

# Spijsvertering

## VRAGENLIJST

Naam \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Natura Foundation klinische Psycho Neuroimmunologie (kPNI)

Heeft u de laatste 3 maanden de volgende symptomen ervaren?	Zelden 0 punten	1x/week 1 punt	2x/week 2 punten	3x/week 3 punten
Diarree				
Pijn in de bovenbuik				
Vettige en drijvende ontlasting				
Plakpoep				
Sterk ruikende ontlasting				
Zichtbare etensresten in de ontlasting				
Opgeblazen gevoel, winderigheid en darmborrelen				
Te harde ontlasting				
Lichte kleur van de ontlasting				
<b>Geur van de ontlasting:</b>				
Koollucht				
Ammoniaklucht				
Acetonlucht				
<b>Welk nummer geeft u uw ontlasting?</b>	Omcirkel het juiste type			

### Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

### Evaluatie

0-9 punten: verstoring van de spijsvertering is onwaarschijnlijk

9-15 punten: verstoring van de spijsvertering is waarschijnlijk

>15 punten: verstoring van de spijsvertering is vrijwel zeker

## Uitleg spijsvertering vragenlijst



### Vettige en drijvende ontlasting:

Dit wijst op een verstoorde galwerking. De vetvertering is niet in orde, en omdat vet lichter weegt dan water drijft de ontlasting.

### Plakpoep:

Een plakkerige ontlasting wijst ook op een slechte galwerking.

### Zichtbare etensresten in de ontlasting:

Het eten niet goed gekauwd. OF  
De alvleesklier maakt onvoldoende spijsverteringsenzymen aan. OF  
Er is een verstoring van de darmbacteriën

### Opgeblazen gevoel, winderigheid en darmborrelen

Het eten niet goed gekauwd. OF  
De alvleesklier maakt onvoldoende spijsverteringsenzymen aan. OF  
Er is een verstoring van de darmbacteriën

### Lichte kleur van de ontlasting

Te weinig galaanmaak OF  
Te weinig choline ( sfincter van oddi gaat slecht open) OF  
Galstenen blokkeren de galbuis

### Te harde ontlasting

verstoring darmbacterioïden (serotoninetekort)  
Te weinig vezelname  
Te weinig drinken  
Te veel spanningen/stress  
Magnesiumtekort  
Te weinig beweging

### Geur van de ontlasting

Koollucht: Koolhydraten worden slecht verteerd  
Ammoniaklucht: Eiwitten worden slecht verteerd, of te snel afgebroken  
Acetonlucht: Versnelde vetafbraak (ketonlichaampjes)