

Stoelgangen kaart

De snelle test voor de beoordeling van een gezonde darmwerking

Je darmen vertellen veel over je gezondheid!

Eet je voldoende vezels?
Drink je voldoende water?
Beweeg je voldoende?
Verteer je je voeding goed?

Beoordeel nu jouw ontlasting aan de hand van onderstaande Bristol stoelgangen kaart.

1



Verskillende kleine harde keutels, moeilijk uit te scheiden. De ontlasting heeft lange tijd in de darm doorgebracht en is uitgedroogd.

2



De ontlasting heeft de vorm van een enkele keutel, maar hard, klonterig en bobbelig

3



De ontlasting ziet eruit als een worstachtige keutel, met barsten aan het oppervlak

4



De ontlasting heeft de vorm van een gladde keutel. Dit is normale ontlasting. Deze wordt makkelijk uitgescheiden.

5



De ontlasting is zacht en in meerdere kleine keutels. Ook deze wordt makkelijk uitgescheiden

6



De ontlasting is brijachtig, zacht met enkele harde stukjes erin

7



De ontlasting is waterig en volledig vloeibaar

Type 1 en 2 wijzen op ernstige respectievelijk milde obstipatie (verstopping)

Type 3 en 4 kun je zien als ideale ontlasting. Het liefst ook zonder strepen in de toiletpot, zo min mogelijk stank en zonder dat hij blijft drijven. Dan is ook de vertering ideaal.

Type 5 wijst op een tekort aan vezels.

Type 6 en 7 wijzen op milde respectievelijk ernstige diarree. Maar let op: het kan ook zijn dat er sprake is van verstopping en dat de restanten er tussendoor sijpelen.

Let op: dit is een indicatieve test.

Twijfel je of er sprake is van bloed in je ontlasting? Neem dan contact op met je huisarts.



Lilly Pilly
The greatest wealth is health