

Jouw stoelgangpatroon

Jouw stoelgang vertelt veel over jouw gezondheid. Het observeren van jouw stoelgang kan nuttige informatie geven over jouw spijsverteringsstelsel en de manier waarop jij je voeding opneemt en verteert. Vul deze vragenlijst in en neem deze mee naar het (intake) consult.

Hoe vaak ga je naar het groot toilet? Duid aan wat het meest passend is.

- 2-3 x per dag
- 1 x per dag
- 2-3 x per week
- 1 x per week
- ...

Voel je je volledig 'geledigd' na een toiletbezoek?

- Ja
- Neen
- ...

Welke vorm heeft je ontlasting? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- Verschillende kleine harde keuteltjes, worden moeizaam uitgescheiden. De ontlasting heeft een behoorlijke tijd in de darm doorgebracht en is uitgedroogd.
- De ontlasting heeft de vorm van een enkele keutel, maar hard, klonterig en bobbelig.
- De ontlasting ziet eruit als een worstachtige keutel, met barsten aan het oppervlak.
- De ontlasting ziet eruit als een heel slanke worst. (constipatie)
- De ontlasting heeft de vorm van een gladde slangachtige keutel. Deze wordt met weinig druk uitgescheiden.
- Zachte ontlasting in meerdere kleinere zachte keutels, die eveneens makkelijk uitgescheiden wordt
- Brijachtige, zachte ontlasting met enkele hardere stukjes erin.
- Waterige, volledig vloeibare stoelgang.

Heeft jouw ontlasting een gladde s-vorm?

- Ja
- Neen
- Geen idee

Is je stoelgang groen na het eten van salade?

- Ja
- Neen
- Geen idee

Is je ontlasting rood na het eten van rode biet?

- Ja
- Neen
- Geen idee

Zie je voedselresten in jouw stoelgang?

- Ja
- Neen
- Geen idee

Welke kleur heeft je ontlasting?

- Bleek: wit/grijs
- Rood
- Zwart
- Bruin
- Geel/groen

Is je ontlasting explosief?

- Ja
- Neen

Zit er zichtbaar slijm bij je ontlasting?

- Ja
- Neen
- Geen idee

Drijft je ontlasting?

- Ja
- Neen
- Geen idee

Moet je veel toiletpapier gebruiken om terug 'clean' te zijn?

- Ja
- Neen

Andere opmerkingen: