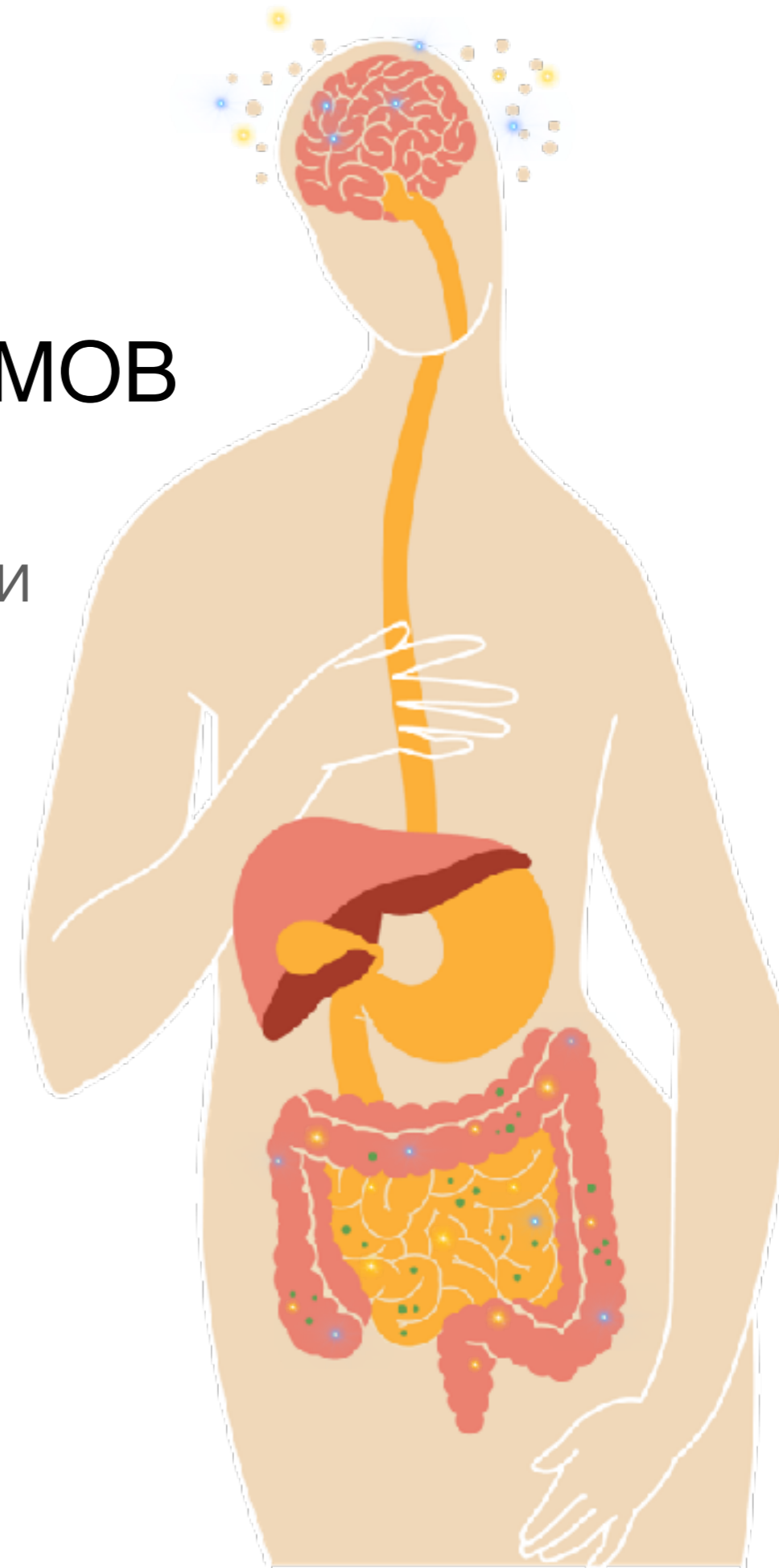


ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ

ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ СВЯЗИ ПИТАНИЯ И
КЛИНИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПЕРЕД
ПОХОДОМ К СПЕЦИАЛИСТУ



ЧТО, ПОМИМО ЕДЫ, СТОИТ ОТМЕТИТЬ В ДНЕВНИКЕ?

