**Vragenlijst Lekkende Darm Syndroom / Leaky Gut Syndrome**

De volgende vragenlijst heb ik gekregen bij de opleiding Orthomoleculaire Darmtherapie in Hoofddorp en is tevens te vinden in het boek van Elizabeth Lipski’s “leaky gut syndrome“ Het geeft geen definitieve diagnose dat is te doen via een darm permeabiliteitstest, te verkrijgen via de behandelaar.

Als je hoog scoort dan is het tijd om er iets aan te doen en ik kan je prima vertellen wat.

Pak pen en papier en vul onderstaande lijst in

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Nooit | Soms | Regelmatig | Altijd/vaak |
| 1 | Constipatie en/of diarree | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Pijn in de darmen en winden laten | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Slijm, harde stukken en/of bloed in de ontlasting | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Gewrichtspijn zwelling spierpijn | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Chronisch  frequent moe | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Voedselallergie intolerantie  overgevoeligheid | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Verkoudheden | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Chronische  frequente ontstekingen | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Eczeem voetschimmel jeuk urticaria | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Astma hooikoorts | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Verwarring slecht geheugen | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Stemmingswisselingen manie en depressie | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Gebruik van pijnstillers en aspirine | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Een geschiedenis van antibiotica gebruik | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Alcohol consumptie geeft je een ziek gevoel | 0 | 1 | 2 | 3 |

**De uitslag**

Tel alle scores bij elkaar op en vergelijk die als volgt:

*Score 1-5 Waarschijnlijk geen lekkende darm aanwezig  
Score 6-10 Lekkende darm is wellicht aanwezig  
Score 11-19 Lekkende darm is waarschijnlijk aanwezig  
Score 20+  Lekkende darm vrijwel zeker aanwezig*