

TARMTEST

– 24 SPØRGSMÅL

DIN TARMS TIDLIGE START

JA NEJ

1. Tog din mor antibiotika eller penicillin, mens hun ventede dig? ☐ JA ☐ NEJ
2. Tog din mor steroider (fx Prednisolon) under graviditeten? ☐ JA ☐ NEJ
3. Er du født ved kejsersnit? ☐ JA ☐ NEJ
4. Blev du ikke ammet – eller kun i meget kort tid? ☐ JA ☐ NEJ
5. Fik du antibiotika flere gange som barn? ☐ JA ☐ NEJ
6. Er du vokset op i en storby – uden daglig kontakt med naturen? ☐ JA ☐ NEJ
7. Er du vokset op uden kæledyr (hund, kat, kanin osv.)? ☐ JA ☐ NEJ
8. Har du haft mange mellemørebetændelser, halsbetændelser eller lungebetændelser som barn? ☐ JA ☐ NEJ

LIVSSTIL, MEDICIN OG MODERNE PÅVIRKNINGER

9. Har du taget antibiotika inden for de seneste 2 år? ☐ JA ☐ NEJ
10. Tager du syrehæmmende medicin mod sure opstød (fx Omeprazol)? ☐ JA ☐ NEJ
11. Har du taget P-piller, binyrebarkhormon eller anden hormonbehandling i længere tid? ☐ JA ☐ NEJ
12. Har du ofte brugt næsespray – særligt over længere perioder? ☐ JA ☐ NEJ
13. Spiser du ofte forarbejdede eller færdiglavede fødevarer? ☐ JA ☐ NEJ
14. Drikker du mindre end 1,5 liter vand dagligt? ☐ JA ☐ NEJ
15. Spiser du mindre end 30 forskellige slags grøntsager, frugt, nødder, kerner og frø om ugen? ☐ JA ☐ NEJ
16. Spiser du noget animalsk hver dag – eller næsten hver dag? ☐ JA ☐ NEJ
17. Spiser du gluten? ☐ JA ☐ NEJ

DIN TARM I DAG

18. Har du fået diagnosen IBS (irritabel tarm)? ☐ JA ☐ NEJ
19. Har du en eller flere autoimmune sygdomme? ☐ JA ☐ NEJ
20. Har du diarré, forstoppelse eller oppustethed mindst én gang om måneden? ☐ JA ☐ NEJ
21. Går du kun på toilettet én gang om dagen – eller sjældnere? ☐ JA ☐ NEJ
22. Oplever du træthed, koncentrationsbesvær eller lavt energiniveau? ☐ JA ☐ NEJ
23. Har du hudproblemer såsom eksem, udslet eller uren hud? ☐ JA ☐ NEJ
24. Har du sukkertrang eller stor lyst til sødt og hurtige kulhydrater? ☐ JA ☐ NEJ

TARM-RESET

– 7-DAGES PLAN

- Drik gerne frugt i form af friskpressede juicer og sunde smoothies – de er let fordøjelige. Få inspiration i bogens del 2. Tilsæt ingefær, gurkemeje, oregano, persille, korianderblade og mynte, som alle er tarmopbyggende ingredienser.
- Spis gerne dampede grøntsager, og lav grønsagssupper og grøntsagsmos med lidt olie (fx koldpresset olivenolie eller hørfrøolie – ikke opvarmet, hældes over ved servering). Brug grøntsager som disse: rosenkål, broccoli, grønne bønner, gulerødder, gul squash, kartofler, gulerødder, sødkartofler og fennikel.
- Spis gerne havregrød og chiagrød. Brug plantedrik.
- Spis gerne råkostsalater eller blandede grønne salater samt spinat. Tilsæt gerne lucernespirer.
- Spis gerne kogt ris, risnudler, tangnudler, kogt quinoa (alle farver), majsmandekager (tortilla af rent majs-mel samt tacos) og polenta.
- Drik masser af vand, tilsæt gerne skiveskåret citron, lime, agurk eller revet ingefær.
- Drik et par gange om ugen et stort glas vand tilsat saft af ¼ citron og ¼ tsk himalayasalt.
- Tilføj dagligt probiotika i minimum 3 måneder. Se afsnit i bogens del 2 om målrettet probiotika, så du kan vælge de stammer, der passer til din situation.
- Undgå stress, sov nok, og bevæg dig blidt hver dag – det støtter både fordøjelse, bakterier og nervesystem.
- Vær tålmodig – det tager tid at bygge mikrobiotaen op igen – men din krop husker vejen hjem.

