

Vitamine- en mineralentekort test

Kruis de symptomen aan die afgelopen 3 maanden aanwezig zijn geweest. Sommige symptomen staan er meerdere keren in. Kruis ze dan telkens aan als ze op jou van toepassing zijn.

Omega 3-vetzuren

- Slaapproblemen
- Hart- en vaatziekten
- Chronische vermoeidheid
- Chronische ontstekingen
- Auto-immuunziekten
- Verhoogde triglyceriden (bloedvetten)
- Angst/ongerustheid/bezorgdheid
- Depressie
- ADHD
- Autisme
- Psychose

Vitamine B12

Neurologisch:

- Tintelingen
- Doof gevoel
- Brandend gevoel in armen, benen, handen en/of voeten
- Zenuwpijn
- Op “watten” lopen
- Uitvalsverschijnselen
- Concentratiestoornissen
- Geheugenproblemen
- Afasie: niet op de juiste woorden kunnen komen, verkeerde woorden gebruiken, verspreken
- Ataxie: onverklaarbaar vallen/ergens tegenaan lopen, verlies van positiegevoel, dingen omgooien, struikelen, moeilijk lopen
- Verminderde pijnbeleving
- Verminderde fijne motoriek
- Verminderde reuk en smaak

Psychisch:

- Depressie
- Nervositeit
- Geïrriteerdheid, prikkelbaarheid
- Stemningswisselingen
- Gedragsveranderingen
- Apathie
- Dementie
- Verwardheid
- Psychose, paranoia, hallucinaties

Overig:

- Spierpijn
- Krachtsverlies
- Glossitis (ontstoken tong), branderige, pijnlijke of prikkelende tong, gevoelige mond
- Vermoeidheid, slaperigheid, zwakte
- Misselijkheid, verlies van eetlust, gewichtsverlies
- Menstratieklachten, zoals uitblijven menstruatie, hevige menstruatie, te lange menstruatie, verergerde menstratiepijn
- Gewrichtsklachten
- Kortademigheid, benauwdheid, hartkloppingen
- Duizeligheid
- Bleekheid van de huid
- Het koud hebben
- Impotentie
- Onvruchtbaarheid
- Haaruitval
- Veranderingen in gezichtsveld, wazig zien
- Darmklachten
- Incontinentie en/of vaak plassen



- Hoofdpijn
- Abnormale reflexen
- Spiertrekkingen en spierkrampen
- Oorsuizen

Vitamine D

- Reuma of artritis
- Rugpijn
- Tandbederf
- Haaruitval
- Overmatig zweten
- Spierkrampen
- Spierzwakte
- Gewrichtspijn/stijve gewrichten
- Tekort aan energie
- Zwakke botten
- Lever/nierproblemen

Vitamine K

- Verhoogde kans op (neus)bloedingen
- Lange bloedingstijd
- Zeer forse menstruaties
- Osteoporose/botontkalking
- Snel blauwe plekken
- Verminderde elasticiteit vaatwanden / aderverkalking

Jodium

- Trage schildklier
- Droge huid, barstjes, kloofjes
- Moeilijk zweten
- Brandend maagzuur
- Buikkrimp
- Gevoel dat eten niet goed gevallen is
- Droge mond
- Droge ogen
- Concentratieproblemen
- Oedeem (vocht vasthouden)
- Hoge bloeddruk
- Vaak infecties

Selenium

- Familiaire geschiedenis van kanker
- Vroegtijdige veroudering
- Grauwe staar
- Hoge bloeddruk
- Herhaaldelijk infecties/griep/verkoudheid
- Verlies spiermassa
- Trage schildklier
- Beschadiging lever
- Haaruitval
- Vegetariër
- Baby's die flesvoeding krijgen
- Langdurige intraveneuze voeding
- Afkomstig uit Keshan (China)
- Verminderde vruchtbaarheid bij man

Magnesium

- Spiertrillingen
- Spierkrampen (ook maagkrampen)
- Obstipatie (verstopping, door verkramping van darmen)
- Stuiptrekkingen
- Zwakke spieren
- Ataxie (onregelmatige en onhandige beweging van de ledematen en de romp)
- Epileptische aanvallen
- Hyperreflexie
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Nervositeit
- Hyperactiviteit
- Depressie
- Psychotisch gedrag
- Gespannenheid
- Onrust
- Agressie
- Verwarring
- Desoriëntatie



- Prikkelbaarheid
- Groeipijnen (bij kinderen)
- Pijn
- Migraine / hoofdpijn
- Duizelig of slecht evenwicht
- Hartritmestoornissen
- Coronaire hartziekte
- Hartfalen
- Mitralisklepprolaps (afwijking aan de mitralisklep van het hart)
- Plotselinge hartdood
- Lichtgevoeligheid
- Oorsuizen
- Gehoorverlies
- Verkalking (van zacht weefsel)
- Botontkalking
- Staar
- Verzwakt immuunsysteem

- Ongevoeligheid voor het bij schildklierhormoon en verminderde afgifte / functie van het bij schildklierhormoon

Zink

- Vaak infecties/verkoudheden
- Afwijkingen aan de huid
- Afwijkingen aan de slijmvliezen (mond, darmen, longen)
- Afwijkingen aan het skelet
- Verandering in reuk- en proefvermogen
- Groeistoornis
- Nachtblindheid

