

Insulineresistentie

Vragenlijst



Natura Foundation klinische Psycho neuro immunologie (kPNI)

Naam _____

Datum _____

Buikomvang (op navelhoogte gemeten)

Verhoogd risico ♀ > 80 cm, ♂ > 94 cm

Sterk verhoogd risico ♀ > 88 cm, ♂ > 102 cm

Gelieve de onderstaande vragen te beantwoorden gebaseerd op de laatste drie maanden	Nee	Ja	Zo ja, hoeveel dagen of weken?
Deel 1			
Eet u dagelijks muesli, cornflakes, chips, koekjes, zoetigheid of fast food?			
Heeft u vaak een hevig of plotseling verlangen naar zoet of koolhydraatrijk voedsel?			
Heeft u vaak een plotselinge moeheid?			
Wanneer u iets zoets eet, heeft u dan 2-3 uur daarna opnieuw behoefte hieraan?			
Eet u meer dan 4 maal per dag pasta, aardappelen, rijst of andere koolhydraatrijke voeding?			
Wordt u geërgerd of humeurig als u een maaltijd later eet of deze helemaal afvalt, zoals het ontbijt?			
Heeft u wel eens last van hoofdpijn, nervositeit of beven dat na een maaltijd of zoetigheid weer snel verdwijnt?			
Zweet u in uw slaap of heeft u s`nachts vaak dorst?			
Deel 2			
Heeft u een sterke behoefte in zoet na een stressvolle dag of eet u s`avonds bij voorkeur een koolhydraatrijke maaltijd?			
Heeft u een sterke behoefte in zoet en eet u zonder dat uw symptomen zich verbeteren?			
Weegt u meer dan 10 kilo boven uw ideaalgewicht?			
Komt in uw familie diabetes, hoge bloeddruk of verhoogde cholesterolspiegel voor?			
Vind u het moeilijk om af te vallen, zelfs als u sport beoefent?			
Heeft u een lage bloedsuikerspiegel, diabetes, verhoogd cholesterol en/of bloeddruk?			
Heeft u overgewicht of heeft u u een verhoogde buikomvang?			
Heeft u voortdurend dorst en moet u regelmatig naar het toilet?			

Evaluatie

Deel 1

Tot en met 4 met "ja" beantwoorde vragen: waarschijnlijk het begin van insulineresistentie

Vanaf 5 met "ja" beantwoorde vragen: waarschijnlijk insulineresistentie

Deel 2

Tot en met 4 met "ja" beantwoorde vragen: waarschijnlijk het begin van diabetes

Vanaf 5 met "ja" beantwoorde vragen: waarschijnlijk diabetes