Noter: _____

SPØRGSMÅL TIL DIN LÆGE

1. Hvad er din holdning til kostens betydning for min autoimmune sygdom?
2. Har du oplevet, at nogle patienter har fået det bedre ved at ændre kost eller livsstil?
3. Kan bestemte fødevarer eller intolerance være med til at øge min inflammation?
4. Hvordan kan vi sammen måle, om ændringer i min kost har en effekt – fx gennem blodprøver eller symptomer?
5. Er det muligt at understøtte medicinsk behandling med kost og probiotika – og i så fald hvilke?
6. Har du kendskab til nyere forskning om mikrobiotaens rolle i autoimmune sygdomme og utæt tarm?
7. Hvis jeg får det bedre – vil du så være med til at vurdere, om medicinen kan justeres?
8. Hvad tænker du om, at jeg følger en 12-ugers kostprotokol, der fokuserer på tarm og kost, baseret på videnskab?

Noter: _____

DIN PERSONLIGE SUNDHEDSKONTRAKT

Jeg lover mig selv at gøre mit bedste.

Jeg lover at lytte til min krop og mærke, hvad der
føles rigtigt.

Jeg ved, at det ikke handler om at være perfekt
– men om at være opmærksom.

Jeg gør det her, fordi jeg fortjener det. Jeg ser en fremtid
for mig selv som rask og energifuld.

Dato:

Underskrift:

TÆNDER ELLER SLUKKER DU FOR DIN INFLAMMATION?

DETTE TÆNDER FOR DIN INFLAMMATION

Sæt kryds (✕) ved de ting, du ofte gør i din hverdag:

- ☐ Jeg spiser forarbejdet eller meget opvarmet mad.
- ☐ Jeg spiser sukker, tilsætningsstoffer eller dårlige fedtstoffer.
- ☐ Jeg spiser kød fra firbenede dyr eller forarbejdet kød flere gange om ugen.
- ☐ Jeg spiser ofte gluten eller mejeriprodukter.
- ☐ Jeg drikker for meget kaffe, alkohol eller for lidt vand.
- ☐ Jeg er ofte stresset eller sover for lidt.
- ☐ Jeg bevæger mig for lidt i hverdagen.
- ☐ Jeg udsættes for kemikalier, røg eller anden forurening.

SLUK FOR DIN INFLAMMATION

Sæt hak (✓) dér, hvor du allerede er i gang – og brug listen til at motivere dig selv til flere med ✓ hen ad vejen:

- ☐ Jeg kombinerer min kost på en måde, der passer til fordøjelsen.
- ☐ Jeg spiser overvejende plantebaseret og antiinflammatorisk mad.
- ☐ Jeg udelukker mine vigtigste tarm-triggere (gluten, mejeriprodukter, lektiner m.m.)
- ☐ Jeg styrker tarmens velvære og mikrobiota med fiberrig kost, probiotika og færre belastende stoffer.
- ☐ Jeg drikker rigeligt med vand i små slurke hen over dagen.
- ☐ Jeg bevæger mig regelmæssigt (gåture, yoga, dans, cykling, svømning).
- ☐ Jeg skaber mental ro (pauser, meditation, natur, positive tanker).
- ☐ Jeg prioriterer søvn og restitution.

