

TEST

HOE DIVERS IS JOUW DM?

(Blz. 29, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

Laten we eens kijken hoeveel vezels je binnenkrijgt aan de hand van mijn aangepaste versie van de gevalideerde vragenlijst die werd ontwikkeld door mijn Australische collega's, Universitair Hoofddocent Reeves et al.

Omcirkel bij elke vraag het antwoord dat op jou van toepassing was de afgelopen maand:

- 1) Hoeveel porties groente at je doorgaans per dag?

(1 portie = ½ beker gekookte groente of 1 beker salade)

0 porties	1–2 porties	3–4 porties	5–6 porties	7+ porties
(0 punten)	(1 punt)	(2 punten)	(3 punten)	(4 punten)

- 2) Hoeveel porties fruit at je doorgaans per dag?

(1 portie = 1 middelgrote vrucht of 2 kleine vruchten, of 150 g in blokjes, of 30 g gedroogde vruchten)

0 porties	1 portie	2 porties	3 porties	4+ porties
(0 punten)	(1 punt)	(2 punten)	(3 punten)	(4 punten)

- 3) Hoeveel porties noten en zaden at je doorgaans per week?

(1 portie = 30 g noten, bijvoorbeeld 23 amandelen, of 1 eetlepel zaden)

0 porties	1–3 porties	4–6 porties	7+ porties
(0 punten)	(1 punt)	(2 punten)	(3 punten)

- 4) Hoe vaak at je peulvruchten, zoals witte bonen in tomatensaus, linzen, kikkererwten, spliterwten en gedroogde bonen per week?

Nooit	Minder dan 1 dag	1–2 dagen	3–5 dagen	6–7 dagen
(0 punten)	(1 punt)	(2 punten)	(3 punten)	(4 punten)

- 5) Hoe vaak at je vezelrijke ontbijtgranen per week? (Bijvoorbeeld zemelen, havermout.)

Nooit	Minder dan 1 dag	1–2 dagen	3–5 dagen	6–7 dagen
(0 punten)	(1 punt)	(2 punten)	(3 punten)	(4 punten)

- 6) Hoe vaak koos je voor volkorenpasta en zilervliesrijst/wilde rijst in plaats van witte pasta en rijst?

Nooit	Zelden	Af en toe	Meestal	Altijd
(0 punten)	(1 punt)	(2 punten)	(3 punten)	(4 punten)

7) Hoe vaak koos je voor volkorenbrood/-crackers/-wraps in plaats van witte varianten?

Nooit
(0 punten)

Zelden
(1 punt)

Af en toe
(2 punten)

Meestal
(3 punten)

Altijd
(4 punten)

8) Hoe vaak at je andere hele granen (afgezien van bovenstaande) per week?
(Bijvoorbeeld quinoa, boekweit, freekeh.)

Nooit
(0 punten)

Minder dan 1 dag
(1 punt)

1–2 dagen
(2 punten)

3–5 dagen
(3 punten)

6–7 dagen
(4 punten)

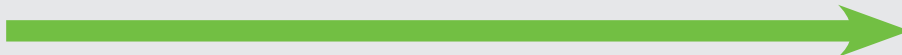
Tel je score op: _____

Interpretatie score:

Zeer lage
vezelinname

Zeer hoge
vezelinname

0 punten



31 punten

Hoewel vezels een grote invloed op je darmmicrobiota (DM) hebben, zijn er meer voedingsbestanddelen die je DM beïnvloeden. Laten we er eens een paar bekijken.

Denk ook nu weer aan de afgelopen maand:

- 1) Hoeveel verschillende plantaardige producten at je doorgaans per week?

(Op blz. 73 kun je zien hoe je ze bij elkaar optelt. Je antwoord op deze vraag krijgt drie keer zoveel punten, omdat plantaardige producten een grote invloed op de diversiteit van je DM hebben.)

Minder dan 10
(0 punten)

10–19
(3 punten)

20–29
(6 punten)

30+
(9 punten)

- 2) Wat dronk je het vaakst? *(Als je geen van alle dronk, hoef je daar niet mee te beginnen.)*

Frisdrank/limonade
(-1 punten)

Geen van deze
(0 punten)

Koffie/thee, rode wijn
(1 punt)

- 3) Hoeveel polyfenolrijke producten (polyfenolen zijn heilzame plantaardige stofjes) at je doorgaans per week? *(Zie blz. 59 voor de lijst producten, zonder kruiden en specerijen.)*

Minder dan 5
(0 punten)

5–9
(1 punt)

10–14
(2 punten)

15–19
(3 punten)

20+
(4 punten)

- 4) Hoeveel polyfenolrijke kruiden en specerijen (zie blz. 59) at je doorgaans per week?

Minder dan 5
(0 punten)

5–9
(1 punt)

10+
(2 punten)

- 5) At je minstens één portie vette vis of drie porties vegetarische bronnen van omega 3 (zoals walnoten, lijnzaad, chiazaad of tofoe) per week? *(1 portie = 140 g vis, 30 g walnoten of 1 eetlepel zaad)*

Nee
(0 punten)

Sommige weken
(1 punt)

Iedere week
(2 punten)

- 6) Hoe vaak at je gefermenteerde producten met levende microben?

(Bijvoorbeeld yoghurt met levende culturen, kefir, kombucha of zuurkool; zie blz. 56 voor een lijst.)

Nooit
(0 punten)

Minder dan 1
(1 punt)

1–2 dagen
(2 punten)

3–5 dagen
(3 punten)

6–7 dagen
(4 punten)

Tel je score van blz. 3 op: _____

Voedingsgerelateerde DM-score : _____
(vezelscore + bovenstaande score)

Interpretatie score:

Lage
voedingsgerelateerde
DM-diversiteit

0 punten

Hoge
voedingsgerelateerde
DM-diversiteit

53 punten

Hoe ging het? Denk eraan dat dit een heel algemene indicator van je potentiële, uit je voeding verkregen DM-diversiteit is, want er zijn nog veel meer factoren die een rol spelen. Daar gaan we in hoofdstuk 3 dieper op in.

Dat brengt me op een heel belangrijk punt. Iedereen wil natuurlijk hoge scores halen, maar ik snap dat dat voor mensen met darmklachten niet altijd haalbaar is. Mocht je nu zitten te knikken, maak je dan geen zorgen; we gaan er samen iets aan doen. De eerste stap is je klachten onder controle krijgen (hoofdstuk 4 en 6) en daarna gaan we aan de slag om je score omhoog te krijgen.