



ALGEMENE CONDITIETEST

Naam:

Puntenschaal	0 = nooit	1 = af en toe	2 = vaak
--------------	-----------	---------------	----------

❖ 1 spijsvertering:

misselijkheid
winderigheid
diarree
verstopping
opgeblazen gevoel
oprispingen/brandend maagzuur
buikpijn
kleurafwijkingen
bloed bij de ontlasting
slijm bij de ontlasting
breiige ontlasting
slecht ruikende ontlasting (zurig/rotte eieren)
vettige ontlasting
slechte adem of smaak in de mond
zweren in de mond (aften)
maagdarmonststekingen/-zweren
anale jeuk

❖ 2 hormoonhuishouding:

stemmingswisselingen/depressiviteit
menstruatieklachten
abnormale afscheiding / vaginale jeuk
vaginale infecties
blaasontstekingen
opvliegers
gevoelige borsten
dikke / gespannen buik (periodiek)
vocht vasthouden (periodiek)
eetbuien

❖ 3 vitaliteit

vermoeidheid
lusteloosheid (apathisch)
extreme uitputting na inspanning
hyperactiviteit
rusteloosheid
veelvuldig bloedarmoede
longaandoeningen

❖ 4 bloedglucosestofwisseling:

energie dips
trillen of beven
prikkelbaar
veelvuldig plassen
vaak dorstgevoel
overvloedig eten
drang naar zoet
drang naar chocolade/alcohol/koffie
slechte concentratie
enorme bleekheid (geen bloedarmoede)
s'morgens moeilijk op gang komen
hongergevoel tussen de maaltijden door
beverig gevoel na het eten
beroerd gevoel na het eten
slaperig of duf gevoel na het eten
negatief gedrag na het eten

❖ 5 allergie:

overgevoeligheid voor voeding
overgevoeligheid voor chemische stoffen
hooikoorts
overgevoelige slijmvliezen
oorklachten
verstopte / problemen bijholten
gezwollen / rode of plakkende ogen
tranende jeukende ogen

❖ 6 artrose, ontstekingen en spieren:

gewrichtspijn: krakend/pijnlijk/gezwollen
stijfheid of bewegingsbeperking
spierpijn
rugpijn: laag / middel / hoog
nekkklachten
spierkrampen

VOEDINGSADVIESBUREAU DIADEM

T 0523-616876
F 0523-610415
E Info@Diadem.nl

I www.Diadem.nl
KvK Meppel 04050838
Bank 90.88.62.245

