
TEST OM DU ER SUKKERAFHÆNGIG

FÅ SVARET MED DET SAMME.



For at blive klogere på om du er sukkerafhængig skal du svare på spørgsmålene herunder.

Du svarer enten ja eller nej.

Tæl derefter dine ja- svar sammen.

På de næste sider kan du læse mere om, hvad lige præcis din score betyder.

OBS: Når der i spørgsmålene står **sukker**, så skal du tænke sukker bredt (f.eks sukker, kage, slik, sodavand, juice, pizza, pasta, ris og brød)

I DET HER SPØRGESKEMA
SKAL SUKKER FORSTÅS
BREDT, SOM, F.EKS
ALMINDELIGT SUKKER,
KAGE, SLIK, SODAVAND,
JUICE, PIZZA, PASTA, RIS OG
BRØD)

SPØRGESKEMA



Spørgsmål 1:

Har du nogensinde i løbet af den sidste måned spist mere sukker end du havde tænkt dig og/eller fortsat med at spise sukker længere tid end du havde tænkt dig?

F.eks. besluttet dig for, at du bare spiser 1 chokolade "brik", og så alligevel ende i at spise hele pladen, eller at du har bestemt at du bare spiser en lille pose chips i biografen, og så alligevel fortsætter du med at spise når du kommer hjem.

Spørgsmål 2.

Har du i løbet af den sidste måned forsømt nogle af dine daglige gøremål på grund af at du har spist for meget sukker.

F.eks ikke kommet i seng når du burde. Stået op om natten og har spist. Ikke orket at lege med børnene/børnebørnene e.a

SPØRGSMÅL FORTSAT....

Spørgsmål 3.

Har du i løbet af den sidste måned oplevet, at du har villet/ønsket/ har været nødt til at ændre på din måde at spise eller håndtere sukker på?

F.eks. at du har tænkt over at du har svært ved at styre, hvor meget og hvornår du spiser, og har ønsket at ændre det. At f.eks. din læge eller en anden har sagt at du er nødt til at ændre og du har ønsket det, men ikke kunnet. Eller andet lignende.

Spørgsmål 5.

Har du nogensinde, i løbet af den sidste måned, været helt optaget af tanker om hvornår du skal spise eller købe sukker* næste gang?

F.eks du har lige spist aftensmad. Du er ikke sulten, alligevel kan du ikke tænke på andet end hvornår du kan spise "det" du har, eller du har en pose xx i skuffen på dit arbejde. Du kan næsten ikke koncentrere dig om at arbejde fordi du hele tiden tænker på hvornår du kan spise den – eller kom med dit eget eksempel.

Spørgsmål 4.

Har nogen, i den sidste måned, f.eks familie eller venner klaget over/ eller bemærket hvor meget du har spist?

Hvis nogen havde set/vidst hvor meget/ ofte du spiser sukker ville de så have reageret/protesteret ?

Den sidste del af spørgsmålet retter sig mod dig selv, hvad tror du, hvad ville de syntes og tænkt, hvis de vidste?

Spørgsmål 6.

Har du, i løbet af det sidste år, brugt sukker til at lindre følelsesmæssig ubehag?

F.eks: træthed, stress, energi-mangel, nedtrykthed, tristhed, irritation, smerte og eller andet ubehageligt ?



ER DU SUKKERAFHÆNGIG ?

HER KOMMER SVARET:

SVAR	ANTAL JA	ANTAL NEJ
DU ER IKKE SUKKERAFHÆNGIG	1 - 2	4 - 5
DU HAR MÅSKE EN SUKKERAFHÆNGIGHED	3	3
DU HAR NOK EN SUKKERAFHÆNGIGHED	4 - 6	0 - 2

UDDYBNING:

1 – 2 JA-SVAR

Du har stort set ingen eller meget få symptomer på at have problemer med sukker.

Du har helt sikkert ikke nogen sukkerafhængighed.

3 JA -SVAR

Du har tegn på at sukker er eller kan blive problematisk for dit helbred på sigt.

Måske har du det, der kaldes et skadeligt brug, hvor du enten til dagligt eller i perioder faktisk spiser for meget sukker i forhold hvad der er sundt for dit helbred og din vægt på længere sigt.

Det glædelige er, at hvis du er interesseret i at gøre noget for dit helbred og eller din vægt, så kan du rolig benytte dig af de tilbud, som findes rundt omkring f.eks på nettet, i bøger og blade.

Du vil kunne få gavn af tilbuddene, de er rettede mod dig.

Du er også velkommen til at kigge på mit "Kom i gang forløb", hvor man via et 5 ugers online forløb kommer godt i gang med vægttab.

4 - JA- SVAR eller mere

Testen er ikke et diagnoseredskab, men en screeningsmodel, som giver mulighed for at se advarselssignaler.