Записывая проявления симптомов вместе с тем, что вы едите, и как ходите в туалет, вы можете вычислить возможную причину дискомфорта. Обязательно возьмите этот дневник с собой на прием к врачу - терапевту, гастроэнтерологу, аллергологу или диетологу.

1 СИМПТОМ

- БОЛЬ
- ЖЖЕНИЕ
- ИЗЖОГА
- ДИАРЕЯ
- ПОВЫШЕННЫЙ МЕТЕОРИЗМ
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОМУТНЕНИЕ ЗРЕНИЯ
- ПОКРАСНЕНИЯ
- ИТД

1	СЛАБЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ
2	
3	ОЩУТИМО
4	
5	ДИСКОМФОРТ
6	
7	СИЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ
8	
9	
10	НЕВЫНОСИМО

2 ЦВЕТ СТУЛА



3 ФОРМУ СТУЛА (БРИСТОЛЬСКАЯ ШКАЛА)

100 часов

Время транзита

10 часов

Тип 1: Отдельные твердые комки, как орехи, трудно продвигаются.

Тип 2: В форме колбаски, но комковатый.

Тип 3: В форме колбаски, но с ребристой поверхностью.

Тип 4: В форме колбаски или змеи, гладкий и мягкий.

Тип 5: Мягкие маленькие шарики с ровными краями.

Тип 6: Рыхлые частицы с неровными краями, кашцеобразный стул.

Тип 7: Подлинный, без твердых частиц.

Текст: Lewis S.L. et al, 1997, Иллюстрация: Kyle Thompson

4 ЗАМЕТКИ

В заметках стоит указать, если вы занимались спортом, испытывали серьезный стресс или, например, плохо спали. Если курите, можете тоже отметить это в дневнике.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ



Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней, а лучше в течение 1-2 месяцев.

ДЕНЬ 1 _____

Подробно о еде, когда и сколько было выпито и съедено указать время, объем порции					СИМПТОМЫ указать проявление, интенсивность по шкале от 1 до 10	ПОХОД В ТУАЛЕТ указать время похода в туалет, тип
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин		

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ



Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней, а лучше в течение 1-2 месяцев.

ДЕНЬ 2 _____

Подробно о еде, когда и сколько было выпито и съедено указать время, объем порции					СИМПТОМЫ указать проявление, интенсивность по шкале от 1 до 10	ПОХОД В ТУАЛЕТ указать время похода в туалет, тип
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин		



Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней, а лучше в течение 1-2 месяцев.

ДЕНЬ 3 _____

Подробно о еде, когда и сколько было выпито и съедено указать время, объем порции					СИМПТОМЫ указать проявление, интенсивность по шкале от 1 до 10	ПОХОД В ТУАЛЕТ указать время похода в туалет, тип
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин		

Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней, а лучше в течение 1-2 месяцев.



ДЕНЬ 4 _____

Подробно о еде, когда и сколько было выпито и съедено указать время, объем порции					СИМПТОМЫ указать проявление, интенсивность по шкале от 1 до 10	ПОХОД В ТУАЛЕТ указать время похода в туалет, тип
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин		

Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней, а лучше в течение 1-2 месяцев.

**ДЕНЬ 5** _____

<p>Подробно о еде, когда и сколько было выпито и съедено указать время, объем порции</p>					<p>СИМПТОМЫ указать проявление, интенсивность по шкале от 1 до 10</p>	<p>ПОХОД В ТУАЛЕТ указать время похода в туалет, тип</p>
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин		



Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней, а лучше в течение 1-2 месяцев.

ДЕНЬ 6 _____

Подробно о еде, когда и сколько было выпито и съедено указать время, объем порции					СИМПТОМЫ указать проявление, интенсивность по шкале от 1 до 10	ПОХОД В ТУАЛЕТ указать время похода в туалет, тип
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин		

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ

Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней, а лучше в течение 1-2 месяцев.



ДЕНЬ 7 _____

Подробно о еде, когда и сколько было выпито и съедено указать время, объем порции					СИМПТОМЫ указать проявление, интенсивность по шкале от 1 до 10	ПОХОД В ТУАЛЕТ указать время похода в туалет, тип
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин		