

TEST

HOE GOED IS JE IMMUUNSYSTEEM?

(Pagina 163, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

Zoals je hebt kunnen lezen in hoofdstuk 1, speelt je DM een belangrijke rol in het trainen en ondersteunen van je immuunsysteem. Laten we daarom eens bekijken hoe jouw immuunsysteem ervoor staat.

Bedenk voor jezelf hoe vaak je het afgelopen jaar last hebt gehad van deze symptomen en aandoeningen. Als je nog nooit van sommige van deze aandoeningen hebt gehoord, is het onwaarschijnlijk dat je ze hebt. Dat is dus alleen maar goed nieuws. Omcirkel één getal per rij.

	Nooit	Eén of twee keer	Af en toe	Met regelmaat	Vaak
1. Zere keel	4	3	2	1	0
2. Hoofdpijn	4	3	2	1	0
3. Griep	4	3	2	1	0
4. Loopneus	4	3	2	1	0
5. Hoesten	4	3	2	1	0
6. Koortslip	4	3	2	1	0
7. Steenpuisten	4	3	2	1	0
8. Lichte koorts	4	3	2	1	0
9. Wratten	4	3	2	1	0
10. Longontsteking	4	3	2	1	0
11. Bronchitis	4	3	2	1	0
12. (Neus)bijholteontsteking	4	3	2	1	0
13. Plotselinge hoge koorts	4	3	2	1	0
14. Oorontsteking	4	3	2	1	0
15. Periodes van diarree (niet gerelateerd aan PDS e.d.)	4	3	2	1	0
16. Hersenvliesontsteking	4	3	2	1	0
17. Oogontsteking	4	3	2	1	0
18. Bloedvergiftiging	4	3	2	1	0
19. Vertraagde wondgenezing	4	3	2	1	0

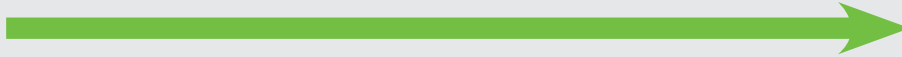
Tel je score op: _____

Interpretatie score:

Zeer zwak

Zeer sterk

0 Punten



76 Punten

Hoe sterk is jouw immuunsysteem? Een goede weerstand hangt af van verschillende factoren. Over sommige factoren hebben we geen controle, zoals erfelijke eigenschappen. Maar over andere wel, zoals hoe goed je jouw DM onderhoudt. Als je weerstand aan de lage kant van het spectrum blijkt, kun je hieraan werken door je DM te stimuleren met een goed dieet (bekijk de recepten in hoofdstuk 8) en een goede nachtrust (hoofdstuk 7).