

Eten vanuit Essentie: Een Holistische Benadering

Vragenformulier Dieettraject & Supplementengebruik

Gelieve dit formulier zorgvuldig in te vullen. Het helpt ons om het dieet en eventuele supplementen optimaal op jouw gezondheid af te stemmen.

1. Algemene Gegevens

Naam: _____

Leeftijd: _____

Geslacht: ☐ Man ☐ Vrouw ☐ Anders

Lengte: _____ cm

Gewicht: _____ kg

Beroep: _____

Leefstijl: ☐ Actief ☐ Zittend ☐ Stressvol ☐ Anders: _____

Heb je eerder een dieet gevolgd? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welk(e)? _____

2. Medische Achtergrond

Heb je een medische diagnose? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke? _____

Gebruik je medicijnen? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke en waarvoor? _____

Gebruik je momenteel supplementen? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke? _____

Ben je allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen of stoffen? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke? _____

Heb je voedselintoleranties? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke? _____

Heb je spijsverteringsklachten? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke? ☐ Opgeblazen gevoel ☐ Misselijkheid ☐ Krampen ☐ Diarree ☐ Obstipatie ☐

Andere: _____

3. Niergezondheid

Heb je nierproblemen of nierziekten? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke? _____

Heb je last van gezwollen handen/voeten of vochtophoping? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je last van frequent urineren of juist weinig plassen? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je een hoge bloeddruk of een voorgeschiedenis hiervan? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je ooit afwijkende nierwaarden gehad bij een bloedonderzoek? ☐ Ja ☐ Nee

4. Darmgezondheid & Leaky Gut Syndroom

Wat is het lekkende darm syndroom (leaky gut)?

Het lekkende darm syndroom betekent een verhoogde doorlaatbaarheid van de darm, waardoor afvalstoffen en toxines in de bloedbaan terechtkomen. Dit kan ontstekingen en andere gezondheidsproblemen veroorzaken.

Hoe herken je een lekkende darm?

Controleer of je een of meerdere van de volgende symptomen herkent:

☐ Vermoeidheid (middagdip, avondmens)

☐ Gewrichts- en spierpijn

☐ Huidklachten (eczeem, uitslag, puistjes, roodheid, jeuk)

☐ Hoofdpijn (clusterhoofdpijn, migraine)

☐ Hormonale disbalans (PMS, opvliegers, emotionele schommelingen)

☐ Luchtwegproblemen (astma, allergieën, chronische ontstekingen)

☐ Reacties op voeding, geur-, kleur-, en smaakstoffen

ga verder op blz. 2

Test: Geef een score aan de volgende symptomen

0 = Geen last, 1 = Soms last, 2 = Regelmatig last, 3 = Altijd last

- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Gewrichtspijn
- ☐ Huidklachten
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Spijsverteringsklachten
- ☐ Brain fog
- ☐ Allergieën
- ☐ Hormonaal ongemak
- ☐ Stressgerelateerde klachten
- ☐ Voedselreacties

Uitslag: Tel alle scores op:

1-5: Waarschijnlijk geen leaky gut.

6-10: Mogelijk aanwezig, houd symptomen in de gaten.

11-19: Waarschijnlijk aanwezig, overweeg een darmkuur.

20+: Vrijwel zeker aanwezig, darmreiniging sterk aanbevolen.

5. Hormonen & Energiehuishouding

Heb je last van hormonale schommelingen? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, welke? ☐ PMS ☐ Menopauze ☐ Onregelmatige cyclus ☐ Andere: _____

Heb je last van koude handen/voeten? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je last van vermoeidheid of energie-dips overdag? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je last van suikerschommelingen? ☐ Ja ☐ Nee

6. Voeding & Leefstijl

Hoeveel water drink je per dag? _____ liter

Hoeveel koffie/thee drink je per dag? _____ koppen

Gebruik je vaak alcohol? ☐ Ja ☐ Nee

Gebruik je vaak bewerkte voeding? ☐ Ja ☐ Nee

Eet je voldoende groenten en vezels? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je last van cravings? ☐ Suiker ☐ Zout ☐ Vet ☐ Geen

7. Stress & Slaap

Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht? _____ uur

Voel je je uitgerust na het slapen? ☐ Ja ☐ Nee

Heb je last van stress? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, waardoor? _____

Heb je last van angst of depressieve gevoelens? ☐ Ja ☐ Nee

8. Aanvullende Opmerkingen

Is er nog iets wat je graag wilt delen over je gezondheid of dieetwensen?

Dank je voor het invullen van dit formulier! We zullen de informatie gebruiken om een passend traject voor jou op te stellen.