Noter: _____

FØDEVAREGRUPPER TIL KOMBINATION AF MÅLTIDER

GRUPPE A PROTEINHOLDIGE FØDEVARER

Fisk
Skaldyr
Fjerkræ
Æg, hele
Æggevide
Stenalderbrød med æg
Tofu og edamamebønner
Soyayoghurt og sojadrik
Tang, tørret

GRUPPE B STIVELSESHOLDIGE FØDEVARER

Kartofler, alle slags
Kornprodukter som
brød, rugbrød, kiks,
knækbrød og kager
(vælg glutenfri)
Mysli
Havredrik
Pasta, pizzabund,
lasagneplader og
nudler (vælg glutenfri)
Ris, riskiks og risdrik
Kogte majs og produkter
heraf, fx tortilla m.m.
Kikærter
Quinoa
Bønner, tørrede
Linser

GRUPPE C NEUTRALE FØDEVARER

Grøntsager, alle slags
Salater og kål
Avocado
Nødder, mandler, kerner,
frø og drik heraf
Kokosnødder samt olie
og drik heraf
Havrefløde
Risfløde
Ærtedrik
Krydderurter, både
friske og tørrede
Hvidløg, ingefær og
gurkemeje
Smør
Æggeblomme

- Bland ikke gruppe A og gruppe B.
- Bland gruppe A med gruppe C.
- Bland gruppe B med gruppe C.

Finder du ikke en fødevare i listerne, er det, fordi du bør undgå den.

TARM-TRIGGERE

GRØNTSAGER GRUPPE 1

(udelad alle)

- Løg, alle slags, inkl. hvidløg og forårsløg
- Porrer
- Tørrede bønner og linser, alle slags
- Kikærter
- Svampe, alle slags
- Mandler, cashewnødder og pistacienødder
- Rød peberfrugt

FRUGTER

(udelad også gerne disse)

- Æble
- Pære
- Blomme
- Kirsebær
- Vindrue
- Grapefrugt
- Honningmelon
- Vandmelon
- Nektarin
- Fersken
- Mango
- Figen
- Alle tørrede frugter
- Jordbær (eller maks. 50 g pr. dag)
- Brombær (eller maks. 50 g pr. dag)
- Frisk kokos (eller maks. 50 g pr. dag)

GRØNTSAGER GRUPPE 2

(udelad så vidt muligt disse)

- Store portioner kål (eller maks. 75 g pr. dag)
- Avocado (eller maks. 75 g pr. dag)
- Bladselleri (eller maks. 75 g pr. dag)
- Tomat (eller maks. 75 g pr. dag)
- Grønne ærter (eller maks. 75 g pr. dag)
- Sojaprodukter, der er sødet

E-NUMRE

(udelad også gerne disse)

- E410 (johannesbrødkernemel)
- E223 (natriummetabisulfit)
- E338 (fosforsyre)
- E450 (fosfat)
- E451 (fosfat)
- E200 (sorbinsyre)

RE-INTRODUKTION AF TARMTRIGGERE

Noter fødevare og mængde, og vurder oppustethed, smerte, træthed, humør og andet fra 0-10, hvor 10 er værst.

	Mængde	Oppustethed	Smerte	Træthed	Humør	Andet:
Fødevare:						
Dag 1						
Dag 2						
Dag 3						

Fødevare:						
Dag 4						
Dag 5						
Dag 6						

Fødevare:						
Dag 7						
Dag 8						
Dag 9						

Fødevare:						
Dag 10						
Dag 11						
Dag 12						

Fødevare:						
Dag 13						
Dag 14						
Dag 15						

Fødevare:						
Dag 16						
Dag 17						
Dag 18						

Fødevare:						
Dag 19						
Dag 20						
Dag 21						

Fødevare:						
Dag 22						
Dag 23						
Dag 24						

Fødevare:						
Dag 25						
Dag 26						
Dag 27						

Fødevare:						
Dag 28						
Dag 29						
Dag 30						

Fødevare:						
Dag 31						
Dag 32						
Dag 33						

Fødevare:						
Dag 34						
Dag 35						
Dag 36						

Fødevare:						
Dag 37						
Dag 38						
Dag 39						

Fødevare:						
Dag 40						
Dag 41						
Dag 42						

Fødevare:						
Dag 43						
Dag 44						
Dag 45						

Fødevare:						
Dag 46						
Dag 47						
Dag 48						

Fødevare:						
Dag 49						
Dag 50						
Dag 51						

Fødevare:						
Dag 51						
Dag 53						
Dag 54						

Fødevare:						
Dag 55						
Dag 56						
Dag 57						

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

Giv en samlet vurdering af ugen, der gik:

Hvad vil du tage med ind i næste uge:

