

Mat-, drikke- og symptomregistrering

Uke ____ Periode _____ Navn _____ Dato _____

Symptom **1.** **2.** **3.** **4.** **5.**

Skal fylles ut hver dag. Du kan registrere opptil 5 ulike symptomer relatert til matinntak, **sett ring rundt tallet hvis det er ekstra ille.**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<i>Tidsrom: 2400-1000</i>							
Mat og drikke							
Symptom(er)							
<i>Tidsrom: 1000-1500</i>							
Mat og drikke							
Symptom(er)							
<i>Tidsrom: 1500-1900</i>							
Mat og drikke							
Symptom(er)							
<i>Tidsrom: 1900-2400</i>							
Mat og drikke							
Symptom(er)							



Eksempel på utfylling

Vi har ønsket å få oversikt over hele uken på samme ark. Derfor er det liten plass til å notere det du spiser. Rams opp matvarene du spiser innenfor hver tidsperiode. **Du må ha med deg skjemaet hele dagen.** (Det har ingen verdi å forsøke å huske hvordan dagen var).

Symptom: 1.Luft i magen **2.**Mageknip **3.**Diaré **4.**Utmattelse **5.**Konsentrasjonsproblemer

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<i>Tidsrom:</i> 2400-1000	Kneipp Soyamarg Gulost Jordbærsylt Appelsinjus Kaffe Suketter Tran						
Mat og drikke							
Symptom(er)							
<i>Tidsrom:</i> 1000-1500	Eple Te Rundstykke Smør Skinke Gulost Gulrot Vaffel Brunost						
Mat og drikke							
Symptom(er)	1,3						
<i>Tidsrom:</i> 1500-1900	Kyllingfilét Wokmix Olivenolje Wok saus Ris Øl						
Mat og drikke							
Symptom(er)	1,5						
<i>Tidsrom:</i> 1900-2400	Cola light Maryland Cookies Eple						
Mat og drikke							
Symptom(er)	1,2						

