

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…
1. **Gebruik je medicatie?**

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

* Nee
* Ja. Ik gebruik: ………………………
1. **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?
1. **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?
1. **Hoeveel keer eet je groente per? Hoeveel gram groente eet je totaal per dag?**

…………………………………………………………….

1. **Eet je bijna elke dag minimaal 2 stuks fruit en varieer je regelmatig qua soort?**
* Nee
* Ja
1. **Eet je bijna elke dag een klein handje noten of zaden? En zo ja, welke dan?**
* **Nee**
* **Ja, namelijk..**
1. **Ben je zwanger of bezig om zwanger te worden?**
* Nee
* Ja
1. **Geef je borstvoeding**
* Nee
* Ja
1. **Rook je?**
* Nee
* Ja. Hoeveel gemiddeld per dag?
1. **Hoeveel consumpties alcohol drink je per week gemiddeld?**
* Wijn:
* Bier:
* Sterke drank:
1. **Hoe vaak per week eet je gemiddeld fastfood zoals pizza, frituur, patat, snacks e.d.?**

…………………………………………………………….

1. **Hoe vaak eet je per week chips, borrelnoten, borrelhapjes e.d.?**

…………………………………………………………….

1. **Hoeveel glazen frisdrank (limonade, sap, koolzuurhoudende dranken e.d.) drink je per week?**

…………………………………………………………….

1. **Val je goed in slaap?**
* Ja.
* Nee. Hoe lang duurt dat gemiddeld?
1. **Slaap je meestal door?**
* Ja.
* Nee. Hoelang / hoe vaak lig je wakker?
1. **Word je uitgerust wakker?**
* Nee
* Ja
1. **Beweeg je (bijna) elke dag minimaal 30-45 minuten (wandelen, fietsen, zwemmen en/of andere sporten)**
* Nee, hoeveel wel?
* Ja.
1. **Heb je last van stemmingswisselingen?**
* Nee
* Ja
1. **Ervaar je aanhoudende stress?**
* Nee
* Ja
1. **Heb je last van benauwdheid, kortademigheid of hyperventilatie?**
* Nee
* Ja
1. **Heb je klachten passend bij een overspanning of burn-out zoals moeheid, uitputting, kort lontje, vergeetachtigheid, gejaagd gevoel, concentratieproblemen en verstoorde slaap?**
* Nee
* Ja
1. **Heb je spijsverteringklachten zoals een opgeblazen buik, krampen of steken in de buik?**
* Nee
* Ja. Hoe vaak ongeveer?
1. **Heb je last van dunnen plakkerige ontlasting of juist harde ontlasting/obstipatie?**
* Nee
* Ja, van…
1. **Heb je allergieën, intoleranties, hooikoorts en/of eczeem?**
* Nee
* Ja, namelijk:…
1. **Kom je minimaal 5 van de 7 dagen tussen 11 en 15 uur buiten gedurende minimaal 30 minuten?**
* Nee
* Ja
1. **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?
1. **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.*

1. **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.*

1. **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 bijnieren.

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**

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

**Deel 2**

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

**Deel 3**

* Energieloos
* Geheugenverlies
* Kort lontje
* Minder trek in eten
* Gewichtsverlies
* Breinproblemen
* Hoofdpijn
* Niet happy voelen / depressie gevoelens
* Concentratieproblemen
* Misselijkheid
* Vocht bij de enkels
* Benauwdheid
* Gevoelloosheid in de armen / benen
* Hartklachten
* Zenuwstelsel
* Verlaagde irritatiedrempel
* Spierzwakte
* Maagklachten

**Deel 4**

* Doffe huid
* Futloos, zwak, moe gevoel
* Slecht zicht
* Ontstekingen in de mondhoeken
* Droge lippen
* Ontstoken tong
* Haaruitval
* Rode slijmvliezen van mond en keelholte
* Eczeem
* Oogklachten (denk aan gevoeligheid, branden, jeuken, tranen)
* Depressieve klachten / somberheid

