

Voedingssuppletie vragenlijst

Deze vragenlijst is bedoelt om goed persoonlijk advies m.b.t. voedingssupplementen te kunnen geven. Graag deze lijst invullen en inleveren bij Arend Nijenhuis. Dat kan op papier (ligusterstraat 2a) of digitaal (mailen naar info@arendnijenhuis.nl). Digitaal kan je de juiste antwoorden **geel** of **groen** arceren.

Naam:

Geboortedatum:

Leeftijd:

Geslacht:

1. Waar heb je momenteel last van?

- Ik ben makkelijk vatbaar voor ziektes
- Ik heb weinig conditie (snel moe)
- Ik heb spijsverteringsklachten
- Wisselende stemmingen
- Ik ben onrustig en gejaagd
- Ik heb hartkloppingen
- Ik slaap niet goed
- Last van mijn haar, nagels en/of huid
- Ik heb vaak stress
- Ik heb weinig energie
- Ik voel me erg vermoeid
- Ik heb last van pijnklachten
- Ik heb vaak ontstekingen
- Ik heb vaak stijve spieren
- Ik heb vaak stramme, pijnlijke gewrichten
- Ik heb vaak last van kramp
- Ik heb vaak blessures
- Anders, namelijk...

2. Gebruik je medicatie?

Bijvoorbeeld maagbeschermers, antidepressiva, oxazepam, schildkliermedicatie, bloeddrukverlagers, betablokkers e.d.?

- Nee
- Ja. Ik gebruik:

3. Eet je vlees of ben je vegetariër of veganist?

- Ik eet vlees. Hoe vaak en welke soorten vlees (rund, varkens, kip)
- Ik ben vegetariër/veganist. Hoe lang al?

- 4. Eet je regelmatig vette vis, schaal- of schelpdieren die wild gevangen zijn?**
(Het gaat hier om kweekvis. En onder vette vis vallen zalm, makreel, haring e.d. en geen gefrituurde of in olie gebakken vis zoals kibbeling en slibtong).
- Nee
 - Ja. En hoe vaak, wat en hoeveel?
- 5. Hoeveel keer eet je groente per? Hoeveel gram groente eet je totaal per dag?**
.....
- 6. Eet je bijna elke dag minimaal 2 stuks fruit en varieer je regelmatig qua soort?**
- Nee
 - Ja
- 7. Eet je bijna elke dag een klein handje noten of zaden? En zo ja, welke dan?**
- Nee
 - Ja, namelijk..
- 8. Ben je zwanger of bezig om zwanger te worden?**
- Nee
 - Ja
- 9. Geef je borstvoeding**
- Nee
 - Ja
- 10. Rook je?**
- Nee
 - Ja. Hoeveel gemiddeld per dag?
- 11. Hoeveel consumpties alcohol drink je per week gemiddeld?**
- Wijn:
 - Bier:
 - Sterke drank:
- 12. Hoe vaak per week eet je gemiddeld fastfood zoals pizza, frituur, patat, snacks e.d.?**
.....
- 13. Hoe vaak eet je per week chips, borrelnoten, borrelhapjes e.d.?**
.....
- 14. Hoeveel glazen frisdrank (limonade, sap, koolzuurhoudende dranken e.d.) drink je per week?**
.....
- 15. Val je goed in slaap?**
- Ja.
 - Nee. Hoe lang duurt dat gemiddeld?

16. Slaap je meestal door?

- Ja.
- Nee. Hoelang / hoe vaak lig je wakker?

17. Word je uitgerust wakker?

- Nee
- Ja

18. Beweeg je (bijna) elke dag minimaal 30-45 minuten (wandelen, fietsen, zwemmen en/of andere sporten)

- Nee, hoeveel wel?
- Ja.

19. Heb je last van stemmingswisselingen?

- Nee
- Ja

20. Ervaar je aanhoudende stress?

- Nee
- Ja

21. Heb je last van benauwdheid, kortademigheid of hyperventilatie?

- Nee
- Ja

22. Heb je klachten passend bij een overspanning of burn-out zoals moeheid, uitputting, kort lontje, vergeetachtigheid, gejaagd gevoel, concentratieproblemen en verstoorde slaap?

- Nee
- Ja

23. Heb je spijsverteringsklachten zoals een opgeblazen buik, krampen of steken in de buik?

- Nee
- Ja. Hoe vaak ongeveer?

24. Heb je last van dunnen plakkerige ontlasting of juist harde ontlasting/obstipatie?

- Nee
- Ja, van...

25. Heb je allergieën, intoleranties, hooikoorts en/of eczeem?

- Nee
- Ja, namelijk:...

26. Kom je minimaal 5 van de 7 dagen tussen 11 en 15 uur buiten gedurende minimaal 30 minuten?

- Nee
- Ja

27. Heb je een bepaalde aandoening en/of ziektebeeld?

Zoals schildklierproblematiek, Multiple Sclerose (MS), Parkinson, reuma, hartklachten, hoge of lage bloeddruk, diabetes Type 1 of diabetes Type 2.

- Nee
- Ja. Welke?

28. Gebruik je momenteel al supplementen?

Zo ja wat en hoe vaak?

**Stuur een foto van de voor- en achterkant van je supplementen naar 06 34 85 62 21.*

29. Is er bloedonderzoek gedaan? Zo ja, wanneer was dat en heb je daarvan uitslagen?

Graag deze meenemen, doormailen (info@arendnijenhuis.nl) of een foto sturen naar 06 34 85 62 21.

30. Welk doel wil je behalen met het gebruik van voedingssupplementen?

- Voor mijn algemene gezondheid
- Voor het verbeteren van mijn weerstand
- Voor meer energie
- Voor meer ontspanning, minder stress
- Minder angst / paniek
- Om beter te kunnen slapen
- Voor het verminderen van pijnklachten
- Remmen van ontstekingen
- Minder drukte in mijn hoofd
- Betere spijsvertering (maag/darmstelsel)
- Anders, namelijk....

Symptomenlijst

Indien je lichaam voedingstekorten heeft op celniveau kunnen er processen zoals energieaanmaak, doorbloeding, afvoeren van afvalstoffen en wegwerken van ontstekingen vastlopen. Daardoor kunnen er allerlei fysieke, mentale en emotionele klachten ontstaan.

In onderstaande lijst kan je aanvinken welke klachten jij herkent. De lijsten hebben te maken met vitamines, mineralen maar ook met bijvoorbeeld je schildklier, suikerziekte of bijniere.

Ga voor het invullen uit van een periode van afgelopen 8 weken. Dan kan ik analyseren of er aanwijzingen zijn voor een tekort. Bepaalde symptomen komen meerdere keren voor omdat ze geclusterd zijn per 'tekort'. Loop de signalen gewoon vlot langs en kruis aan of geef **een kleur** wat je herkent.

Welke klachten herken jij?

Deel 1

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Futloosheid / moe | <input type="checkbox"/> Niet afvallen / aankomen in gewicht |
| <input type="checkbox"/> Extra vetopslag in de buikstreek | <input type="checkbox"/> Appelvormig figuur |
| <input type="checkbox"/> Toename buikomvang | <input type="checkbox"/> Vocht vasthouden |
| <input type="checkbox"/> Droge mond | <input type="checkbox"/> Vaak moeten plassen |
| <input type="checkbox"/> Veel dorst | <input type="checkbox"/> Chagrijnig als je niks eet |
| <input type="checkbox"/> Duizeligheid | <input type="checkbox"/> Onrustige huid |
| <input type="checkbox"/> Hoofdpijn | <input type="checkbox"/> Moe na eten / slaperigheid |
| <input type="checkbox"/> Vaak trek in zoetigheid | <input type="checkbox"/> Hormonale dysbalans (menstruatie cyclus) |
| <input type="checkbox"/> Regelmatig willen eten / snaaien | <input type="checkbox"/> Hoge bloeddruk |
| <input type="checkbox"/> Moeite hebben met afvallen | |

Deel 2

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kort lontje | <input type="checkbox"/> Huidproblemen (acne, eczeem, ontsteking) |
| <input type="checkbox"/> Geheugenproblemen | <input type="checkbox"/> Gebrek aan eetlust |
| <input type="checkbox"/> Minder weerstand (eerder, vaker, langer ziek) | <input type="checkbox"/> Verminderd gezichtsvermogen |
| <input type="checkbox"/> Slecht tegen fel licht kunnen | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn |
| <input type="checkbox"/> Last van nachtblindheid | <input type="checkbox"/> Slecht gebit |
| <input type="checkbox"/> Oogklachten | <input type="checkbox"/> Misselijkheid |
| <input type="checkbox"/> Dof haar | <input type="checkbox"/> Vermoeidheid |
| <input type="checkbox"/> Haarverlies | <input type="checkbox"/> Duizeligheid |
| <input type="checkbox"/> Tandvleesklachten | <input type="checkbox"/> Spierpijn |
| | <input type="checkbox"/> Roodheid en schilferen van de huid |

Deel 3

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Energieloos | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn |
| <input type="checkbox"/> Geheugenverlies | <input type="checkbox"/> Niet happy voelen / depressie gevoelens |
| <input type="checkbox"/> Kort lontje | <input type="checkbox"/> Concentratieproblemen |
| <input type="checkbox"/> Minder trek in eten | <input type="checkbox"/> Misselijkheid |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsverlies | <input type="checkbox"/> Vocht bij de enkels |
| <input type="checkbox"/> Breinproblemen | <input type="checkbox"/> Benauwdheid |
| <input type="checkbox"/> Gevoelloosheid in de armen / benen | <input type="checkbox"/> Verlaagde irritatiedrempel |
| <input type="checkbox"/> Hartklachten | <input type="checkbox"/> Spierzwakte |
| <input type="checkbox"/> Zenuwstelsel | <input type="checkbox"/> Maagklachten |

Deel 4

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Doffe huid | <input type="checkbox"/> Haaruitval |
| <input type="checkbox"/> Futloos, zwak, moe gevoel | <input type="checkbox"/> Rode slijmvliezen van mond en keelholte |
| <input type="checkbox"/> Slecht zicht | <input type="checkbox"/> Eczeem |
| <input type="checkbox"/> Ontstekingen in de mondhoeken | <input type="checkbox"/> Oogklachten (denk aan gevoeligheid, branden, jeuken, tranen) |
| <input type="checkbox"/> Droge lippen | <input type="checkbox"/> Depressieve klachten / somberheid |
| <input type="checkbox"/> Ontstoken tong | |

Deel 5

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Veranderingen in de huid zoals uitslag en ontstekingen. | <input type="checkbox"/> Vergeetachtigheid |
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheidsklachten | <input type="checkbox"/> Diarree |
| <input type="checkbox"/> Last van slijmvlies in de mond, tong en darmen | <input type="checkbox"/> Misselijkheid |
| <input type="checkbox"/> Hoofdpijn | <input type="checkbox"/> Angst |
| | <input type="checkbox"/> Depressie klachten |

Deel 6

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Angsten of neerslachtigheid | voeten, oorsuizen, pijn op de borst, met name bij inspanning) |
| <input type="checkbox"/> Slecht leren | <input type="checkbox"/> Onvruchtbaarheid |
| <input type="checkbox"/> Slechte focus | <input type="checkbox"/> Leververvetting |
| <input type="checkbox"/> Geheugenproblemen | <input type="checkbox"/> Een abnormaal hartritme |
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Een slecht werkend immuunsysteem |
| <input type="checkbox"/> Allergieën | <input type="checkbox"/> Een toename van het lichaamsgewicht |
| <input type="checkbox"/> Spierzwakte | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn |
| <input type="checkbox"/> Tinnitus (oorsuizen) | <input type="checkbox"/> Huidaandoening |
| <input type="checkbox"/> Duizeligheid | <input type="checkbox"/> Een lage bloedsuikerspiegel |
| <input type="checkbox"/> Bloedarmoede (toenemende en soms ernstige vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, opgezwollen | <input type="checkbox"/> Maag- en darmproblemen |
| | <input type="checkbox"/> Misselijkheid |
| | <input type="checkbox"/> Slapeloosheid |

Deel 7

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Weinig energie | <input type="checkbox"/> Vermoeidheid |
| <input type="checkbox"/> Branderig gevoel in je voeten ('burning feet') | <input type="checkbox"/> Haaruitval |
| <input type="checkbox"/> Acne | <input type="checkbox"/> Depressie |
| <input type="checkbox"/> Eczeem | <input type="checkbox"/> Slapeloosheid |
| <input type="checkbox"/> Stress | <input type="checkbox"/> Verminderde weerstand |
| | <input type="checkbox"/> Buikpijn en misselijkheid |

Deel 8

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | voeten, oorsuizen, pijn op de borst, met name bij inspanning) |
| <input type="checkbox"/> Geen energie om dingen te ondernemen | |
| <input type="checkbox"/> Migraine | <input type="checkbox"/> Cognitieve achteruitgang (geheugen, concentratie) |
| <input type="checkbox"/> Irritatie | <input type="checkbox"/> Depressieve gevoelens voor de menstruatie |
| <input type="checkbox"/> Gestresst gevoel | <input type="checkbox"/> Ontstekingen van je tong en huid |
| <input type="checkbox"/> Overgeven | <input type="checkbox"/> Pijnlijke kloofjes in de mondhoeken, zweren in de mond |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsverlies | <input type="checkbox"/> Verwardheid |
| <input type="checkbox"/> Niet happy voelen / depressie | <input type="checkbox"/> Slechte eetlust, braken, gewichtsverlies |
| <input type="checkbox"/> Vaak dingen laten vallen (onhandige coördinatie/motoriek) | <input type="checkbox"/> Epileptische aanvallen |
| <input type="checkbox"/> Verminderde weerstand | <input type="checkbox"/> Duizeligheid, algehele slapte en vermoeidheid. |
| <input type="checkbox"/> Bloedarmoede (toenemende en soms ernstige vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, opgezwollen | |

Deel 9

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Huidafwijkingen | voeten, oorsuizen, pijn op de borst, met name bij inspanning) |
| <input type="checkbox"/> Tongontsteking | |
| <input type="checkbox"/> Verminderde eetlust | <input type="checkbox"/> Depressie |
| <input type="checkbox"/> Moeheid | <input type="checkbox"/> Dunner worden van het haar |
| <input type="checkbox"/> Spierpijn | <input type="checkbox"/> broze nagels |
| <input type="checkbox"/> Bloedarmoede (toenemende en soms ernstige vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, opgezwollen | <input type="checkbox"/> Rood oog |
| | <input type="checkbox"/> Droge huid |
| | <input type="checkbox"/> Huiduitslag rond ogen, neus en mond |
| | <input type="checkbox"/> Verminderde weerstand |

Deel 10

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Depressie | <input type="checkbox"/> Bloedarmoede (toenemende en soms ernstige vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, opgezwollen |
| <input type="checkbox"/> Geheugen – en/of concentratieproblemen | voeten, oorsuizen, pijn op de borst, met name bij inspanning) |
| <input type="checkbox"/> Verminderde eetlust | |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsverlies | <input type="checkbox"/> Last van je darmen |
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Pijnlijke mond |
| <input type="checkbox"/> Duizeligheid | |

Deel 11

- Neurologische klachten (tintelingen, krachtsvermindering, koud e.d.)
- Tintelingen, doof gevoel, brandend gevoel in armen, benen, handen en/of voeten, zenuwpijn, op "watten" lopen, uitvalsverschijnselen
- Snel koud hebben
- Koude armen en benen
- Vermoeidheid
- Zwak gevoel / duizeligheid
- Slaapproblemen
- Minder eetlust
- Verminderde weerstand
- Geheugenproblemen
- Concentratieproblemen
- Spierkrampen
- Last van een ontstoken, branderige, pijnlijke, prikkelende of gladde tong
- Niet blij voelen
- Ademnood, kortademigheid, benauwdheid
- Hartkloppingen / pijn op de borst
- Gebrek aan eetlust
- Tinnitus
- Niet op de juiste woorden kunnen komen, verkeerde woorden gebruiken, verspreken
- Onverklaarbaar vallen, of ergens tegen aan lopen, verlies van positiegevoel, dingen omgooien, struikelen, moeilijk lopen
- Depressie, nervositeit, geïrriteerdheid, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen
- Spierpijn en krachtsverlies
- Misselijkheid, gewichtsverlies
- Menstruatieklachten
- Gewrichtsklachten
- Haaruitval
- Wazig zien
- Darmklachten
- Hoofdpijn
- Spiertrekkingen en spierkrampen

Deel 12

- Vermoeidheid
- Slechte focus
- Verminderd geheugen
- Piekeren
- Onrustig in je hoofd
- Slecht slapen
- Verminderde weerstand
- Sneller of langer ziek zijn
- Makkelijk blauwe plekken krijgen
- Spontane bloedneus
- Bloedend tandvlees
- Gespleten haarpunten
- Gewichtsschommelingen
- Stijve gewrichten
- Slecht genezende wondjes
- Verminderde opbouw van bindweefsel (eerder blessures of pijn)
- Gewichtsschommelingen

Deel 13

- Vermoeidheid
- Lusteloosheid
- Neerslachtigheid, depressieve gevoelens
- Slechtere focus
- Verminderd geheugen
- Minder weerstand, eerder of langer ziek
- Bloedend tandvlees
- Spierpijn, gewrichtspijn ook zonder inspanning
- Spiertrillingen, spierkrampen
- Hyperventilatie bij stress
- Spierzwakte
- Spierkrampen
- Osteoporose, botbreuken, zwakkere botten, pijnlijke botten, botvormingen
- Pijnlijke gewrichten, spierpijn, lage rugpijn

Deel 14

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Verzwakt immuunsysteem, verminderde weerstand | <input type="checkbox"/> Bloedarmoede (toenemende en soms ernstige vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, opgezwollen voeten, oorsuizen, pijn op de borst, met name bij inspanning) |
| <input type="checkbox"/> Concentratie en geheugenproblemen | |
| <input type="checkbox"/> Neurologische klachten zoals schokkerige bewegingen of spierzwakte | |
| <input type="checkbox"/> Slaperigheid, duizeligheid | |

Deel 15

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Last van aderverkalking | <input type="checkbox"/> Snel een bloedneus krijgen |
| <input type="checkbox"/> Hersenmist | <input type="checkbox"/> Snel bloedend tandvlees |
| <input type="checkbox"/> Slechte stolling, wondjes bloeden langer | <input type="checkbox"/> Veel bloedverlies bij menstruatie |
| <input type="checkbox"/> Snel blauwe plekken | <input type="checkbox"/> Bloed in de ontlasting |
| <input type="checkbox"/> Spontaan een bloedneus krijgen | <input type="checkbox"/> Zwakke botten |

Deel 16

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Neurologische aandoeningen | <input type="checkbox"/> Obstipatie |
| <input type="checkbox"/> Migraine | <input type="checkbox"/> Verzuurd gevoel in je lichaam |
| <input type="checkbox"/> Hoofdpijn | <input type="checkbox"/> Trek in chocola |
| <input type="checkbox"/> Depressie | <input type="checkbox"/> Last van een trillend ooglid |
| <input type="checkbox"/> Stressklachten, angst | <input type="checkbox"/> Hyperventilatie achtige klachten |
| <input type="checkbox"/> Prikkelbaar | <input type="checkbox"/> Hartritmestoornissen |
| <input type="checkbox"/> Spierkrampen, spiertrillingen | <input type="checkbox"/> Maagkrampen |
| <input type="checkbox"/> Hoge spierspanning | <input type="checkbox"/> Vermoeidheid |
| <input type="checkbox"/> Geheugenverlies | <input type="checkbox"/> Tinnitus |
| <input type="checkbox"/> Concentratieproblemen | <input type="checkbox"/> Op diverse plekken pijnklachten |
| <input type="checkbox"/> Vol hoofd | |

Deel 17

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Energieloos | <input type="checkbox"/> Traag reactievermogen |
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Bleke huid |
| <input type="checkbox"/> Hartkloppingen | <input type="checkbox"/> Zweeten |
| <input type="checkbox"/> Kortademigheid | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn |
| <input type="checkbox"/> Futloos | <input type="checkbox"/> Duizeligheid |
| <input type="checkbox"/> Hersenmist | <input type="checkbox"/> Concentratieverlies |
| <input type="checkbox"/> Angsten | <input type="checkbox"/> Rusteloze benen |

Deel 18

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Tinnitus |
| <input type="checkbox"/> Ontstekingen | <input type="checkbox"/> Diarree |
| <input type="checkbox"/> Achteruitgang cognitieve functies | <input type="checkbox"/> Gewichtsverlies |
| <input type="checkbox"/> Witte vlekjes op de nagels | <input type="checkbox"/> Misselijkheid |
| <input type="checkbox"/> Slecht wondherstel | <input type="checkbox"/> Verminderde weerstand |
| <input type="checkbox"/> Verminderde smaak en reuk | <input type="checkbox"/> Onrustige huid |
| <input type="checkbox"/> Verkoudheden die blijven terugkeren | <input type="checkbox"/> Droge huid |
| <input type="checkbox"/> Huidafwijkingen | <input type="checkbox"/> Haaruitval |
| <input type="checkbox"/> Nachtblindheid | |

Deel 19

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verminderde weerstand | <input type="checkbox"/> Verstoring werking hartspier |
| <input type="checkbox"/> Stress | <input type="checkbox"/> Spierzwakte |
| <input type="checkbox"/> Neerslachtigheid | <input type="checkbox"/> Spierpijn |
| <input type="checkbox"/> Depressie | <input type="checkbox"/> Trage schildklier |

Deel 20

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vergeetachtigheid | <input type="checkbox"/> Spierpijn |
| <input type="checkbox"/> Verwardheid | <input type="checkbox"/> Spierspasmen in de keel die het ademen en slikken bemoeilijken. |
| <input type="checkbox"/> Vertraagde bloedstolling | <input type="checkbox"/> Verstijving en spierspasmen |
| <input type="checkbox"/> Problemen met de botten | <input type="checkbox"/> Abnormale hartritmes |
| <input type="checkbox"/> Gevoelloosheid | <input type="checkbox"/> Zwakkere botten en een groter risico op botbreuken. |
| <input type="checkbox"/> Tintelingen en jeuk in de handen, voeten en gezicht | |

Deel 21

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Vertraagde reacties |
| <input type="checkbox"/> Energieloos | <input type="checkbox"/> Vermindert het denkvermogen |
| <input type="checkbox"/> Slaperigheid | <input type="checkbox"/> Meer vocht vasthouden |
| <input type="checkbox"/> Kouwelijk | <input type="checkbox"/> Gewichtstoename |
| <input type="checkbox"/> Ontstekingen | <input type="checkbox"/> Constipatie |
| <input type="checkbox"/> Achteruitgang van geheugen | <input type="checkbox"/> Droge huid |
| <input type="checkbox"/> Zwelling van de schildklier | |

Deel 22

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kort lontje | <input type="checkbox"/> Problemen met vertering en last krijgen van bijvoorbeeld een opgeblazen gevoel. |
| <input type="checkbox"/> Snel geïrriteerd | <input type="checkbox"/> Onregelmatige hartslag |
| <input type="checkbox"/> Spierzwakte | <input type="checkbox"/> Moeite met ademen. |
| <input type="checkbox"/> Verstoorde hartfunctie | <input type="checkbox"/> Tintelingen. |
| <input type="checkbox"/> Psychische stoornissen, zoals depressie en verwarring | <input type="checkbox"/> Vaak moeten plassen. |
| <input type="checkbox"/> Je slap en vermoeid voelen. | <input type="checkbox"/> Hoge bloeddruk |
| <input type="checkbox"/> Spierkrampen | |

Deel 23

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Een moe en zwak gevoel | <input type="checkbox"/> Pijn op de borst (met name bij inspanning) |
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Zweten |
| <input type="checkbox"/> Snel kortademig worden bij inspanning | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn |
| <input type="checkbox"/> Duizeligheid | <input type="checkbox"/> Opgezwollen voeten |
| <input type="checkbox"/> Het gevoel flauw te vallen | <input type="checkbox"/> Oorsuizen |
| <input type="checkbox"/> Hartkloppingen | <input type="checkbox"/> Bleekheid, minder kleur in het gezicht |

Deel 24

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Extreme aanhoudende vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Lage bloeddruk |
| <input type="checkbox"/> Verzwakt immuunsysteem: ontstaan of verergeren allergieën | <input type="checkbox"/> Verlaagd libido |
| <input type="checkbox"/> Sneller blessures / ontstekingen | <input type="checkbox"/> Concentratieverlies |
| <input type="checkbox"/> Niet (goed) slapen | <input type="checkbox"/> Duizeligheid / duizelingen |
| <input type="checkbox"/> Moeite met opstaan | <input type="checkbox"/> Geheugenverlies |
| <input type="checkbox"/> Depressieve gedachtes / gevoelens | <input type="checkbox"/> Huiduitslag |
| <input type="checkbox"/> Behoefte aan zoet en zout eten | <input type="checkbox"/> Gewrichtsklachten |

Deel 25

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Opgeblazen gevoel | <input type="checkbox"/> Snel boos worden |
| <input type="checkbox"/> Pijnlijke en gespannen borsten | <input type="checkbox"/> Gespannen zijn |
| <input type="checkbox"/> Vocht vasthouden (bijvoorbeeld in handen en voeten) | <input type="checkbox"/> Vermoeidheid of gebrek aan energie |
| <input type="checkbox"/> Prikkelbaarheid | <input type="checkbox"/> Depressieve klachten |
| <input type="checkbox"/> Stemningswisselingen | <input type="checkbox"/> Opgeblazen gevoel |
| <input type="checkbox"/> Eenzaamheid, terugtrekken | <input type="checkbox"/> Eetbuien |

Deel 26

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hartkloppingen | <input type="checkbox"/> Trillende handen/vingers |
| <input type="checkbox"/> Koorts | <input type="checkbox"/> Darmklachten |
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Diarree/vaker ontlasting |
| <input type="checkbox"/> Snelle, regelmatige polsslag | <input type="checkbox"/> Honger, wat leidt tot vaker en meer eten |
| <input type="checkbox"/> Opgejaagd en/of zenuwachtig gevoel | <input type="checkbox"/> Concentratieverlies |
| <input type="checkbox"/> Stemningswisselingen | <input type="checkbox"/> Slecht slapen |
| <input type="checkbox"/> Overmatig transpireren | |

Deel 27

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid | <input type="checkbox"/> Hartklachten |
| <input type="checkbox"/> Kouwelijkheid | <input type="checkbox"/> Bros en uitvallend haar |
| <input type="checkbox"/> Droge, koude, bleekgele huid | <input type="checkbox"/> Breekbare, brosse nagels |
| <input type="checkbox"/> Traagheid in denken en handelen | <input type="checkbox"/> Wenkbrauwuitval |
| <input type="checkbox"/> Langzame spraak | <input type="checkbox"/> Gewichtstoename |
| <input type="checkbox"/> Geheugenverlies | <input type="checkbox"/> Kortademigheid (oppervlakkige ademhaling) |
| <input type="checkbox"/> Concentratiestoornissen | <input type="checkbox"/> Benauwdheid |
| <input type="checkbox"/> Verdikte huid waarin je geen 'putjes' kan drukken, bijvoorbeeld rond de ogen en op de onderbenen | <input type="checkbox"/> Hese, krakende stem |
| <input type="checkbox"/> Spierzwakte | <input type="checkbox"/> Brok in de keel- of globusgevoel. |
| <input type="checkbox"/> Spierpijn en stijfheid, met name in armen, benen en heupen | <input type="checkbox"/> Verstopping |
| <input type="checkbox"/> Gewrichtspijn | <input type="checkbox"/> Doofheid |
| <input type="checkbox"/> Carpale tunnelsyndroom: tintelingen in de handen | <input type="checkbox"/> Tinnitus |
| | <input type="checkbox"/> Oogklachten |
| | <input type="checkbox"/> Heftige menstruaties |