



Voedselovergevoeligheidstest

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

Heeft u geregeld...	Score
Buikpijn rond de navel	
Buikpijn aan de zijkanten van de buik	
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	
Geregeld herkenbare stukjes in de ontlasting	
Reacties in de mond/keel na het eten van aardbeien, ananas, appel, kersen en/of meloen	
Reacties in de buik en/of vermoeidheid na het eten van brood met kaas	
Kriebels in de oren, jeukende ogen en/of slijm in de keel na het gebruik van melk of kaas	
Geregeld infecties in de keel, neus en/of oren	
Geregeld infecties in het algemeen	
Een stekende pijn onder de rechterribbenboog	
Dat u rond 15:00 uur erg moe wordt	
Dat u 's morgens al moe opstaat	
Dat u de hele dag vermoeid bent	
Een slechte concentratie en/of een slecht geheugen	
Een opgeblazen gevoel in uw gezicht	
Een opgeblazen gevoel over uw hele lichaam	
Reageert u heel snel en sterk op medicatie	
Allergieën in de familie	
Totale score	

Score

- < 10 Geen kans op voedselovergevoeligheid
- 10 - 25 Enigszins kans op voedselovergevoeligheid *
- 25 – 35 Aanneembare kans op voedselovergevoeligheid *
- > 35 Ruime kans op voedselovergevoeligheid *

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