**Deel 5**

* Veranderingen in de huid zoals uitslag en ontstekingen.
* Vermoeidheidsklachten
* Last van slijmvlies in de mond, tong en darmen
* Hoofdpijn
* Vergeetachtigheid
* Diarree
* Misselijkheid
* Angst
* Depressie klachten

**Deel 6**

* Angsten of neerslachtigheid
* Slecht leren
* Slechte focus
* Geheugenproblemen
* Vermoeidheid
* Allergieën
* Spierzwakte
* Tinnitus (oorsuizen)
* Duizeligheid
* Bloedarmoede (toenemende en soms ernstige vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, opgezwollen voeten, oorsuizen, pijn op de borst, met name bij inspanning)
* Onvruchtbaarheid
* Leververvetting
* E[en abnormaal hartritme](https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/187987-abnormaal-hartritme-dysritmie-oorzaken-en-soorten.html)
* Een slecht werkend immuunsysteem
* Een toename van het lichaamsgewicht
* Hoofdpijn
* Huidaandoening
* Een lage bloedsuikerspiegel
* Maag- en [darmproblemen](https://miske.infoteur.nl/specials/darmproblemen.html)
* [Misselijkheid](https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/189617-misselijkheid-oorzaken-en-behandeling-van-misselijk-gevoel.html)
* Slapeloosheid

**Deel 7**

* Weinig energie
* Branderig gevoel in je voeten (‘burning feet’)
* Acne
* Eczeem
* Stress
* Vermoeidheid
* Haaruitval
* Depressie
* Slapeloosheid
* Verminderde weerstand
* Buikpijn en misselijkheid

**Deel 8**

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

**Deel 9**

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

**Deel 10**

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

**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, botvervormingen
* Pijnlijke gewrichten, spierpijn, lage rugpijn

**Deel 14**

* Verzwakt immuunsysteem, verminderde weerstand
* Concentratie en geheugenproblemen
* Neurologische klachten zoals schokkerige bewegingen of spierzwakte
* Slaperigheid, duizeligheid
* Bloedarmoede (toenemende en soms ernstige vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, opgezwollen voeten, oorsuizen, pijn op de borst, met name bij inspanning)

**Deel 15**

* Last van aderverkalking
* Hersenmist
* Slechte stolling, wondjes bloeden langer
* Snel blauwe plekken
* Spontaan een bloedneus krijgen
* Snel een bloedneus krijgen
* Snel bloedend tandvlees
* Veel bloedverlies bij menstruatie
* Bloed in de ontlasting
* Zwakke botten

**Deel 16**

* Neurologische aandoeningen
* Migraine
* Hoofdpijn
* Depressie
* Stressklachten, angst
* Prikkelbaar
* Spierkrampen, spiertrillingen
* Hoge spierspanning
* Geheugenverlies
* Concentratieproblemen
* Vol hoofd
* Obstipatie
* Verzuurd gevoel in je lichaam
* Trek in chocola
* Last van een trillend ooglid
* Hyperventilatie achtige klachten
* Hartritmestoornissen
* Maagkrampen
* Vermoeidheid
* Tinnitus
* Op diverse plekken pijnklachten

**Deel 17**

* Energieloos
* Vermoeidheid
* Hartkloppingen
* Kortademigheid
* Futloos
* Hersenmist
* Angsten
* Traag reactievermogen
* Bleke huid
* Zweten
* Hoofdpijn
* Duizeligheid
* Concentratieverlies
* Rusteloze benen

**Deel 18**

* Vermoeidheid
* Ontstekingen
* Achteruitgang cognitieve functies
* Witte vlekjes op de nagels
* Slecht wondherstel
* Verminderde smaak en reuk
* Verkoudheden die blijven terugkeren
* Huidafwijkingen
* Nachtblindheid
* Tinnitus
* Diarree
* Gewichtsverlies
* Misselijkheid
* Verminderde weerstand
* Onrustige huid
* Droge huid
* Haaruitval

**Deel 19**

* Verminderde weerstand
* Stress
* Neerslachtigheid
* Depressie
* Verstoring werking hartspier
* Spierzwakte
* Spierpijn
* Trage schildklier

**Deel 20**

* Vergeetachtigheid
* Verwardheid
* Vertraagde bloedstolling
* Problemen met de botten
* Gevoelloosheid
* Tintelingen en jeuk in de handen, voeten en gezicht
* Spierpijn
* Spierspasmen in de keel die het ademen en slikken bemoeilijken.
* Verstijving en spierspasmen
* Abnormale hartritmes
* Zwakkere botten en een groter risico op botbreuken.

**Deel 21**

* Vermoeidheid
* Energieloos
* Slaperigheid
* Kouwelijk
* Ontstekingen
* Achteruitgang van geheugen
* Zwelling van de schildklier
* Vertraagde reacties
* Vermindert het denkvermogen
* Meer vocht vasthouden
* Gewichtstoename
* Constipatie
* Droge huid

**Deel 22**

* Kort lontje
* Snel geïrriteerd
* Spierzwakte
* Verstoorde hartfunctie
* Psychische stoornissen, zoals depressie en verwarring
* Je slap en vermoeid voelen.
* Spierkrampen
* Problemen met vertering en last krijgen van bijvoorbeeld een opgeblazen gevoel.
* Onregelmatige hartslag
* Moeite met ademhalen.
* Tintelingen.
* Vaak moeten plassen.
* Hoge bloeddruk

**Deel 23**

* Een moe en zwak gevoel
* Vermoeidheid
* Snel kortademig worden bij inspanning
* Duizeligheid
* Het gevoel flauw te vallen
* Hartkloppingen
* Pijn op de borst (met name bij inspanning)
* Zweten
* Hoofdpijn
* Opgezwollen voeten
* Oorsuizen
* Bleekheid, minder kleur in het gezicht

**Deel 24**

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

**Deel 25**

* Opgeblazen gevoel
* Pijnlijke en gespannen borsten
* Vocht vasthouden (bijvoorbeeld in handen en voeten)
* Prikkelbaarheid
* Stemmingswisselingen
* Eenzaamheid, terugtrekken
* Snel boos worden
* Gespannen zijn
* Vermoeidheid of gebrek aan energie
* Depressieve klachten
* Opgeblazen gevoel
* Eetbuien

**Deel 26**

* Hartkloppingen
* Koorts
* Vermoeidheid
* Snelle, regelmatige polsslag
* Opgejaagd en/of zenuwachtig gevoel
* Stemmingswisselingen
* Overmatig transpireren
* Trillende handen/vingers
* Darmklachten
* Diarree/vaker ontlasting
* Honger, wat leidt tot vaker en meer eten
* Concentratieverlies
* Slecht slapen

**Deel 27**

* Vermoeidheid
* Kouwelijkheid
* Droge, koude, bleekgele huid
* Traagheid in denken en handelen
* Langzame spraak
* Geheugenverlies
* Concentratiestoornissen
* Verdikte huid waarin je geen ‘putjes’ kan drukken, bijvoorbeeld rond de ogen en op de onderbenen
* Spierzwakte
* Spierpijn en stijfheid, met name in armen, benen en heupen
* Gewrichtspijn
* Carpale tunnelsyndroom: tintelingen in de handen
* Hartklachten
* Bros en uitvallend haar
* Breekbare, brosse nagels
* Wenkbrauwuitval
* Gewichtstoename
* Kortademigheid (oppervlakkige ademhaling)
* Benauwdheid
* Hese, krakende stem
* Brok in de keel- of globusgevoel.
* Verstopping
* Doofheid
* [Tinnitus](https://schildklier.nl/woordenlijst/tinnitus/)
* Oogklachten
* Heftige menstruaties