Du har med 4 eller flere ja mange advarselsslamper, som lyser.

Du ligger i kategorien med det højeste antal point.

Det betyder, at du er voldsomt påvirket. Noget tyder på at du er sukkerafhængig.

Jeg vil gætte på, at dine symptomer i høj grad påvirker din hverdag og din livskvalitet.

Du har gennem meget lang tid døjet med forskellige symptomer på sukkerafhængighed. Symptomer som gradvist er blevet værre og flere, og du vil typisk kunne mærke det på alle områder i dit liv.

De mest almindelige kendetegn er, at du lyver, du snyder og du gemmer.

Et eksempel:

På vej hjem fra arbejde kører du ind et sted og køber noget lækkert.

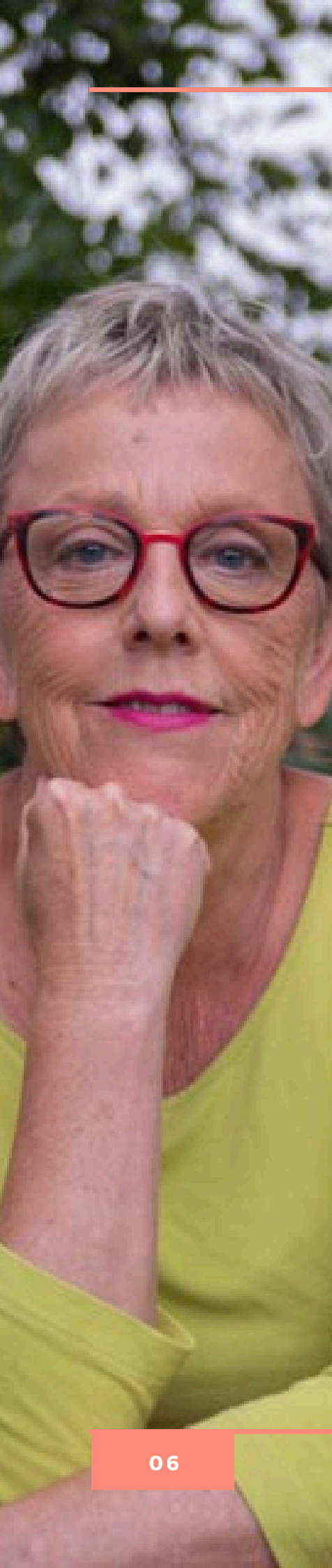
Du spiser det lækre på vej hjem i bilen/ bussen.

Du smider papiret væk inden du er hjemme, så ingen opdager at du har spist det (selv om ingen interesserer sig for, hvad du spiser).

Du gemmer evt. det du havde i overskud, så ingen tager det fra dig.

Det du gemmer er svært at have liggende, du tænker hele tiden på hvordan og hvornår du kan spise det.

Men faktisk påvirker sukkerafhængigheden hele dig, fysisk, psykisk, socialt og åndeligt (ikke religiøst) men omkring at se meningen med det hele..



HVEM ER JEG ?

JEG AF UDDANNET SUKKERAFHÆNGIGHEDSTERAPEUT - UDDANNET I AFHÆNGIGHED.

DET MENER JEG ER EN HEL NØDVENDIG KOMPETENCE, NÅR MAN SKAL ARBEJDE MED SUKKERAFHÆNGIGHED.

JEG ER SELV SUKKERAFHÆNGIG, OG LEVER AFHOLDENDE ÉN DAG AD GANGEN.

Jeg har en mission:

Jeg synes, at der er alt for lidt viden om sukkerafhængighed i Danmark.

Det vil jeg gerne ændre på. – Hvorfor ?

Fordi jeg ved, at der er tusindvis af mennesker rundt om i landet, som lider.

Lider fordi de tror, at det er deres skyld.

Lider fordi de tror at de bare skal tage sig sammen.

Lider fordi de bliver mødt med løftede pegefingre og uden forståelse og uden tilbud om hjælp.

Jeg har selv været der. Jeg har selv gået ned at den vej.

Det betød alting for mig, da jeg fandt ud af at der var noget der hed sukkerafhængighed,

at det sad i min hjerne, at jeg ikke kunne gøre for det, men at jeg kunne gøre noget ved det.

Viden giver håb, håb giver mulighed for handling, handling giver forandring.

Til daglig hjælper, inspirerer og vejleder jeg mennesker med sukkerafhængighed

TAK FORDI DU TOG TESTEN



Du velkommen på min
hjemmeside spisrigtigmad.dk
eller på min Facebook side
"Spis Rigtig Mad"

Du kan kontakte mig på
29479917. Jeg vender lynhurtig
tilbage.

DU HAR NOGET GODT I VENTE

**E-MAILS MED:
RÅD,
FORKLARINGER
UDDYBNINGER**

KOMMER SNART !!