



TEST Darmflora- en candida

Score: 0 (nooit) – 1 (af en toe) – 2 (geregeld) – 3 (vaak)- 4 (iedere dag en heel hevig)

Heeft u geregeld...	Score
Een opgeblazen gevoel na het eten van suiker of een maaltijd met veel koolhydraten (zoals brood, pasta, rijst, aardappelen, peulvruchten, fruit en koek)	
Geregeld diarree (geen vaste vorm; 'koeienflats')	
Zachte ontlasting met 'remsporen' in het toilet	
Ontlasting die naar rot ei ruikt	
Ontlasting die naar rotte vis ruikt	
Ontlasting die zuur ruikt	
Ontlasting die blijft drijven	
Herkenbare stukjes in de ontlasting	
Spruw of ontstekingen in uw mond	
Last van roos	
Voetschimmel / zwemmerseczeem	
Buikpijn rond de navel	
Buikpijn aan de zijkanten	
Vaginale infecties (oa witte vloed)	
Een zwaar vermoeid gevoel na het eten	
Een vermoeid gevoel 's middags	
Vermoeidheid de hele dag	
Slechte concentratie en/of slecht geheugen	
Een wazig gevoel, alsof u aangeschoten bent	
Labiele buien	
Een naar voor gevoel	
Koude handen en/of voeten	
Totale score	

Score

- < 10 Geen dysbalans van de darmflora
- 10-20 Ietwat dysbalans in de darmflora *
- 20-40 Behoorlijke dysbalans in de darmflora *
- 40 > Erg overgroei binnen de darmflora *

* Tip: laat door een deskundige diëtist een op-maat dieet samenstellen.

