

Min kostholdsplan

Mange mennesker har en kostholdsdagbok, om de har tarmutfordringer eller ei, for å hjelpe dem til å følge med på hvordan forskjellig mat påvirker dem. Hjelper deg til å holde oversikt over hva du har spist og om det er noe mat eller matgrupper som kan ha en påvirkning på din fordøyelse, tarmfunksjon eller irrigasjoner.

Skriv ut denne dagboken og gjør deg klar til å skrive i den etter måltidet. Bli litt bedre kjent med tarmene dine.

MIN DAG					TARMBEVEGELSER	NOTATER		
								
Dato	Frokost (Tid)	Lunsj (Tid)	Middag (Tid)	Snacks (Tid)	Tidspunkt tarm bevegelse(r)	Medikamenter/ Behandling	Tilfredshet med dagens diett	Kommentarer
12/08	Havre (08.00)	Kylling salat (12.00)	Spaghetti Bolognese (17.30)	Proteinbar (15.00) Bringebær (18.30)	8.30am	Laksativer & irrigasjon (morgen)	  	Økt inntak av fiber de siste 2 øgene virker som det hjelper for mykere avføring
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	

MIN DAG					TARMBEVEGELSER		NOTATER	
								
Dato	Frokost (Tid)	Lunsj (Tid)	Middag (Tid)	Snacks (Tid)	Tidspunkt tarmbevegelse(r)	Medikamenter/ Behandling	Tilfredshet med dagens diett	Kommentarer
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	
/							  	