



VRAGENLIJST VERZURING

De onderstaande lijst geeft u meer inzicht in de mate van verzuring. U kunt achter de klacht kiezen uit 4 opties; zelden = 0 punten, soms = 1 punt, vaak = 2 punten of altijd = 3 punten.
Aan het einde van de test telt u alle punten bij elkaar op en vindt u de uitslag die past bij uw score.

Klacht	Zelden	Soms	Vaak	Altijd	
1. Niet dagelijkse stoelgang en/of obstipatie					
2. Maagzuur, oprispingen					
3. Pijn in de darmen en/of winden laten					
4. Last van stress					
5. Stinkende ontlasting en/of opgezette buik					
6. Diarree of dunne ontlasting					
7. Gewrichtspijn, zwelling of spierpijn					
8. Chronisch of frequent moe					
9. Voedselallergie, intolerantie of overgevoeligheid					
10. Verkoudheden					
11. Chronische, frequente ontstekingen					
12. Eczeem, voetschimmel, jeuk, urticaria (netelroos)					
13. Astma, hooikoorts					
14. Hormonale, menstruele en/of overgangsklachten					
15. Tandvleesontsteking en/of tandsteen					
16. Verwarring, slecht geheugen of concentratieproblemen					
17. Lusteloos, stemmingswisselingen, manie en depressie					
18. Regelmatig gebruik van pijnstillers en/of aspirine					
19. Geschiedenis van medicatie en/of antibiotica gebruik					
20. Last van spierklachten en/of spierkrampen					
21. Last van slapeloosheid en/of andere slaapproblemen					
22. Vasthouden van vocht					
Totaal:	= 0	x 1	x 2	x 3	+

Score 1-5: Geen significante verzuring | Score 6-10: Lichte verzuring | Score 11-19: Middelmatige verzuring | Score 20+: Hoge mate van verzuring

Let op: dit is geen medische test. Deze vragenlijst is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en niet voor een definitieve diagnose.
Raadpleeg daarvoor altijd uw behandelend arts of gezondheidsspecialist.

Copyright © 2017 Stichting Zuur-Base Kennis | Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming.