



DARM TEST

Een darmreiniging of sanering kan bij lekkende darm syndroom helpen door de darmwand te ontlasten en een gezonde bacteriebalans te herstellen, wat het herstel van de darm en algehele gezondheid ondersteunt.

Lekkende darm Syndroom

Leaky gut, ofwel het lekkende darmsyndroom, houdt in dat de darmwand minder goed werkt als beschermende barrière. Normaal gesproken voorkomt de darmwand dat afvalstoffen en onverteerde voedselresten in ons bloed terechtkomen. Bij leaky gut zitten er echter kleine openingen in de darmwand, waardoor schadelijke stoffen, bacteriën en toxines toch de bloedbaan binnen kunnen dringen. Dit kan het lichaam extra belasten, zorgt soms voor klachten zoals vermoeidheid en kan zelfs de hersenfunctie beïnvloeden. Doordat het immuunsysteem reageert op deze stoffen, ontstaan er vaak ontstekingen, wat op den duur gezondheidsproblemen kan geven. Factoren zoals stress, medicijngebruik, ongezonde voeding en blootstelling aan toxische stoffen kunnen bijdragen aan het ontstaan van een lekkende darm, waardoor steeds meer mensen met darmklachten en gerelateerde gezondheidsproblemen te maken krijgen.



Hoe herken je het lekkende darm Syndroom?

Je kunt eenvoudig ontdekken of je mogelijk last hebt van leaky gut door de onderstaande vragenlijst in te vullen. Kijk eerst of je een of meer van de volgende symptomen herkent. Misschien heb je al een diagnose gekregen van een specialist of behandelaar, aangezien sommige diagnoses en klachtenpatronen direct verband houden met een lekkende darm en hier mogelijk door worden beïnvloed.

Veelvoorkomende klachten en symptomen:

- Vermoeidheid: bijvoorbeeld een middagdip of moeite om 's avonds wakker te blijven.
- Gewrichten en spieren: zoals verzuring, krampen, spierpijn en pijnlijke gewrichten.
- Huidklachten: eczeem, uitslag, puistjes, roodheid of jeuk.
- Hoofdpijn: zoals clusterhoofdpijn en migraine.
- Hormonale klachten: stemmingswisselingen, opvliegers, uitputting, PMS, overgangsklachten en emotionele instabiliteit.
- Luchtwegen: astma, bronchitis, verstopte neus, kortademigheid, bijholteontstekingen en allergieën.
- Ontwikkeling gerelateerde symptomen: autisme, ADD, ADHD en overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen of geur-, kleur- en smaakstoffen.

Als je jezelf herkent in deze klachten, kan dat een teken zijn van lekkende darm syndroom.



Test lekkende darm syndroom

Door middel van onderstaande symptomen een cijfer te geven kun je testen of je mogelijk last hebt van een lekkende darm syndroom. Daarbij is:

0 = geen last 2 = regelmatig last
1 = soms last 3 = altijd last

SYMPTOMEN	SCORE
Constipatie of diarree	
Pijn in de darmen en/of gasvorming	
Slijm, harde stukken en/of bloed in de ontlasting	
Gewrichtspijn, zwelling, spierpijn	
Chronisch of frequent moe	
Voedselallergie, intolerantie of overgevoeligheid	
Verkouden	
Chronisch of frequente ontstekingen	
Eczeem, voetschimmel, jeuk, urticaria (netelroos of galbulten)	
Astma, hooikoorts	
Verwarring, slecht geheugen	
Stemmingswisselingen of depressie	
Gebruik van pijnstillers en aspirine	
Een geschiedenis van antibioticagebruik	
Alcoholconsumptie geeft je een ziek gevoel	



Uitslag test

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

Score 1-5: Waarschijnlijk geen lekkende darmsyndroom aanwezig.

Score 6-10: Lekkende darmsyndroom is wellicht aanwezig, blijf in de gaten houden of symptomen verergeren of er wellicht toch meer aanwezig zijn van bovenstaande lijst.

Score 11-19: Lekkende darmsyndroom is waarschijnlijk aanwezig. Zie onderstaande adviezen.

Score 20+: Lekkende darmsyndroom is vrijwel zeker aanwezig. Zie onderstaande adviezen.

Adviezen

Is je score **boven de 10**, dan is de **darmreinigingskuur** al het overwegen waard. Je darmen zullen je dankbaar zijn.

Is je score tussen de **15 en 19**, dan is het raadzaam om de **darmreinigingskuur** te doen. Dit is een kuur met een aantal hoogwaardige supplementen die de darmen reinigen.

Is je score **20 of hoger**, dan is het advies om de uitgebreide darmsaneringskuur te doen. Bij deze kuur ga je, naast het reinigen de darmen ook weer gezond maken door de darmen te reinigen, de darmflora te herstellen en de darmwand weer gezond te maken



Hoe nu verder

Neem contact op met jouw contactpersoon voor advies en begeleiding bij een eventuele darmkuur. Belangrijk! Om het juiste advies te kunnen geven, geef jouw contactpersoon daarnaast ook antwoord op de volgende vragen

AANVULLENDE VRAGEN

Heb je darmproblemen of moeite met naar het toilet te gaan?

Heb je schildklierproblemen?

Lukt het je om een shake te drinken?

Heb je hart en vaatklachten en sta je onder behandeling van een arts?

Gebruik je medicijnen, zo ja waarvoor?

Voedselallergie, intolerantie of overgevoeligheid

Heb je diabetes type 1 en spuit je insuline?

Heb je epilepsie?

Ben je zwanger, wil je zwanger worden of geef je borstvoeding?

Heb je ooit een eetstoornis gehad of leid je aan een eetstoornis?

Gebruik je anti-depressiva?

Heb je een darmaandoening? Zo ja, gebruik je hiervoor medicijnen en ben je onder behandeling van een arts?

Zijn er nog andere belangrijke dingen te melden?

