

Test voor hypoglycaemie (dr. Harperstest)

**De antwoorden zo invullen**

	0	1	2	3
0 - het verschijnsel doet zich niet voor	x	0	0	0
1 - het is zwak of komt zelden voor	0	x	0	0
2 - het is gematigd of komt minstens 1x in de week voor	0	0	x	0
3 - het is ernstig of komt vaak voor	0	0	0	x

**De vragen**

	0	1	2	3
voortdurende vermoeidheid	0	0	0	0
hongergevoel tussen de maaltijden door of 's nachts	0	0	0	0

	0	1	2	3
depressieve gevoelens	0	0	0	0
slapeloosheid	0	0	0	0
wakker worden na een uur slaap	0	0	0	0

	0	1	2	3
angstgevoelens (voor mensen, plaatsen, dingen)	0	0	0	0
moeilijk een besluit kunnen nemen	0	0	0	0
gebrek aan concentratievermogen	0	0	0	0

	0	1	2	3
slecht geheugen	0	0	0	0
neiging tot piekeren	0	0	0	0
onzekerheid of minderwaardigheidsgevoelens	0	0	0	0

	0	1	2	3
hevige geëmotioneerdheid	0	0	0	0
geprikeldheid	0	0	0	0
veelvuldige huilbuien of een gevoel van 'inwendig huilen'	0	0	0	0
woede aanvallen	0	0	0	0
opgeblazen van onbelangrijke details (van een mug een olifant maken)	0	0	0	0

	0	1	2	3
klachten na het eten van snoep, taart, koek of frisdrank	0	0	0	0
klachten na het eten van brood, aardappelen, rijst, bonen, macaroni of spaghetti	0	0	0	0

**Natuurdiëtist**  
Nelleke Dillema

*Hoofdstraat 98*  
*7011 AG Gaanderen*

*0315 – 34 61 25*  
*info@natuurdietist.net*  
*www.natuurdietist.net*

**Datum:**  
*27-01-2014*

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
klachten na consumptie van alcohol	0	0	0	0
klachten na meer dan 3 kopjes koffie of glazen cola	0	0	0	0
hunkering naar snoep, frisdranken of koffie tussen de maaltijden door of halverwege de middag	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
slechte arbeidsprestaties onder druk	0	0	0	0
hoofdpijn	0	0	0	0
slaperigheid overdag	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
slaperigheid of duifheid na de maaltijd	0	0	0	0
gebrek aan energie	0	0	0	0
weinig initiatief	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
's morgens moeilijk op gang kunnen komen	0	0	0	0
eten als u zich nerveus voelt	0	0	0	0
maagkrampen of 'zenuwen op de maag'	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
allergieën: astma, hooikoorts, huiduitslag, voorhoofdsholteontsteking	0	0	0	0
verdwijnen van vermoeidheid na het eten	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
zelfmoordgedachten of - neigingen, gevoel van hopeloosheid	0	0	0	0
verveling	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
nachtmerries	0	0	0	0
geïrriteerdheid voor de maaltijd	0	0	0	0
hartkloppingen	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
beverig gevoel bij honger	0	0	0	0
flauw gevoel als uw maaltijd wordt uitgesteld	0	0	0	0
maagzweer, opgezwollen buik, chronische verstopping	0	0	0	0
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
koude handen of voeten	0	0	0	0
trillen (beven) van de handen	0	0	0	0
vertroebeld gezichtsvermogen	0	0	0	0

**Natuurdiëtist**  
Nelleke Dillema

Hoofdstraat 98  
7011 AG Gaanderen

0315 – 34 61 25  
ndillema@xs4all.nl  
www.natuurdietist.net

**Datum:**  
27-01-2014

	0	1	2	3
bloedend tandvlees	0	0	0	0
duizeligheid, licht in het hoofd	0	0	0	0
zware, moeilijke ademhaling	0	0	0	0

	0	1	2	3
snelle 'blauwe plekken'vorming	0	0	0	0
verminderde seksuele aandrang	0	0	0	0
incoördinatie (dingen laten vallen of er tegenop lopen)	0	0	0	0

	0	1	2	3
buitensporig transpiratie	0	0	0	0
onsociaal gedrag	0	0	0	0
spiertrekkingen of krampen	0	0	0	0

	0	1	2	3
uitzonderlijke dorst	0	0	0	0
fobieën	0	0	0	0
gewichtsverandering	0	0	0	0
veel plassen	0	0	0	0

totaal aantal punten:

#### **interpretatie**

*meer dan 40 punten:*

kans op bloedsuikerstoornis is groot, kans op hypoglycaemie

*meer dan 80 punten:*

kans op bloedsuikerstoornis is hoogstwaarschijnlijk, zeker hypoglycaemie

*meer dan 120 punten:*

bloedsuikerstoornis, er moet iets gebeuren

**Natuurdiëtist**  
Nelleke Dillema

*Hoofdstraat 98  
7011 AG Gaanderen*

*0315 – 34 61 25  
ndillema@xs4all.nl  
www.natuurdiëtist.net*

**Datum:**  
*27-01-2014*