

Hoofdstuk 2 signalen nutriëntentekort

Een symptomenlijst met signalen van vitaminen- mineralen en sporenelementen tekorten.

Let op!

Dit is een lijst puur bedoeld om een aantal bekende symptomen van een mogelijk tekort aan te geven. De genoemde symptomen kunnen het gevolg zijn van een tekort, maar dat hoeft niet! Ga altijd naar een arts bij klachten en adviseer dit ook aan je cliënt/ klant. Er kan ook een ander ziektebeeld of aandoening achter liggen. Hiervoor kan een laboratoriumonderzoek uitsluitsel geven of een tekort de oorzaak is. Bloedonderzoek geeft niet altijd duidelijkheid.

Ook zijn er vragenlijsten te vinden om een indicatie voor een tekort te krijgen. Bijvoorbeeld B12 vragenlijst.

Urinetest aanbieden

Spoorelementen: Seleen, of selenium (Se); IJzer (Fe); Fluor, of fluoride (F); Zink (Zn); Koper (**Cu**); Jood, of jodium (I); Chroom (**Cr**)

	Vit. A - REtinol	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B3	Vit. B4	Vit. B5	Vit. B6	Vit. B7	Vit. B8/ Biotine	Vit. B9/ 11 Foliumzuur	Vit. B12	Vit. C	Vit.D	Vit. E- D-alfa tocoferol	Vit. K	Selenium	Molybdeen (Mo)
Huid; bijzonder gevoelig voor zonlicht				x								X					
Hoornachtige korrels in huid	x					x											
Talgklieren verstopt	x					x											
Vette huid	x		x	x			x		x	x							
Verhoorning/ schilferen. Bij B12 vaak zijkanen neus.	x					x			x		x		x			x	
Kleine infecties herhaaldelijk	x								x				x				
Stress gevoelig				x		x	x			x	x	x					
Nerveus, beverig.		x															
Vruchtbaarheid problemen	x						x			x	x			x		x	
Slapproblemen				x			x			x	x	x					
Tinteling ledematen		x				x	x		x								
Rusteloze benen										x	x						
Excessieve diarree															x		
Oedeem (vooral onderbeen)		x	x											x			
Spieratrofie en ernstige spierzwakte		x											x	x		x	
Trage reacties verminderde reflexen		x															
Vaak neusbloedingen															x		
Smaakverlies (ook vaak reukverlies)									x								
Slechte adem	x		x	x		x				x	x		x				
Blauwe plekke										x		X		x	x		
Roos	x		x	x			x		x	x							
Dof haar	x		x			X				X		x					

Ribbels nagels (Manchester nagels)			x			x	x		x	x							
Broze nagels	x																
Vorming van wratten														x			
Bruine huidvlekken												X					
Eetlust gebrek	x	x	x	x		x	X		x	X	x			x	x		
Gewichtstoename													x				
Gewichtsverlies		x					X			X		x					
Tintelende handen – voeten						X											
Ruwe huid ellebogen	x																
Rood ontstoken tandvlees							X					X					
Bloedend tandvlees											x	X			x		
Overmaat tandsteen						x											
Overgevoelig voor licht						X						X		x			
Tanden knarsen																	
Nachtblindheid	x																
Lichtschuw	x																
Droge huid en haren eelt	x					X						X					
Verlaagde immuniteit/ weerstand verlaagd	x					x						X	x			x	
Snel botbreuken													x				
Lage rugpijn													x				
Krampen in benen													x				
Kramp spieren												X					
Slechte wondgenezing												x		x			
Hart- en bloedvatproblemen														x			
Constipatie		x	x	x		x	x			x	x	x		x			
Pilgebruiksters							X										
Nagelbijters		x	x	x	x	x	X	x	x	X		X					
Terugkerende mondzweren										X	x						

[illegible]

[illegible]

Veel rimpels																	
Neuspeuteren																	
Overmatig transpireren voeten											x						
Prikkelbaarheid																	x
Groeiproblemen kinderen																	X
Afkeer tegen zwavel																	X
Berg									X								
Couperose/ vlindervorm				x													

	Ijzer (Fe)	Zink	Calcium (Ca)	Choline	Lysine	Koper (Cu)	Chroom (Cr)	Magnesium (Mg)	Silicium (Si)	Jodium	Bioflavonoïden	Caroteen	Q10	Inositol	Kalium	Zwavel
Huid; bijzonder gevoelig voor zonlicht																
Hoornachtige korrels in huid																
Talgklieren verstopt																
Vette huid																
Verhoorning/ schilferen. Bij B12 vaak zijkantenneus.																
Kleine infecties herhaaldelijk		X								X						x
Stress gevoelig								X								

[illegible]

[illegible]

Kloofjes in de lippen en mondhoeken																
Gescheurde mondhoeken	x															
Geschubde neusvleugels																
Haaruitval		X							X							
Grijs haar																
Pigmentatie problemen																
Kalkangel																
Eiwit- enzym probleem																
Verzuring																
Teveel urinezuur																
Vermoeidheid							X									
Bleekheid							X									
Bloedarmoede																
Problemen vetvertering				x												
Concentratie en geheugen				x			X		X				x			x
Gewrichtsproblemen			X										x			
Geïrriteerdheid			X				X		x							
Slapeloosheid doorzenuwen			X													
Veel botbreuken			X													
Groot tandbederf			X													
Gehoerbeentjes probleem			X													
Kromme benen			X													
Tranversale verzakking dikke darm			X													
Cystevorming									X							
Artritis									X							
Kouwlijheid							x		X							
Traagheid									X							
Zwaarlijvigheid									X							
Struma									X							
Droge mond									X							

[illegible]