






Registrer din kost, væske og bevægelse

Ved at registrere, alt hvad du spiser og drikker samt hvor meget du bevæger dig igennem en periode på 14 dage, kan du forsøge at finde en sammenhæng mellem din livsførelse og dine maveproblemer.

Brug samtidig registreringskemaet fra kapitel 1, til at registre form og konsistens på din afføring.

Her ser du et eksempel på en registrering:

Dag: Mandag				
Klokken 	Indhold i måltidet 	Væskeindtag 	Hvormeget du bevæger dig 	Kommentarer 
8:00	A38, blommer	2 kopper kaffe		mangler appetit
10:00	Bolle m. ost	1 glas vand		
11:30			Støvsuge huset	Ondt i maven
12:30	Rugbrød, sild, æg,	1 glas vand		
16:00	Banankage		Gå tur - 20 min.	prutter meget
18:00	Gryderet med oksekød, løg og rød peber	2 glas cola light		
20:30	Småkage	te		Udspilet

Udskriv skemaet herunder, og start med at registrere fra i dag.

