

Navn: _____ *Dato:* _____

Første måling: _____ *Opfølgning:* _____

En af de mest almindelige helbredsproblemer i den vestlige verden er forstoppelse. Samtidig påvirker din fordøjelse hele kroppen og et afbalanceret tarmsystem er alfa og omega for din sundhed og velbefindende.

En af måderne at vurdere tarmsystemets sundhedstilstand, er ved at måle transittiden. Det er en ganske simpel måling, som består i at spise en håndfuld majs, rødbede eller tage aktivt kul og notere, hvor lang tid der går, før de kan spores i afføringen.

Det er en mere pålidelig måling end blot at se på afføringsmønsteret, som ikke nødvendigvis afslører skjult forstoppelse eller en forlænget transittid.

Brug dette ark til dine noter og aflever til din behandler.

Anvisning:

1. Indtag ca. en dl majs, rødbede eller 4 kapsler med aktivt kul.

Dato: _____ *Klokkeslæt:* _____

2. Undersøg afføringen (visuelt) og noter når der er synlige stykker af majs, rødbede eller kul. (Majskernerne ses som hele, lysegule kerner, rødbederne ses som en rødlig farve i afføringen og kul gør afføringen sort).

Dato: _____ *Klokkeslæt:* _____

3. Noter, hvornår de sidste rester af majs/rødbede/kul er sporet.

Dato: _____ *Klokkeslæt:* _____

4. Hvor mange gange har du normalt afføring i løbet af en dag? Er afføringen løs, hård eller "pølseformet"?

Transittiden er tiden fra du indtager fødevarer til den spores i afføringen første gang og til de sidste rester er ude af systemet. Transittiden bør være 12-24 timer.