

Selbsttest zur Ermittlung von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, eines Reizdarm-Syndroms und/oder einer Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO)

(zum Bearbeiten bitte diesen Fragebogen herunterladen und ausdrucken)

Nr.	Frage	Bitte ankreuzen		
		ja	manchmal	nein
1	Sie haben häufiger Verdauungsbeschwerden wie Bauchgrummeln, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit und/oder Durchfälle oder andere Beschwerden, die Sie eventuell mit dem Verzehr von Nahrungsmitteln in Verbindung bringen?			
2	Stehen die Beschwerden in einem zeitlichen Zusammenhang mit Mahlzeiten und treten entweder schon nach kurzer Zeit oder aber auch mit einem zeitlichen Versatz von einigen Stunden nach der Mahlzeit auf?			
3	Haben Sie die Vermutung, dass Ihre Beschwerden mit dem Genuss von Milch und/oder Milchprodukten zusammenhängen könnten?			
4	Haben Sie asiatische, afrikanische oder lateinamerikanische Wurzeln oder stammen Ihre Vorfahren aus südeuropäischen Ländern?			
5	Haben Sie Blutsverwandte, die an Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktose-Intoleranz) leiden?			
6	Haben Sie das Gefühl, dass Sie nach dem Verzehr bestimmter Obst- und/oder Gemüsesorten wie u.a. Äpfel, Birnen oder Kirschen und Säften, Honig, Marmeladen und Trockenfrüchten eher die oben beschriebenen Beschwerden haben?			
7	Bekommen Sie nach dem Verzehr von Süßspeisen oder Süßigkeiten, die mit Süßstoffen zubereitet wurden, häufig die oben aufgeführten Beschwerden?			
8	Bekommen Sie insbesondere nach dem Verzehr von Beeren- und Zitrusfrüchten und Melonen häufig die oben aufgeführten Beschwerden?			
9	Haben Sie verstärkte Verdauungsprobleme insbesondere nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten, Kohl, Zwiebeln und/oder Vollkornprodukten?			
10	Haben Sie den Eindruck, dass Sie ältere Käsesorten, Rotwein, hefehaltige Lebensmittel, Schokolade und/oder sauer eingelegtes Gemüse (Sauerkraut, Mixed Pickles etc.) schlecht vertragen?			
11	Oder haben Sie den Eindruck, dass Ihre Beschwerden nicht immer in einem Zusammenhang mit Mahlzeiten und/oder den verzehrten Lebensmitteln stehen, auch wenn Sie einen zeitlichen Versatz von mehreren Stunden beachten?			
12	Haben Sie den Eindruck, dass die Beschwerden in ruhigen Zeiten wie den Wochenenden oder im Urlaub meistens deutlich besser sind?			
13	Haben Sie den Eindruck, dass oft am Morgen relativ kurz nach dem Frühstück Völlegefühl und/oder Übelkeit auftreten, sich Ihr Bauch stark aufbläht und erst im Laufe der Nacht wieder flach wird?			

Auswertung

Wenn Sie die Frage 1 mit "nein" beantwortet haben, sind Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder ein Reizdarm-Syndrom eher unwahrscheinlich.

Wenn Sie die Fragen 1-5 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte eine Milchzucker-Unverträglichkeit vorliegen.

Wenn Sie die Fragen 1, 2 und 6 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte eine Fructose-Unverträglichkeit vorliegen.

Wenn Sie die Fragen 1, 2 und 7 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte eine Sorbit-Unverträglichkeit vorliegen.

Wenn Sie die Fragen 1, 2 und 8 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte eine Salicylat-Unverträglichkeit vorliegen.

Wenn Sie die Fragen 1, 2 und 9 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte eine Oligosaccharid-Unverträglichkeit vorliegen.

Wenn Sie die Fragen 1, 2 und 10 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte eine Histamin-Unverträglichkeit vorliegen.

Wenn Sie die Fragen 1, 11 und 12 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte ein Reizdarm-Syndrom vorliegen.

Wenn Sie die Frage 13 mit "ja" oder "manchmal" beantwortet haben, könnte eine Dünndarmfehlbesiedelung vorliegen.

Empfehlung

Bei einem positiven Ergebnis sollten Sie einen qualifizierten Arzt (z.B. einen kompetenten Hausarzt oder einen Gastroenterologen) aufsuchen und ihm Ihre Beschwerden schildern. Gerne biete auch ich Ihnen in meiner Praxis eine Beratung an (siehe www.Ganzheitliche-Gesundheitsberatung.de). Hilfreich ist, zuvor einige Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem Sie die von Ihnen verzehrten Nahrungsmittel und Getränke und die auftretenden Beschwerden protokollieren. Einen Vordruck finden Sie unter dem Menüpunkt "Bestellen/Downloads". Lesen Sie auch die Hinweise, die Sie unter dem Menüpunkt "Wissensdatenbank" finden. Einen guten, ersten Überblick über die verschiedenen Unverträglichkeiten geben auch die Bücher aus der "Paas'schen Heftchenreihe", die Ihnen kurz und klar alles Wissenswerte veranschaulichen.

Auch wenn Sie bei der Beantwortung der Fragen Schwierigkeiten haben, kann Ihnen das Ernährungstagebuch helfen. Gerne können Sie sich einen Vordruck Sie unter dem Menüpunkt "Bestellen/Downloads" herunterladen.