

[allaboutibs.com](https://allaboutibs.com)

# Deník stravování a příznaků

---

Rychlý průvodce, jak sledovat své příznaky

# Než začnete průvodce používat

---

Tento průvodce byl vytvořen, aby vám pomohl zjistit, které potraviny jsou pro vás bezpečné a které mohou spouštět vaše příznaky. Po 3 týdnech sledování stravy a příznaků se mohou začít objevovat určité souvislosti.

**1. Vytiskněte si kopii** záznamníku stravy a příznaků (strana 3).

**2. Sledujte svůj příjem potravy a příznaky** po dobu přibližně 3 týdnů.

**3. Stanovte si termín** pro dokončení deníku.

## Podrobnosti, které byste si měli zaznamenat:

- **Jídlo a nápoje:** podrobně uveďte složení + velikost porce.
- **Příznaky nebo bolest:** bolest břicha, rektální bolest, nadýmání, plynatost atd.
- **Střevní návyky:** konzistence stolice, frekvence.
- **Míra stresu:** závažnost od 1 do 5.
- **Léky:** všechny léky nebo doplňky stravy, které užíváte.
- **Cvičení:** uveďte fyzickou aktivitu včetně časů.
- **Pro ženy:** fáze vašeho menstruačního cyklu.

# 1-denní šablona

---

Datum: \_\_\_\_\_

SNÍDANĚ

OBĚD

VEČEŘE

SVAČINY

LÉKY / DOPLŇKY STRAVY:

\_\_\_\_\_

Čas	Střevní návyky	Příznaky a bolest	Stres (1-5)	Cvičení

## Po 3 týdnech...

---

Měli byste mít dostatek informací k identifikaci určitých souvislostí. Zaměřte se na:

- Které potraviny mohou spouštět vaše příznaky?
- Jednalo se o zeleninu, luštěniny, mléčné výrobky, pšenici atd.?
- Jak velká byla porce vašeho jídla?
- Jaké bylo vaše skóre míry stresu v dané době?
- Zhoršuje stres vaše příznaky?



**Vytvořte si seznam potravin, které vám způsobují problémy.**

Někdy se jedná o konkrétní složku, kterou vaše tělo v menším množství toleruje, ale ve větším množství spouští vaše příznaky.

### **Pro nejlepší výsledky**

Pro dosažení nejlepších výsledků zkonzultujte své výsledky se svým lékařem nebo nutričním terapeutem. Přineste tento vyplněný 3-týdenní deník na vaši příští konzultaci.