- och symtomdagbok är ett verktyg för dig som vill individanpassa din kost och livsstil. Den kan också vara användbar för kostrådgivare och terapeuter i arbete med patienter. De verktyg som boken innehåller är inte avsedda att ersätta sjukvårdens riktlinjer och insatser. Det är viktigt att alltid föra dialog med sin läkare gällande behandling.

Copyright © 2019 Karl Hultén och Anna-Maria Norman

Utgiven av Paleoteket AB

Hemsida: paleoteket.se

Grafisk form: Mikael Larsson

Illustrationer: Sara N Bergman

ISBN: 978-91-639-9809-6

MAT- OCH SYMTOMDAGBOKEN är din främsta följeslagare när du gör en kostomläggning för att må bättre. Den hjälper dig upptäcka hur ditt mående påverkas av kost, sömn, stress, återhämtning och fysisk aktivitet.

Varje dag gör du noteringar som efter veckor och månader avslöjar hemligheter om just din kropp. I slutet av varje dag går du igenom hur kropp och sinne känns – från topp till tå, för att bli uppmärksam på de förbättringar som sker. När du lär dig mer om vad din kost gör med dig kommer det bli lättare att välja bort sådant som håller dig tillbaka. Dagboken gör det också möjligt för dig att upptäcka hur förändringar i din livsstil påverkar symtomen.

Dagboken kan användas vid alla typer av dieter och kostupplägg: autoimmun kost (AIP, autoimmuna protokollet), låg FODMAP-kost, paleokost, antiinflammatorisk kost (t.ex. mejerifritt, glutenfritt och/eller sockerfritt), GAPS, LCHF, lågkolhydratkost eller andra typer av elimineringskost.

Varje månad gör du en återblick då du läser igenom vad du skrivit, och sammanfattar. Att skriva ner din resa mot bättre hälsa är en väldigt belönande vana som kommer att stärka och motivera dig. När du dokumenterar dina framsteg blir de också verkliga och du blir ännu mer motiverad.

Boken omfattar totalt 12 veckor. Vill du fortsätta föra mat- och symptomdagbok under längre tid får du komplettera med fler böcker. Längre fram kommer dina anteckningar bli en ovärderlig resurs som hjälper dig att minnas viktiga erfarenheter för framtiden.



SÅ FYLLER DU I MAT- OCH SYMTOMDAGBOKEN

INNAN DU BÖRJAR

Mål och metod: Skriv först ner vad du vill uppnå med din kost- och livsstilsförändring (sid. 9). Skriv sedan ner vilket kostupplägg du tänker följa för att nå dina mål. Skriv också ner vad du tänker göra för att få den återhämtning, sömn och fysiska aktivitet du behöver för att bygga hälsa.

Planera in firande: Planera gärna redan nu in tidpunkter att fira den förändring du gjort. 30 dagar kan till exempel vara värda att fira.

Symtomformulär (ditt symtomläge den senaste månaden): Du graderar här hur du har mått *den senaste månaden*, genom att fylla i symtomformuläret (se sid. 10-11). Du räknar ut en totalsumma och får då en referenspunkt som du senare kan jämföra med när ditt mående förändras. En sådan loggning gör du sedan var fjärde vecka, det hjälper dig att se hur din symtombild och hälsa utvecklas med tiden. Det finns också utrymme för att du med egna ord ska kunna beskriva hur du mår just nu.

Graderingen görs utifrån följande skala:

- 0 = Har sällan eller aldrig symtomen
- 1 = Milda symtom som uppstår sällan
- 2 = Svåra symtom som uppstår sällan
- 3 = Milda symtom som uppstår ofta
- 4 = Svåra symtom som uppstår ofta

De graderingar du gör ger dig en totalsumma, som beskriver ditt nuläge.

Följande skala hjälper dig att tolka resultatet:

- < 10 = Mycket god hälsa
- 10-50 = Lindrigt symtomläge
- 51-100 = Betydande symtomläge
- > 100 = Allvarligt symtomläge (kronisk inflammation eller autoimmun sjukdom)

Verktyget kan hjälpa dig att:

- 1) bedöma din nuvarande symtombild
- 2) avgöra om kost- och livsstilsförändringen påverkar dina symtom åt rätt håll
- 3) vid återintroduktion av livsmedel bedöma om ett livsmedel är lämpligt för dig eller inte.

VARJE DAG

Dagligen fyller du i ett antal uppgifter om din kost, livsstil och symtom i dagboken. Varje dag är uppdelad i fyra områden: måltider, symtom, mage och livsstil.

Måltider: Skriv ner allt du äter och dricker inklusive mellanmål, drycker och vatten. Anteckna också gärna ungefär hur mycket du ätit. Du behöver inte mäta matens vikt eller kaloriinnehåll men lämna tillräckligt med information för att du längre fram ska ha en ungefärlig uppfattning om mängd mat och fördelningen mellan kolhydrater, fett och protein.

Övriga anteckningar: Här kan du skriva lite mer om hur det känns och hur du mår. Notera även här eventuella avsteg från ditt planerade upplägg eller om du påbörjar återintroduktioner.

Figuren: Siluetten av en människokropp påminner dig om att göra en daglig kroppsscanning, vilket hjälper dig att lyssna på din kropps signaler. Gör ett kryss på de delar av kroppen där du upplever besvär. Om symtom försvinner kan du markera detta med en stjärna på den kroppsdel där du tidigare hade besvär.

Symtomlista (ditt symtomläge idag): Här loggar du hur du mår *just i dag*. Gradera dina symtom från 0-4 i rutorna. 0 = inga alls (för symtom som brukar observeras men inte nu), 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Skriv ner en siffra efter varje symtom du noterar. Du behöver inte gradera de symtom som inte alls är relevanta för dig, utan där kan du lämna det tomt. Skriv förtydliganden gällande de relevanta symtomen i det vita fältet till höger. Upplever du förbättring noterar du även detta.

Var uppmärksam på följande symtom:

- Huvud: Har du huvudvärk, migrän eller yrsel?
- Kognition/Hjärna: Hur är ditt minne, ditt tal och din koncentration?
- Ögon/Näsa/Öron: Har du mörka ringar under ögonen, är näsan täppt eller värker dina öron?
- Mun/Svalg: Har du kronisk hosta, ont i halsen eller munsår?
- Hjärta/Lungor: Har du oregelbundna hjärtslag eller förhöjd puls? Har du bröstsmärtor eller blir lätt andfådd?
- Hud: Är din hud torr? Har du utslag, klåda eller eksem?

- Vikt och aptitreglering: Har du över- eller undervikt? Har du starkt sug eller längtan efter viss mat?
- Känsloläge: Har du humärsvängningar, nervositet eller irritabilitet?
- Mental energi: Är du trött? Räcker din energi under dagen? Känner du dig rastlös?
- Leder/Muskler: Har du smärta eller värk i leder?
- Övrigt: Är du ofta sjuk i exempelvis förkylningar eller influensa?

Mage och matsmältning: Magen kan ge upphov till en rad olika symtom och ger värdefull information om hur maten påverkar dig. Notera därför varje dag hur magen fungerar. Om du märker förändringar i samband med en specifik måltid noterar du även detta. Vanliga avvikelser från det normala är smärtor, gaser, rapar, obehag, förstoppning, diarré eller osmält mat i avföringen. Här finns också en ruta där du graderar din avföring utifrån Bristolskalan (illustrationen på sida 74-75). Bristolskalan utvecklades på 1990-talet av läkaren Ken Heaton och är uppkallad efter orten han verkade på. Bristolskalan är i dag ett viktigt verktyg för att bedöma maghälsa och kan hjälpa dig att dra slutsatser kring hur din matsmältning påverkas av en kostförändring eller överkänslighetsreaktion.

Du skriver ner:

- Avföring (antal): Hur ofta går du på toaletten?
- Bristolskalan, typ 1-7: Är din avföring lös, normal eller hård?
- Har du andra magsymtom eller gaser?

Livsstil: En läkande livsstil påverkar också dina symtom. Ta därför tillfälle att se över om du ger dig själv tillräckligt med sömn, fysisk aktivitet, återhämtning och vila. Följande livsstilsfaktorer graderar du med bra, OK eller dåligt alternativt låg, medel eller hög.

Du kan också skriva en liten kommentar till höger och fundera på följande:

- Återhämtning: Har du följt dina egna målsättningar när det gäller återhämtning? Har du exempelvis inkluderat en middagslur, ett varmt bad, meditation, avslappning eller yoga? Gör du aktiviteter som ger dig glädje?
- Fysisk aktivitet: Har du följt dina egna målsättningar ifråga om träning? Anteckna promenader, annan fysisk aktivitet och träning. Notera gärna hur du känner dig i samband med träning.
- Sömntimmar: Hur många timmar sov du?
- Sömnkvalitet: Sov du lugnt och djupt? Fick du tillräcklig tid för sömn? Var sömnen oavbruten?

- Stress: Hur var din stressnivå i dag? Skriv kanske en liten kommentar som hjälper dig att minnas vad som är viktigt för dig att komma ihåg framöver.
- I dag har jag mått: Här graderar du ditt generella mående. Om du någon dag inte orkar fylla i alla rutor kan du prioritera att i varje fall fylla i denna ruta.

VECKOSAMMANFATTNING - I SLUTET AV VARJE VECKA

I slutet av varje vecka finns utrymme för dig att sammanfatta och beskriva ditt hälsoläge. Denna del ger dig en snabb överblick över hur dina symtom ser ut i dag jämfört med tidigare veckor och hur din hälsa utvecklar sig över tid. Det är också ett bra tillfälle att lägga tid på reflektion, lyfta fram vad du kan vara stolt över och vad du ska tänka på framöver för att lyckas ännu bättre. Behöver du mer utrymme att skriva har du en kompletterande skrivbok där du gör din veckosammanfattning på det sätt som passar dig.

Du skriver ner vilka läkemedel, naturläkemedel, kosttillskott och vitaminer du tagit under veckan och vilken doseringen var. Både läkemedel och kosttillskott kan ha stor betydelse för ditt mående och symtomnivå. Samtidigt innebär de en riskfaktor. Fortsätt därför endast äta kosttillskott som du ser en direkt nytta av. När det gäller läkemedel måste du alltid samråda med din läkare. Under rubriken kost & livsstil sammanfattar du hur veckan har varit generellt när det gäller ditt mående, kost, stress, sömn, och återhämtning. Här blickar du tillbaka och graderar hur du har mått, om du ätit som planerat och hur din livsstil sett ut under veckan.

MÅNADSUTVÄRDERING

Var fjärde vecka gör du en mer omfattande månadsutvärdering. Du använder samma symtomformulär som vid starten. Det finns även utrymme så att du med egna ord kan beskriva hur du mått och hur det har gått med din kost- och livsstilsomställning under den månad som varit.

Med tiden är det vanligt att vänja sig vid den nya symtombilden. Då kan det vara värdefullt att gå tillbaka och läsa tidigare månaders utvärderingar. De kan hjälpa dig när du vill se hur din hälsa har förändrats över tid.

Blicka slutligen framåt och skriv ner vad du har dragit för lärdomar och vad du har för prioriteringar under den kommande månaden.

VAD ÄR EN ELIMINERINGSKOST?

Elimineringskost är ett samlingsnamn för dieter som utesluter vissa livsmedel i syfte att hitta de problematiska födoämnena. När du upptäcker att ett livsmedel ger symtom är den vanligaste rekommendationen att helt undvika det. I de flesta fall pågår en elimineringsdiet 30–90 dagar. Därefter genomförs en serie självexperiment där uteslutna livsmedel återintroduceras ett i taget. Detta är en välbeprövad metod som också används inom sjukvården. Oavsett vilket kostupplägg du väljer kan du använda den här boken för att utforma din personliga diet.

Några exempel på elimineringskost:

- Eliminering av vissa utvalda livsmedel exempelvis mejeri, gluten och/eller socker.
- AIP (autoimmun kost, autoimmuna protokollet), en kost som tar bort tarmirriterande livsmedel som spannmål och baljväxter och vanliga allergen som exempelvis mejeriprodukter, ägg och nötter och andra livsmedel som kan aktivera immunförsvaret. Närings-täta livsmedel som fisk, skaldjur och inälvsmat prioriteras. AIP är en vidareutveckling av paleokost och är specifikt framtagen för personer med autoimmun sjukdom och kronisk inflammation.
- Låg-FODMAP brukar rekommenderas till personer med IBS (irriterad tarm) och utesluter fermenterbara kolhydrater. FODMAP står för "Fermenterbara Oligo-Di-, Monosackarider och Polyoler. Dessa kolhydrater kan fermenteras av bakterier i tunntarmen.
- GAPS (Guts and psychology syndrome) är ett kostupplägg är specifikt framtaget till barn med neuro-psykiatriska diagnoser, men fungerar också bra för andra personer som vill läka tarmen. En stegvis process ingår i metoden och benbuljong är en viktig del.
- Låg-histaminkost är avsedd för de som har nedsatt förmåga att bryta ner biogena aminer. Exempelvis utesluts lagrade livsmedel och alla proteinrika livsmedel bör helst tillagas direkt från fryst.
- Elimineringskost utifrån ett födoämnesintoleranstest.

Andra läkande och antiinflammatoriska kostupplägg:

- Paleokost, eller stenålderskost, är en evolutionsbaserad diet. Fokus ligger på att undvika evolutionärt nya livsmedel som tillsatser, spannmål, mejeriprodukter och socker. I kosten ingår fisk, skaldjur, kött, grönsaker, rotfrukter, frukt, nötter och frön.
- Lågkolhydratkost eller LCHF (low-carb-high-fat). Kolhydrater begränsas till maximalt 50 gram per dag eller max 10 energiprocent. En striktare variant av lågkolhydratkost kallas ketogen kost.

Exempel på vanligt förekommande överkänsligheter (allergier eller intoleranser):

ALLERGEN

- Mejeriprodukter
- Spannmål med gluten (bröd och pasta)
- Äggvita
- Nötter
- Jordnötter
- Soja

FODMAP (fermenterbara kolhydrater)

- Jordärtskocka
- Lök
- Riven kokos
- Kålgrönsaker

BIOGENA AMINER (exempelvis histamin)

- Lagrade ostar, lagrade korvar och rött vin.

ANVÄND DAGBOKEN VID ÅTERINTRODUKTION

Återintroduktion eller provokationstest är en viktig del av en elimineringskost. Det innebär att du genomför ett självexperiment, där du återintroducerar ett livsmedel i taget, och på så vis får reda på hur ett visst livsmedel påverkar dina symtom. Målet är att skilja ut problematiska livsmedel och bara undvika dessa, vilket innebär att din kost breddas successivt. Med denna metod kan du minimera dina symtom samtidigt som du lever utan onödiga begränsningar.

VILL DU VETA MER?

- Läs mer om olika kostupplägg och om hur du exempelvis gör återintroduktioner efter en elimineringskost på paleoteket.se/resurser.
- Lyssna gratis på podcasten *Paleoteket – läkande kost och livsstil*.
- Delta i hälsoutbildningar online: paleoteketacademy.se
- Läs *Autoimmun handbok – för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom* (2019) av Karl Hultén och Anna-Maria Norman. Detta är en fakta- och metodbok om 400 sidor som djupdyker i bakgrunden till magproblem, kronisk inflammation och autoimmun sjukdom samt landar i konkreta verktyg och praktiska råd. Kostuppläggen autoimmun kost (AIP) och paleokost presenteras i detalj. Även låg-FODMAP-kost ingår som verktyg för vidare felsökning. Boken finns hos alla nätbokhandlare.



MINA MÅL

Beskriv kort vad du vill uppnå med din kost- och livsstilsomställning.

MIN KOST

Skriv ner vilket kostupplägg du tänker följa och tydliggör reglerna, vad som ingår och vad som är uteslutet.

MIN LIVSSTIL

Skriv ner vilka aktiviteter och/eller förändringar du vill göra för att tillgodose dina behov av sömn, återhämtning, fysisk aktivitet och social samvaro.

SYMTOMLÄGE VID START

I formuläret nedan följer ett antal frågor som du besvarar genom att gradera varje beskrivet symtom. Du får en bild av nuläget innan du börjar med en kostförändring och en möjlighet att med jämna intervall bedöma hur din symtomnivå förändras. Förslagsvis fyller du i enkäten månadsvis.

Gör så här:

- Gradera dina symtom baserat på senaste månaden.
- Skriv ner en siffra efter varje symtom. **0 = Har sällan eller aldrig symtomen, 1 = Milda symtom som uppstår sällan, 2 = Svåra symtom som uppstår sällan 3=Milda symtom som uppstår ofta, 4 = Svåra symtom som uppstår ofta.**
- De graderingar du gör ger dig en totalsumma, som beskriver ditt nuläge. Följande skala hjälper dig att tolka resultatet: < 10 = God hälsa, 10-50 = Lindrigt symtomläge, 51-100 = Betydande symtomläge, > 100 = Allvarligt symtomläge
- Verktyget kan hjälpa dig att: 1) bedöma din nuvarande symtombild 2) avgöra om kost- och livsstilsförändringen påverkar dina symtom åt rätt håll 3) vid återintroduktion av livsmedel bedöma om ett livsmedel är lämpligt för dig eller inte.

Huvud

- ___ Huvudvärk och migrän
- ___ Yrsel
- ___ Trötthet
- ___ Sömnsvårigheter

Ögon

- ___ Rinnande, kliande eller torra ögon
- ___ Svullna eller röda ögonlock
- ___ Mörka ringar under ögonen
- ___ Suddig syn eller tunnelseende

Öron

- ___ Kliande öron
- ___ Värk i öron och/eller öroninflammationer
- ___ Susande öron, tinnitus, hörselnedsättning
- ___ Rinnande öron

Kognition och hjärna

- ___ Försämrat minne
- ___ Försämrade koordination
- ___ Försämrade förmåga att fatta beslut
- ___ Förvirring
- ___ Sluddrigt tal
- ___ Stamning
- ___ Bristande koncentration
- ___ Minskat förmåga till inlärning

Näsa

- ___ Täppt näsa
- ___ Ökad bildning av snor (mukus)
- ___ Hösnuva
- ___ Återkommande bihåle-inflammation
- ___ Frekventa nysningar

Mun och svalg

- ___ Kronisk hosta
- ___ Frekventa harklingar
- ___ Ont i halsen, heshet
- ___ Svullna eller missfärgade läppar, tandkött eller tunga
- ___ Munsår

Hjärta

- ___ Oregelbundna hjärtslag
- ___ Förhöjd puls
- ___ Bröstsmärta

Lungor

- ___ Bröstsmärtor
- ___ Astma, bronkit
- ___ Andnöd (blir lätt andfådd)
- ___ Svårt att andas

Hud

- ___ Hudrodnad, vallningar
- ___ Acne
- ___ Utslag, klåda, eksem, torr hud
- ___ Håravfall
- ___ Häftig svettning (då du ej tränar)

Vikt och aptitreglering

- ___ Övervikt
- ___ Undervikt (har för låg kroppsvikt)
- ___ Starkt sug eller längtan efter viss mat (cravings)
- ___ Tvångsmässigt ätande
- ___ Överdrivet ätande eller drickande
- ___ Vattenretention, svullnad i kroppen (lagrar överflödigt vatten)

Matsmältning

- ___ Magsmärtor eller kramper i mage eller tarm
- ___ Illamående, kräkning
- ___ Diarré eller mycket lös avföring
- ___ Förstoppning
- ___ Rapningar eller gaser
- ___ Uppblåst mage
- ___ Sura uppstötningar, halsbränna

Känslolägen

- ___ Humörsvängningar
- ___ Nervositet, oro
- ___ Irritabilitet, aggressivitet
- ___ Depression

Mental energi

- ___ Trötthet, tröghet, passivitet
- ___ Håglöshet, apati
- ___ Hyperaktivitet
- ___ Rastlöshet

Leder och muskler

- ___ Ledvärk eller ledsmärta
- ___ Stelhet i kroppen
- ___ Muskelvärk
- ___ Kroppssvaghet eller fysisk trötthet
- ___ Artrit

Övrigt

- ___ Frekvent sjukdom, återkommande infektioner
- ___ Frekvent urinering
- ___ Klåda på könsorgan, flytningar, anal klåda

Summa _____

(addera samtliga poäng ovan)

Summan visar ditt nuläge.

Övriga intressanta mätvärden:

- ___ Vikt (kg, använd alltid samma våg)
- ___ Midjemått (cm)
- ___ Kroppstemperatur
- ___ Sänka, mäts via blodprov, förhöjd sänka tyder på inflammation
- ___ CRP, mäts via blodprov, förhöjt CRP tyder på inflammation

Andra symtom:

Gradera andra symtom som är relevanta för dig (räknas ej in i summan ovan):

- ___ 1:
- ___ 2:
- ___ 3:
- ___ 4:
- ___ 5:
- ___ 6:
- ___ 7:

[illegible]

MINA TANKAR INFÖR STARTEN...

[illegible]

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

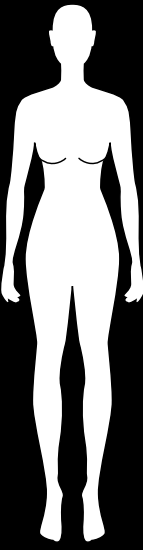
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

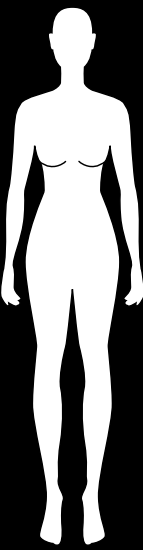
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

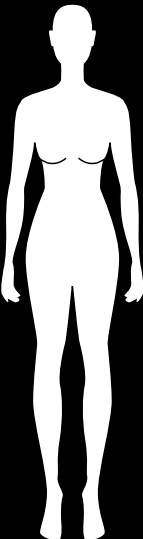
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

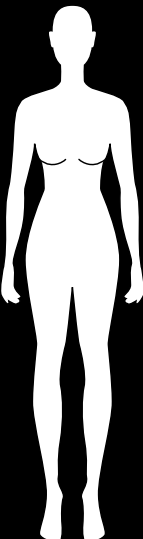
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

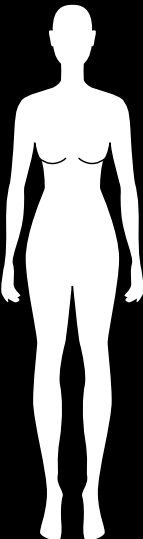
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

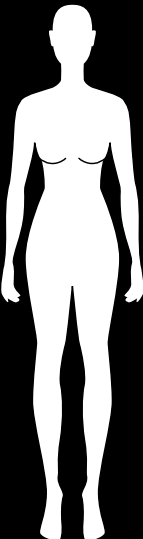
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

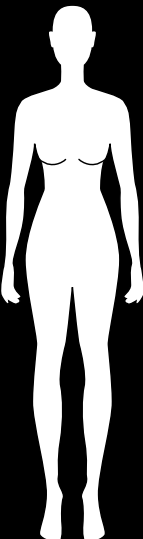
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

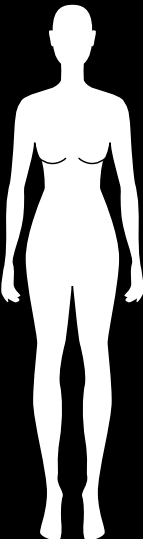
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

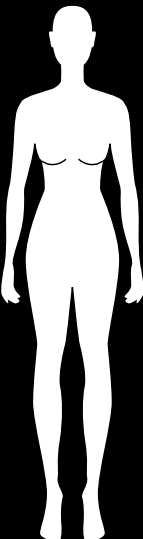
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

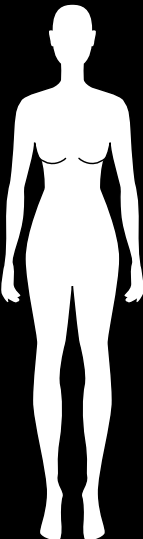
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

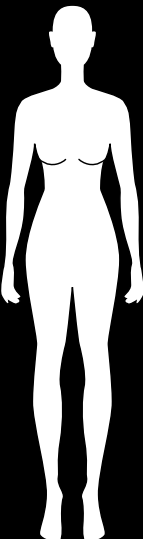
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

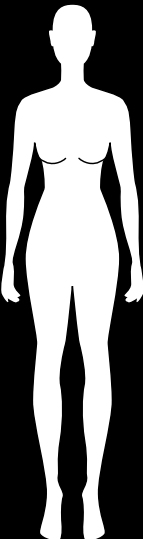
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

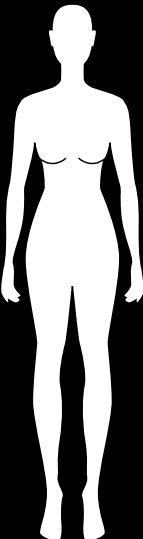
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symptom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symptom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

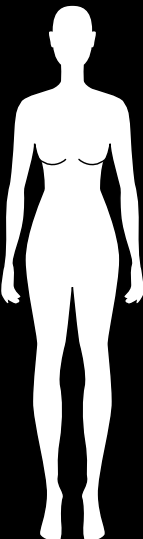
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symptom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symptom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

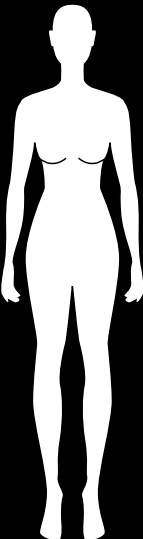
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

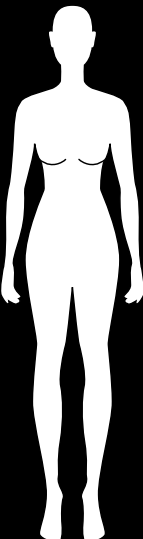
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

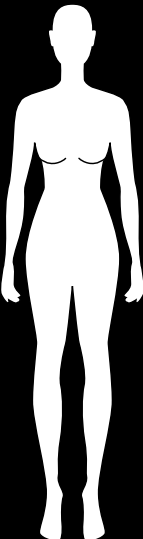
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

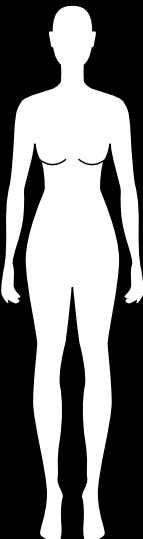
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

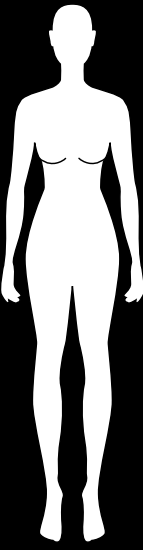
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

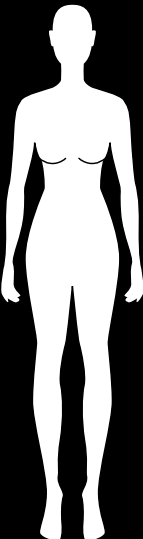
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

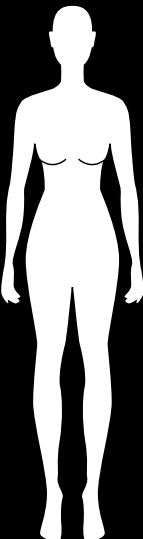
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

LIVSSTIL			
Återhämtning	☐ Bra	☐ Okej	☐ Dåligt
Fysisk aktivitet	☐ Bra	☐ Okej	☐ Dåligt
Sömntimmar	☐ Bra	☐ Okej	☐ Dåligt
Sömnkvalitet	☐ Bra	☐ Okej	☐ Dåligt
Stress	☐ Låg	☐ Medel	☐ Hög
Idag har jag mått	☐ Bra	☐ Okej	☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

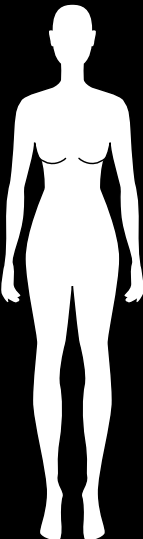
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

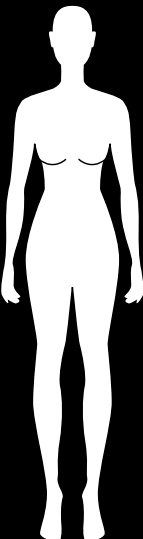
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

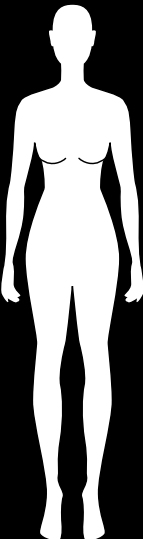
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

UTVÄRDERING MÅNAD 1

I formuläret nedan följer ett antal frågor som du besvarar genom att gradera varje beskrivet symtom. Du får en bild av nuläget innan du börjar med en kostförändring och en möjlighet att med jämna intervall bedöma hur din symtomnivå förändras. Förslagsvis fyller du i enkäten månadsvis.

Gör så här:

- Gradera dina symtom baserat på senaste månaden.
- Skriv ner en siffra efter varje symtom. **0 = Har sällan eller aldrig symtomen, 1 = Milda symtom som uppstår sällan, 2 = Svåra symtom som uppstår sällan 3=Milda symtom som uppstår ofta, 4 = Svåra symtom som uppstår ofta.**
- De graderingar du gör ger dig en totalsumma, som beskriver ditt nuläge. Följande skala hjälper dig att tolka resultatet: < 10 = God hälsa, 10-50 = Lindrigt symtomläge, 51-100 = Betydande symtomläge, > 100 = Allvarligt symtomläge
- Verktyget kan hjälpa dig att: 1) bedöma din nuvarande symtombild 2) avgöra om kost- och livsstilsförändringen påverkar dina symtom åt rätt håll 3) vid återintroduktion av livsmedel bedöma om ett livsmedel är lämpligt för dig eller inte.

Huvud

- ___ Huvudvärk och migrän
- ___ Yrsel
- ___ Trötthet
- ___ Sömnsvårigheter

Ögon

- ___ Rinnande, kliande eller torra ögon
- ___ Svullna eller röda ögonlock
- ___ Mörka ringar under ögonen
- ___ Suddig syn eller tunnelseende

Öron

- ___ Kliande öron
- ___ Värk i öron och/eller öroninflammationer
- ___ Susande öron, tinnitus, hörselnedsättning
- ___ Rinnande öron

Kognition och hjärna

- ___ Försämrat minne
- ___ Försämrade koordination
- ___ Försämrade förmåga att fatta beslut
- ___ Förvirring
- ___ Sluddrigt tal
- ___ Stamning
- ___ Bristande koncentration
- ___ Minskat förmåga till inlärning

Näsa

- ___ Täppt näsa
- ___ Ökad bildning av snor (mukus)
- ___ Hösnuva
- ___ Återkommande bihåle-inflammation
- ___ Frekventa nysningar

Mun och svalg

- ___ Kronisk hosta
- ___ Frekventa harklingar
- ___ Ont i halsen, heshet
- ___ Svullna eller missfärgade läppar, tandkött eller tunga
- ___ Munsår

Hjärta

- ___ Oregelbundna hjärtslag
- ___ Förhöjd puls
- ___ Bröstsmärta

Lungor

- ___ Bröstsmärtor
- ___ Astma, bronkit
- ___ Andnöd (blir lätt andfådd)
- ___ Svårt att andas

Hud

- ___ Hudrodnad, vallningar
- ___ Acne
- ___ Utslag, klåda, eksem, torr hud
- ___ Håravfall
- ___ Häftig svettning (då du ej tränar)

Vikt och aptitreglering

- ___ Övervikt
- ___ Undervikt (har för låg kroppsvikt)
- ___ Starkt sug eller längtan efter viss mat (cravings)
- ___ Tvångsmässigt ätande
- ___ Överdrivet ätande eller drickande
- ___ Vattenretention, svullnad i kroppen (lagrar överflödigt vatten)

Matsmältning

- ___ Magsmärtor eller kramper i mage eller tarm
- ___ Illamående, kräkning
- ___ Diarré eller mycket lös avföring
- ___ Förstoppning
- ___ Rapningar eller gaser
- ___ Uppblåst mage
- ___ Sura uppstötningar, halsbränna

Känslolägen

- ___ Humörsvängningar
- ___ Nervositet, oro
- ___ Irritabilitet, aggressivitet
- ___ Depression

Mental energi

- ___ Trötthet, tröghet, passivitet
- ___ Håglöshet, apati
- ___ Hyperaktivitet
- ___ Rastlöshet

Leder och muskler

- ___ Ledvärk eller ledsmärta
- ___ Stelhet i kroppen
- ___ Muskelvärk
- ___ Kroppssvaghet eller fysisk trötthet
- ___ Artrit

Övrigt

- ___ Frekvent sjukdom, återkommande infektioner
- ___ Frekvent urinering
- ___ Klåda på könsorgan, flytningar, anal klåda

Summa _____

(addera samtliga poäng ovan)

Summan visar ditt nuläge.

Övriga intressanta mätvärden:

- ___ Vikt (kg, använd alltid samma våg)
- ___ Midjemått (cm)
- ___ Kroppstemperatur
- ___ Sänka, mäts via blodprov, förhöjd sänka tyder på inflammation
- ___ CRP, mäts via blodprov, förhöjt CRP tyder på inflammation

Andra symtom:

Gradera andra symtom som är relevanta för dig (räknas ej in i summan ovan):

- ___ 1:
- ___ 2:
- ___ 3:
- ___ 4:
- ___ 5:
- ___ 6:
- ___ 7:

REFLEKTION & SLUTSATS MÅNAD 1

[illegible]

MINA TANKAR INFÖR MÅNAD 2

[illegible]

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

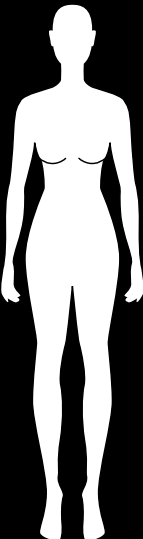
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

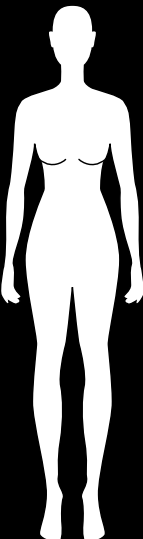
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

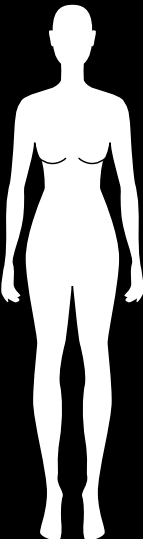
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömnkvalitet

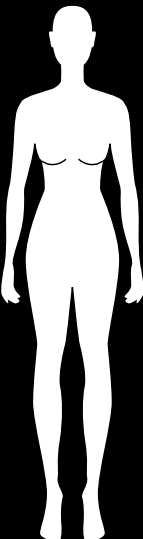
☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Stress

☐ Låg ☐ Medel ☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Stress

☐ Låg ☐ Medel ☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

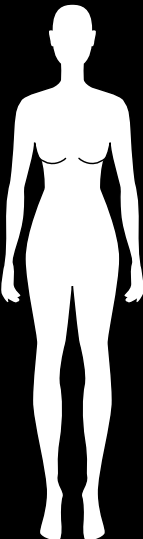
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

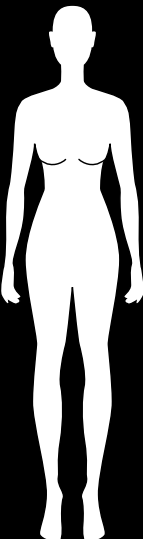
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

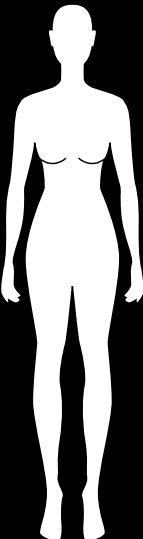
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

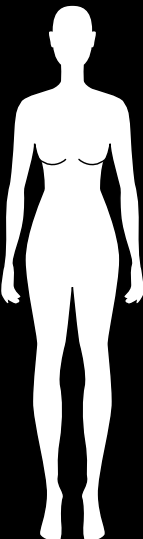
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

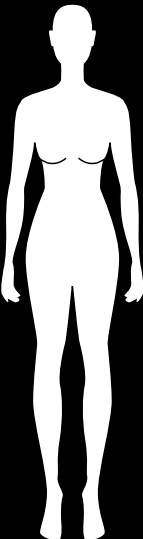
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

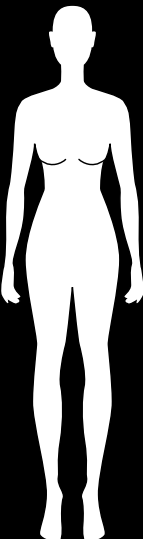
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

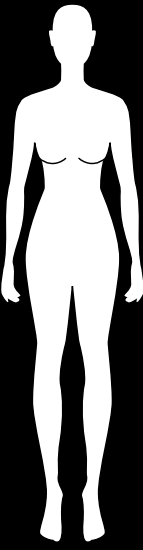
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

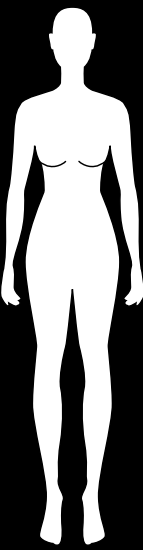
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

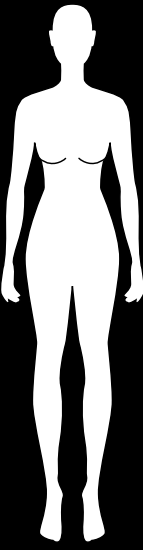
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

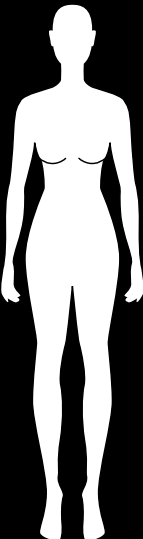
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symptom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symptom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

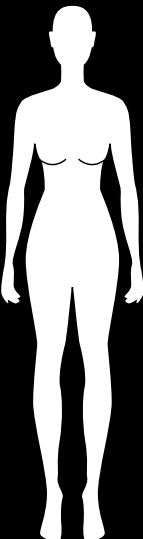
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symptom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symptom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

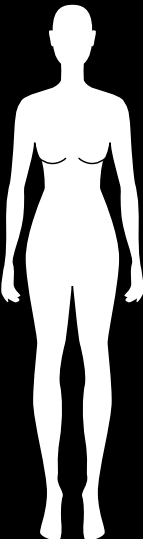
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symptom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symptom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

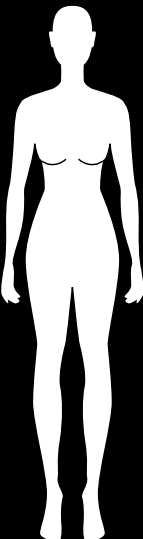
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symptom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symptom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

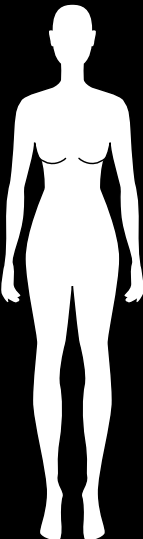
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

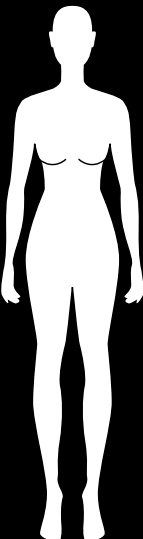
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

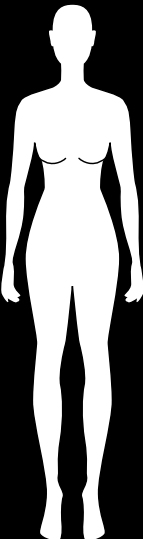
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

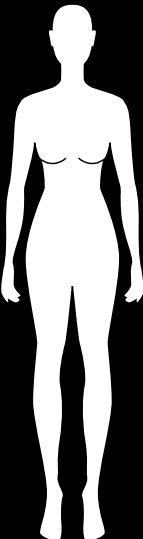
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömnkvalitet

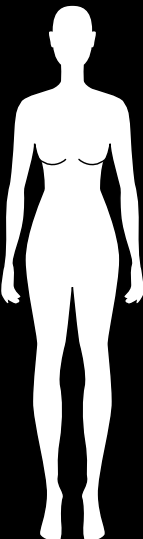
☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Stress

☐ Låg ☐ Medel ☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

Stress

☐ Låg ☐ Medel ☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra ☐ Okej ☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

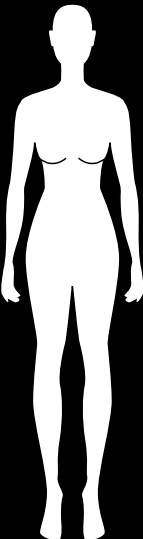
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

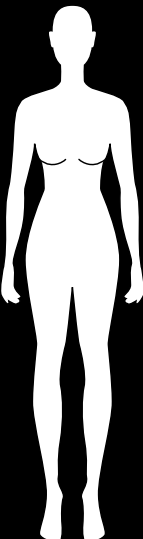
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

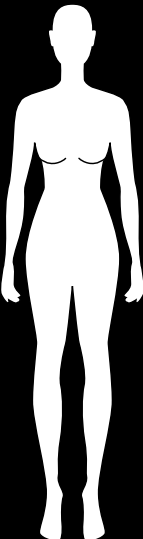
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

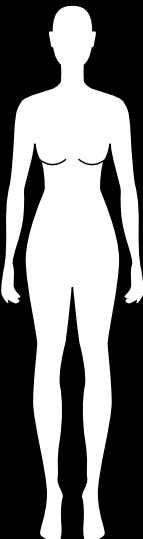
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

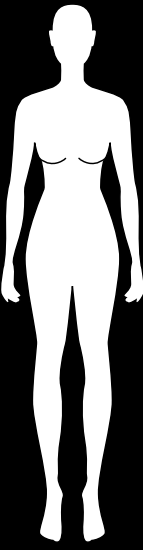
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

UTVÄRDERING MÅNAD 2

I formuläret nedan följer ett antal frågor som du besvarar genom att gradera varje beskrivet symtom. Du får en bild av nuläget innan du börjar med en kostförändring och en möjlighet att med jämna intervall bedöma hur din symtomnivå förändras. Förslagsvis fyller du i enkäten månadsvis.

Gör så här:

- Gradera dina symtom baserat på senaste månaden.
- Skriv ner en siffra efter varje symtom. **0 = Har sällan eller aldrig symtomen, 1 = Milda symtom som uppstår sällan, 2 = Svåra symtom som uppstår sällan 3=Milda symtom som uppstår ofta, 4 = Svåra symtom som uppstår ofta.**
- De graderingar du gör ger dig en totalsumma, som beskriver ditt nuläge. Följande skala hjälper dig att tolka resultatet: < 10 = God hälsa, 10-50 = Lindrigt symtomläge, 51-100 = Betydande symtomläge, > 100 = Allvarligt symtomläge
- Verktöget kan hjälpa dig att: 1) bedöma din nuvarande symtombild 2) avgöra om kost- och livsstilsförändringen påverkar dina symtom åt rätt håll 3) vid återintroduktion av livsmedel bedöma om ett livsmedel är lämpligt för dig eller inte.

Huvud

- ___ Huvudvärk och migrän
- ___ Yrsel
- ___ Trötthet
- ___ Sömnsvårigheter

Ögon

- ___ Rinnande, kliande eller torra ögon
- ___ Svullna eller röda ögonlock
- ___ Mörka ringar under ögonen
- ___ Suddig syn eller tunnelseende

Öron

- ___ Kliande öron
- ___ Värk i öron och/eller öroninflammationer
- ___ Susande öron, tinnitus, hörselnedsättning
- ___ Rinnande öron

Kognition och hjärna

- ___ Försämrat minne
- ___ Försämrade koordination
- ___ Försämrade förmåga att fatta beslut
- ___ Förvirring
- ___ Sluddrigt tal
- ___ Stamning
- ___ Bristande koncentration
- ___ Minskat förmåga till inlärning

Näsa

- ___ Täppt näsa
- ___ Ökad bildning av snor (mucus)
- ___ Hösnuva
- ___ Återkommande bihåle-inflammation
- ___ Frekventa nysningar

Mun och svalg

- ___ Kronisk hosta
- ___ Frekventa harklingar
- ___ Ont i halsen, heshet
- ___ Svullna eller missfärgade läppar, tandkött eller tunga
- ___ Munsår

Hjärta

- ___ Oregelbundna hjärtslag
- ___ Förhöjd puls
- ___ Bröstsmärta

Lungor

- ___ Bröstsmärtor
- ___ Astma, bronkit
- ___ Andnöd (blir lätt andfådd)
- ___ Svårt att andas

Hud

- ___ Hudrodnad, vallningar
- ___ Acne
- ___ Utslag, klåda, eksem, torr hud
- ___ Håravfall
- ___ Häftig svettning (då du ej tränar)

Vikt och aptitreglering

- ___ Övervikt
- ___ Undervikt (har för låg kroppsvikt)
- ___ Starkt sug eller längtan efter viss mat (cravings)
- ___ Tvångsmässigt ätande
- ___ Överdrivet ätande eller drickande
- ___ Vattenretention, svullnad i kroppen (lagrar överflödigt vatten)

Matsmältning

- ___ Magsmärtor eller kramper i mage eller tarm
- ___ Illamående, kräkning
- ___ Diarré eller mycket lös avföring
- ___ Förstoppning
- ___ Rapningar eller gaser
- ___ Uppblåst mage
- ___ Sura uppstötningar, halsbränna

Känslolägen

- ___ Humörsvängningar
- ___ Nervositet, oro
- ___ Irritabilitet, aggressivitet
- ___ Depression

Mental energi

- ___ Trötthet, tröghet, passivitet
- ___ Håglöshet, apati
- ___ Hyperaktivitet
- ___ Rastlöshet

Leder och muskler

- ___ Ledvärk eller ledsmärta
- ___ Stelhet i kroppen
- ___ Muskelvärk
- ___ Kroppssvaghet eller fysisk trötthet
- ___ Artrit

Övrigt

- ___ Frekvent sjukdom, återkommande infektioner
- ___ Frekvent urinering
- ___ Klåda på könsorgan, flytningar, anal klåda

Summa _____

(addera samtliga poäng ovan)

Summan visar ditt nuläge.

Övriga intressanta mätvärden:

- ___ Vikt (kg, använd alltid samma våg)
- ___ Midjemått (cm)
- ___ Kroppstemperatur
- ___ Sänka, mäts via blodprov, förhöjd sänka tyder på inflammation
- ___ CRP, mäts via blodprov, förhöjt CRP tyder på inflammation

Andra symtom:

Gradera andra symtom som är relevanta för dig (räknas ej in i summan ovan):

- ___ 1:
- ___ 2:
- ___ 3:
- ___ 4:
- ___ 5:
- ___ 6:
- ___ 7:

REFLEKTION & SLUTSATS MÅNAD 2

[illegible]

MINA TANKAR INFÖR MÅNAD 3

[illegible]

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

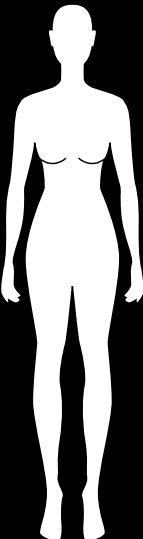
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

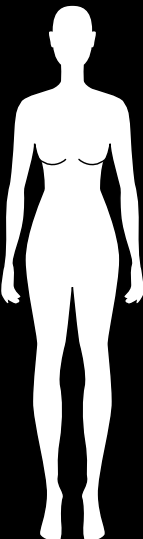
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

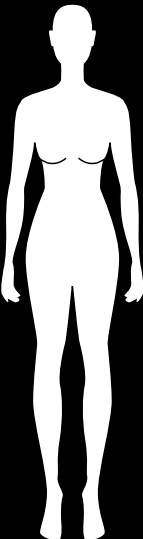
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

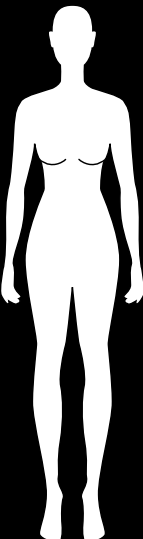
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

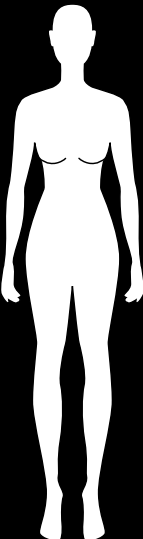
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

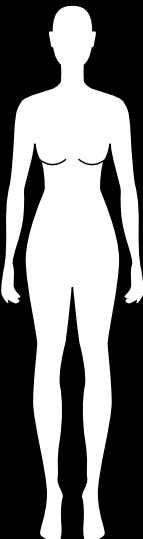
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

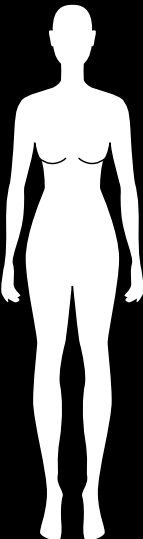
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

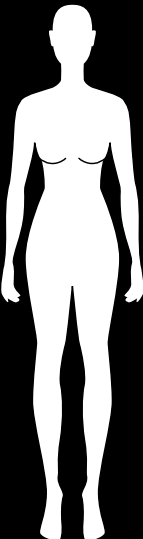
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

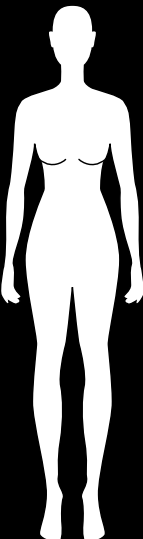
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

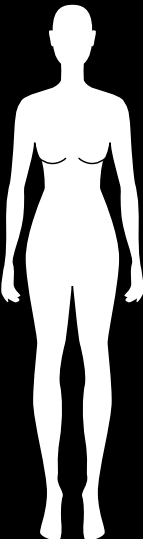
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

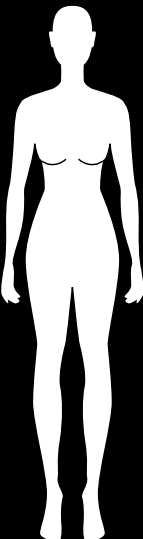
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

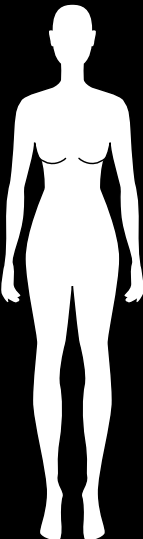
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

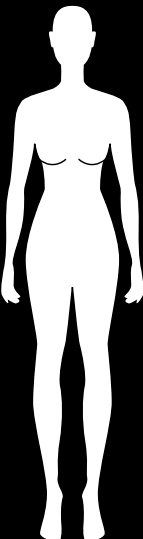
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

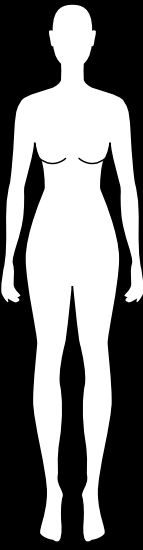
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

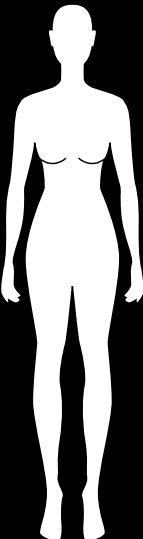
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

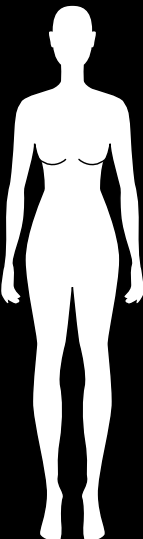
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

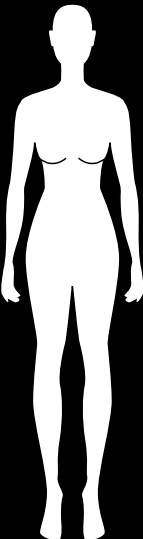
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

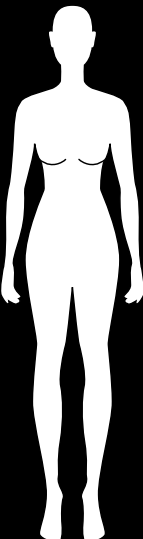
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

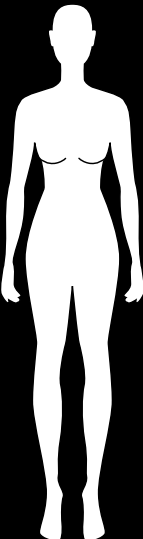
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

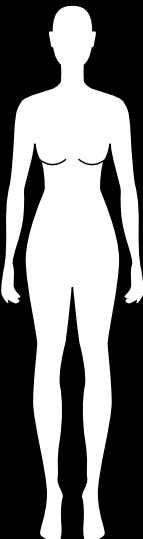
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

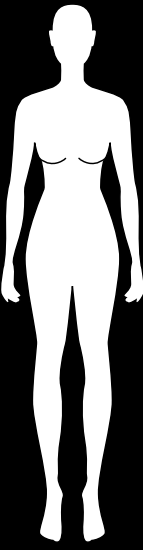
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

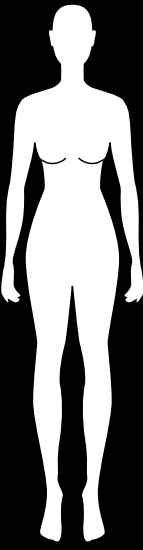
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

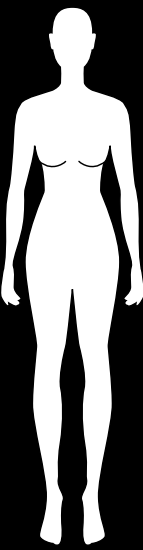
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

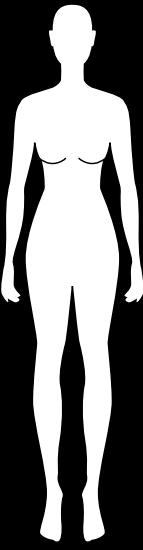
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

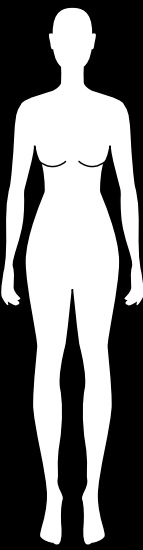
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känslo läge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar

MÅLTIDER

datum dag

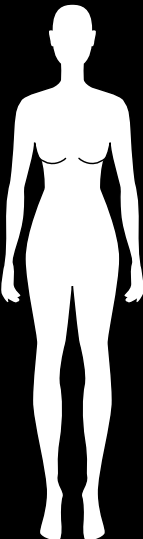
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

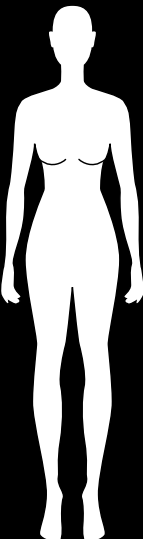
☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

MÅLTIDER

datum dag

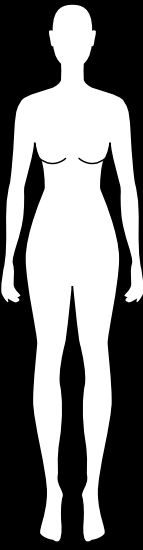
Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Övriga anteckningar



SYMPTOM

Markera kroppsområden där du upplevt symtom och gradera med 1 = mild, 2 = måttlig, 3 = betydande, 4 = intensiv. Notera 0 = inget alls för symtom som brukar observeras men inte nu.

☐ Huvud

☐ Kognition / Hjärna

☐ Ögon / Näsa / Öron

☐ Mun / Svalg

☐ Hjärta

☐ Lungor

☐ Hud

☐ Vikt / Aptit

☐ Känsloläge

☐ Mental energi

☐ Leder / Muskler

☐ Övrigt

MAGE

☐ Avföring (antal)

☐ Bristolskalan, typ 1 – 7

☐ Magsymtom

☐ Gaser

LIVSSTIL

Återhämtning

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Fysisk aktivitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömntimmar

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Sömnkvalitet

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

Stress

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

Idag har jag mått

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

VECKOSAMMANFATTNING

datum vecka

LÄKEMEDEL & NATURLÄKEMEDEL

KOSTTILLSKOTT & VITAMINER

KOST & LIVSSTIL

MÅENDE (i huvudsak under veckan)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

KOST (har du ätit enligt din plan?)

☐ Ja

☐ Nästan

☐ Nej

STRESS (ungefärlig uppskattning)

☐ Låg

☐ Medel

☐ Hög

SÖMN (huvudsaklig kvalitet)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

ÅTERHÄMTNING (tillräckligt?)

☐ Bra

☐ Okej

☐ Dåligt

UTVÄRDERING MÅNAD 3

I formuläret nedan följer ett antal frågor som du besvarar genom att gradera varje beskrivet symtom. Du får en bild av nuläget innan du börjar med en kostförändring och en möjlighet att med jämna intervall bedöma hur din symtomnivå förändras. Förslagsvis fyller du i enkäten månadsvis.

Gör så här:

- Gradera dina symtom baserat på senaste månaden.
- Skriv ner en siffra efter varje symtom. **0 = Har sällan eller aldrig symtomen, 1 = Milda symtom som uppstår sällan, 2 = Svåra symtom som uppstår sällan 3=Milda symtom som uppstår ofta, 4 = Svåra symtom som uppstår ofta.**
- De graderingar du gör ger dig en totalsumma, som beskriver ditt nuläge. Följande skala hjälper dig att tolka resultatet: < 10 = God hälsa, 10-50 = Lindrigt symtomläge, 51-100 = Betydande symtomläge, > 100 = Allvarligt symtomläge
- Verktöget kan hjälpa dig att: 1) bedöma din nuvarande symtombild 2) avgöra om kost- och livsstilsförändringen påverkar dina symtom åt rätt håll 3) vid återintroduktion av livsmedel bedöma om ett livsmedel är lämpligt för dig eller inte.

Huvud

- ☐ Huvudvärk och migrän
- ☐ Yrsel
- ☐ Trötthet
- ☐ Sömnsvårigheter

Ögon

- ☐ Rinnande, kliande eller torra ögon
- ☐ Svullna eller röda ögonlock
- ☐ Mörka ringar under ögonen
- ☐ Suddig syn eller tunnelseende

Öron

- ☐ Kliande öron
- ☐ Värk i öron och/eller öroninflammationer
- ☐ Susande öron, tinnitus, hörselnedsättning
- ☐ Rinnande öron

Kognition och hjärna

- ☐ Försämrat minne
- ☐ Försämrade koordination
- ☐ Försämrade förmåga att fatta beslut
- ☐ Förvirring
- ☐ Sluddrigt tal
- ☐ Stamning
- ☐ Bristande koncentration
- ☐ Minskat förmåga till inlärning

Näsa

- ☐ Täppt näsa
- ☐ Ökad bildning av snor (mucus)
- ☐ Hösnuva
- ☐ Återkommande bihåle-inflammation
- ☐ Frekventa nysningar

Mun och svalg

- ☐ Kronisk hosta
- ☐ Frekventa harklingar
- ☐ Ont i halsen, heshet
- ☐ Svullna eller missfärgade läppar, tandkött eller tunga
- ☐ Munsår

Hjärta

- ☐ Oregelbundna hjärtslag
- ☐ Förhöjd puls
- ☐ Bröstsmärta

Lungor

- ☐ Bröstsmärtor
- ☐ Astma, bronkit
- ☐ Andnöd (blir lätt andfådd)
- ☐ Svårt att andas

Hud

- ☐ Hudrodnad, vallningar
- ☐ Acne
- ☐ Utslag, klåda, eksem, torr hud
- ☐ Håravfall
- ☐ Häftig svettning (då du ej tränar)

Vikt och aptitreglering

- ☐ Övervikt
- ☐ Undervikt (har för låg kroppsvikt)
- ☐ Starkt sug eller längtan efter viss mat (cravings)
- ☐ Tvångsmässigt ätande
- ☐ Överdrivet ätande eller drickande
- ☐ Vattenretention, svullnad i kroppen (lagrar överflödigt vatten)

Matsmältning

- ☐ Magsmärtor eller kramper i mage eller tarm
- ☐ Illamående, kräkning
- ☐ Diarré eller mycket lös avföring
- ☐ Förstoppning
- ☐ Rapningar eller gaser
- ☐ Uppblåst mage
- ☐ Sura uppstötningar, halsbränna

Känslolägen

- ☐ Humörsvängningar
- ☐ Nervositet, oro
- ☐ Irritabilitet, aggressivitet
- ☐ Depression

Mental energi

- ☐ Trötthet, tröghet, passivitet
- ☐ Håglöshet, apati
- ☐ Hyperaktivitet
- ☐ Rastlöshet

Leder och muskler

- ☐ Ledvärk eller ledsmärta
- ☐ Stelhet i kroppen
- ☐ Muskelvärk
- ☐ Kroppssvaghet eller fysisk trötthet
- ☐ Artrit

Övrigt

- ☐ Frekvent sjukdom, återkommande infektioner
- ☐ Frekvent urinering
- ☐ Klåda på könsorgan, flytningar, anal klåda

Summa _____

(addera samtliga poäng ovan)

Summan visar ditt nuläge.

Övriga intressanta mätvärden:

- ☐ Vikt (kg, använd alltid samma våg)
- ☐ Midjemått (cm)
- ☐ Kroppstemperatur
- ☐ Sänka, mäts via blodprov, förhöjd sänka tyder på inflammation
- ☐ CRP, mäts via blodprov, förhöjt CRP tyder på inflammation

Andra symtom:

Gradera andra symtom som är relevanta för dig (räknas ej in i summan ovan):

- ☐ 1:
- ☐ 2:
- ☐ 3:
- ☐ 4:
- ☐ 5:
- ☐ 6:
- ☐ 7:

[illegible]

MINA TANKAR FRAMÅT...

[illegible]

BRISTOLSKALAN

Typ 1 Förstoppning: Avföringen består av separata hårda klumpar som liknar nötter. Avföringen passerar med svårighet.



Typ 2 Hård mage eller mild förstoppning: Korvformad avföring som är fyllt av klumpar. Avföringen passerar med viss svårighet.



Typ 3 Normal: Korvformad avföring med viss struktur, sprickor eller vågor på ytan.



Typ 4 Normal: Avföringen består av en mjuk korv, som är ormformad och följsam.



Typ 5 Något lös avföring: Avföringen består av mjuka klumpar med skarpa kanter som passerar med lätthet.



Typ 6 Mild diarré: Avföringen består av fluffiga bitar med mjuka kanter och svampig eller lös konsistens.



Typ 7 Diarré: Avföringen är flytande och vattnig och saknar praktiskt taget större fasta delar.



KOMMENTARER TILL BRISTOL-SKALAN

Typ 1 och 2 innebär förstoppning respektive hård mage. Det har tagit lång tid för tarm-innehållet att passera vilket är kopplat till en stress på tunntarmen och tjocktarmen och en viss ökad risk för läckande tarm. Tunntarm och tjocktarm är byggda för ett ständigt flöde. Typ 1-2 kan bero på många saker, exempelvis:

- Vätskebrist
- Allergier och intoleranser
- Dysbios eller obalanserad tarmflora (ofta dominerat av bakterier som producerar mentangas)
- Vissa läkemedel
- Långvarigt bruk av laxermedel
- Parasiter
- Skador eller ärrvävnad i tarmen kan sänka tarmmotiliteten (tarmrörelserna)
- Fysisk och emotionell stress
- IBS
- Brist på fibrer i kosten eller obalans mellan makronäringsämnen (fett, kolhydrater och proteiner)

Möjliga åtgärder: Om du får hård mage under läkningsfasen är besvären oftast övergående. Du kan göra följande insatser för att få lindring:

- Vätska: Drick 1,5–2,5 liter vatten per dag.
- Daglig rörelse: träning, promenader och generell fysisk aktivitet mjukar upp magen och ökar transithastighet.
- Magnesium: En säker och väl fungerande åtgärd vid förstoppning är magnesium som kosttillskott. Ta exempelvis magnesiumhydroxid, -oxid, -glycinat eller -citrat. Du kan börja med 400 mg (ofta 3 kapslar) och utvärdera effekten. Vid behov kan dosen ökas till 800 mg utan risk, men ta inte mer än så.
- Balanserade måltider: Lika delar kolhydrater, protein och fetter gynnar tarmrörelse. Prova att lägga till extra kokosolja till maten.
- Olösliga fibrer: Äpple, päron, blåbär, stjälk-grönsaker, vitkål, rödbetor, rovor, morötter, brysselkål innehåller mycket fibrer som kan öka hastigheten på tarmrörelserna. De kan dock även orsaka IBS-symtom hos en del.
- "Hukbajsa": Det är enklare att tömma tarmen effektivt om du ser till att få till rätt lutning i bäckenet. Om du kan är det bra att hukbajsa. Det går också att exempelvis sätta en pall framför toaletten så att du får upp dina knän i en mer fördelaktig vinkel.

Typ 3-4 innebär helt normal avföring, som kommer fram med lätthet och inte lämnar markant

starka dofter. Om du ligger på 3-4 så är detta bra. Har du legat på andra typer tidigare har en förändring till det bättre skett.

Typ 5 kan förekomma då och då även hos magar med helt normal matsmältning. Ibland innebär typ 5 markant dålig lukt vilket kan vara resultat av alkoholintag, överkänslighet eller ett stort sockerintag. Det kan också vara ett resultat av normalt gasbildande inslag i kosten. Denna typ av avföring behöver inte tyda på några problem, men om avföringen rör sig mer mot typ 6 är det en indikation på att matsmältningen inte fungerar som den ska.

Typ 6-7 innebär en avföring som ofta är svår att kontrollera och du kan behöva springa snabbt på toaletten. Lös mage är inte helt ovanligt när man gör en kostomläggning, men det bör ligga sig med tiden. Typ 6-7 kan bero på många saker, exempelvis:

- Allergier och intoleranser mot livsmedel
- Antibiotika
- Parasitinfektioner
- Dysbios eller SIBO
- IBS vid känslighet mot FODMAPs
- Laxermedel
- Psykologisk stress, som kan aktivera kroppens stresssystem och på så vis aktivera tarmtömning.
- Matförgiftningar där levande eller döda bakterier finns i maten eller där höga nivåer av biogena aminer finns i maten.

Möjliga åtgärder: Om du får mycket lös mage som besvärar dig under läkningsfasen eller senare under programmet upplever att avföringen aldrig kommer nära typ 3-4 kan du prova följande insatser.

- Korrigera kolhydrater: Du kan prova att minska ditt intag av fibrer utan att minska mängden kolhydrater. I praktiken innebär detta att en återintroduktion av vitt ris kan vara lämplig.
- FODMAPs: Prova FODMAP-begränsning då IBS och SIBO kan orsaka lös mage och båda motverkas av lågt fiber och FODMAP-intag.
- Probiotika: Flera olika typer probiotika har visat sig kunna hjälpa vid diarré.
- Mat- och symtomdagboken: Om magen är lös sporadiskt kan du gå tillbaka till dina anteckningar och försöka se mönster. Kanske har du intolerans mot ett livsmedel.
- Stress: Om du lever ett stressigt liv kan avslappning, yoga, meditation och naturvistelse hjälpa mot lös mage.

ANTECKNINGAR

[illegible]

[illegible]

ANTECKNINGAR

[illegible]

[illegible]

[illegible]

PALEOTEKET FÖRLAG HAR ÄVEN GETT UT FÖLJANDE BÖCKER

AUTOIMMUN HANDBOK – för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom (2019) Av Karl Hultén och Anna-Maria Norman.

Autoimmun handbok beskriver de samband som forskningen har upptäckt mellan immunförsvaret, maghälsa och hormoner. Det ingår en genomgång av samtliga viktiga livsmedelsgrupper och hur de kan förbättra eller försämra din hälsa. AIP (autoimmun kost) presenteras i detalj. Du får hjälp att återvinna hälsan med konkreta verktyg, matlistor och inspirerande recept. Detta är en faktaspäckad och praktiskt orienterad bok, som med sina drygt 400 färgglada sidor syftar till att bygga kunskap och samtidigt inspirera och motivera läsaren.

Du får lära dig hur du:

- ska äta för att hjälpa din kropp att läka
- individanpassar, felsöker och optimerar din kost
- formar en tarmflora som lugnar ditt immunförsvaret
- testar din tolerans för kolhydrater, fibrer och FODMAPs
- använder probiotika och kosttillskott för minskade symtom
- anpassar sömn, återhämtning och fysisk aktivitet för bästa immunhälsa.



AUTOIMMUN KOKBOK – läkande paleokost (2016)

Av Karl Hultén och Cecilia Nisbet Nilsson.

Den första boken om autoimmun kost (AIP) på svenska. Här får du 75 enkla recept som du kan använda för att komma igång med autoimmun kost (AIP-kost).



KOKBOK FÖR SKÖLDKÖRTELN - läkande autoimmun kost (2019) Av Karl Hultén och Cecilia Nisbet Nilsson.

En receptbok och en komplett guide för dig som vill läka från sköldkörtelsjukdom. Den innehåller en klargörande och fördjupande faktadel om sköldkörtelsjukdom och autoimmun kost (AIP) följt av enkla recept på vardagsmat, frukost, mellanmål, bröd och dryck.

Alla Paleotekets böcker finns att köpa via nätbokhandlare som exempelvis Bokus och Adlibris.



MAT- OCH SYMTOMDAGBOK

“Hälsa börjar i magen”

– Hippocrates

Misstänker du överkänslighet mot gluten, laktos, socker, nötter, äggvita, mjölkprotein, fibrer, FODMAP eller histamin? Mat- och symtomdagboken är ditt främsta hjälpmedel på vägen mot bättre hälsa. Den hjälper dig upptäcka hur dina symtom och ditt välbefinnande påverkas av specifika livsmedel. Den lär dig också hur mycket du behöver sova och hur psykisk stress påverkar dina symtom.

Den senaste forskningen visar att matallergier och intoleranser kan bidra till inflammation, hjärndimma, IBS, magbesvär, läckande tarm, huvudvärk, hudutslag, trötthet, hösnuva och till och med autoimmun sjukdom. Några av de vanligaste bovorna är gluten och mejeriprodukter, men samma livsmedel kan ha helt olika effekt på olika personer. Därför har vi tagit fram den här boken.

Liknande loggböcker rekommenderas i dag av läkare och dietister. Inget annat verktyg är lika effektivt när det gäller att identifiera de livsmedel som orsakar symtom.

Den här boken hjälper dig att:

- identifiera matallergier och matintoleranser
- minska inflammation och magproblem
- individanpassa din kost och lära dig vilken kost just du mår bäst av
- tillämpa en läkande livsstil med god sömn, återhämtning, fysisk aktivitet och social samvaro
- bli din egen hälsodetektiv
- ta tillbaka din hälsa.

Läs om olika kostupplägg och ladda ner användbara dokument på:
paleoteket.se/resurser

ISBN 978-91-639-9809-6



9 789163 998096 >

PALEOTEKET