

VEJLEDNING TIL KOSTDAGBOG

Hvorfor føre kostdagbog?

Ved at holde øje med hvordan din tarm reagerer, kan du bedre se, om du skal lave kost- eller livsstilsændringer.

Kostdagbogen er et godt redskab til at få et overblik over, hvordan det, du spiser og drikker påvirker din tarm. Den kan også give dig overblik over, om du får nok væske i løbet af dagen.

Det kan være en hjælp, hvis du har problemer med maven som f.eks. forstoppelse, hvis du lider af irriteret tyktarm, eller hvis du har fået konstateret en kronisk tarmsygdom som colitis ulcerosa eller Crohns sygdom.

Sådan bruger du kostdagbogen

Kostdagbogen er udformet som et skema, der dækker et døgn. Det er vigtigt, at du udfylder skemaet så udførligt som muligt og helst lige efter, at du har spist og drukket. Det er nemt at glemme detaljer, hvis du venter til senere. Hvis du ikke har skemaet med dig, kan du evt. tage et billede af måltidet med din mobiltelefon.

Skriv omtrentlige mængder som 'et glas vand' og 'en portion A38'.

Brug Bristolskalaen herunder til at beskrive, hvilken type afføring du har.

Den er kendt af sundhedspersonale over hele verden og bruges til at vurdere tarmens funktion.

Vær opmærksom på, om du oplever generende symptomer som luft i maven, smerter, kvalme, træthed eller andet og noter, hvornår de er opstået.

BRISTOLSKALAEN



Type 1: Separate hårde klumper, som nødder [svære at klemme ud].



Type 5: Bløde klumper med tydelige kanter [lette at klemme ud].



Type 2: Pølseformede med buler.



Type 6: Luftige småstykker med ujævn overflade, grødet konsistens.



Type 3: Som en pølse, men med sprækker i overfladen.



Type 7: Vandet og uden substans, fuldstændig flydende.



Type 4: Som en pølse eller en slange, jævn og blød.