



LEKKENDE DARM TEST

Deze Lekkende Darm Test heb ik overgenomen uit het boek Leaky Gut-syndroom van Elizabeth Lipski. Het is niet bedoeld om een definitieve diagnose te stellen, maar geeft wel een goed beeld van hoe het met jouw dunne darm gesteld is.

Omcirkel het getal dat het meest aansluit, en tel vervolgens de resultaten bij elkaar op.

0 = Symptoom is niet of zelden aanwezig

1 = Mild / soms

2 = Matig / vaak

3 = Erg /bijna altijd

Constipatie en/of diarree	0	1	2	3
Buikpijn, opgeblazen gevoel, winderigheid	0	1	2	3
Slijm of bloed in ontlasting	0	1	2	3
Gewrichtspijn, spierpijnen	0	1	2	3
Chronische of frequente vermoeidheid	0	1	2	3
Voedsel allergieën of -intoleranties	0	1	2	3
Verkoudheden, sinusproblemen	0	1	2	3
Chronische of frequente ontstekingen	0	1	2	3
Eczeem, huiduitslag of netelroos	0	1	2	3
Astma, hooikoorts of luchtweg allergieën	0	1	2	3
Slechte concentratie, slecht geheugen/stemmingswisselingen	0	1	2	3
Gebruik van NSAIDS (aspirine, ibuprofen)	0	1	2	3
Geschiedenis van antibioticagebruik	0	1	2	3
Alcoholgebruik geeft een ziek gevoel	0	1	2	3
Colitis ulcerosa, ziekte van Crohn of coeliakie	0	1	2	3

TOTAAL SCORE: _____

0 – 5 Waarschijnlijk geen sprake van een lekkende darm

6 – 10 Lekkende darm is mogelijk aanwezig

11 – 19 Lekkende darm is waarschijnlijk aanwezig

20 + Lekkende darm is vrijwel zeker aanwezig