

## אתגר המזון: מעקב אחר תסמינים

1. בחר מזון עבור האתגר. יש לאכול אותו פעמיים או שלוש ביום אחד (אבל לא שוב לכמה ימים).
2. בפעם הראשונה שאתה אוכל את המזון שבחרת, תאכל חצי כפית ואפילו פחות וזמן 15 דקות.
3. אם יש איזשהם סימפטומים, אל תאכל עוד. אם אין סימפטומים - בפעם הבאה שתאכל את המזון שבחרת, תאכל כפית ממנו, חכה 15 דקות.
4. אם יש סימפטומים, אל תאכל עוד. אם אין סימפטומים – בפעם הבאה שתאכל את המזון שבחרת, תאכל כפית וחצי ממנו.
5. זהו לבינתיים, חכה שעתיים-שלוש ושים לב לסימפטומים.
6. אם אין סימפטומים – אוכל מנה רגילה של המזון.
7. אל תאכל את המזון שבחרת שוב לפחות 7-3 ימים. ואל תציג מחדש מזונות אחרים בתקופת ההמתנה הזו. שים לב לסימפטומים.
8. אם לא הופיעו סימפטומים בתקופה שבין 7-3 ימים, ניתן להוסיף את המזון מחדש לתזונה.

תאריך התחלה:

המזון הנבחר:

- סימפטומים שקשורים לעיכול:
  - כאב בטן
  - צרבת
  - בחילה
  - שלשול
  - עצירות
  - גזים
  - נפיחות
  - חלקי אוכל לא מעוכלים בצואה.
- סימפטומים של המחלה ששבים או מחמירים.
- סימפטומים של מצב רוח:
  - שינויי מצב רוח
  - תחושת דכדוך או דיכאון
  - התמודדות פחות טובה עם סטרס
  - חרדה מוגברת.
- כאבים: שרירים, פרקים, רצועות או גידים.
- חשקים לסוכר, שומן או קפה.
- אנרגיה מוחלשת, נפילות אנרגיה אחר"צ.
- פיקה (הפרעת אכילה אצל ילדים: אכילת דברים בלתי אכילים) – תשוקה למינרלים מדברים שאינם אוכל – כמו חימר, גיר, אדמה או חול.
- סחרחורת
- שינויים בעור: פריחה, אקנה, עור יבש, בלוטות קטנות ורודות או כתמים, שיער או ציפורניים יבשות.
- התעטשויות
- עיניים או פה מגרדים
- שיעול או צורך מוגבר לכחכח בגרון
- כאבי ראש (מכאב ראש קל ועד מוגבר).
- קשיי שינה: בין אם להירדם, או התעוררויות בלילה, או תחושת עייפות לאחר שינה.