

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