

Der WGO-Test zur Verdauungsgesundheit



1 Wie häufig haben Sie Verdauungsbeschwerden, wie Völlegefühl nach dem Essen, Bauchschmerzen, Magenverstimmungen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Ähnliches?

<input type="radio"/> Nie	3
<input type="radio"/> Hin und wieder – nicht jede Woche	2
<input type="radio"/> Mindestens einmal die Woche	1
<input type="radio"/> Jeden Tag	0

2 Wie wird Ihr Alltag durch diese Beschwerden beeinflusst?

<input type="radio"/> Sie stören mein tägliches Leben und meinen Arbeitsalltag deutlich	0
<input type="radio"/> Manchmal mache ich mir deshalb Sorgen oder habe schlechte Laune	1
<input type="radio"/> Ich spüre sie, kann aber damit umgehen	2
<input type="radio"/> Sie beeinträchtigen mich gar nicht	3

5 Wie oft treiben Sie Sport (z.B. Joggen, Fahrradfahren, Spaziergehen, Schwimmen, etc.)?

<input type="radio"/> Weniger als einmal die Woche	0
<input type="radio"/> Einmal die Woche	1
<input type="radio"/> Alle 3 - 4 Tage	2
<input type="radio"/> Alle 1 - 2 Tage	3
<input type="radio"/> Täglich	4

3 Wie oft essen Sie die empfohlenen Portionen Obst und Gemüse? (5 Portionen am Tag)

<input type="radio"/> Weniger als einmal die Woche	0
<input type="radio"/> Alle 3 - 4 Tage	1
<input type="radio"/> Alle 1 - 2 Tage	2
<input type="radio"/> Täglich	3

6 Haben Sie Übergewicht?

<input type="radio"/> Nein, ich habe ungefähr mein Sollgewicht bzw. liege drunter	3
<input type="radio"/> Ja, ich wiege 6 - 15 kg zu viel	2
<input type="radio"/> Ja, ich wiege 16 - 30 kg zu viel	1
<input type="radio"/> Ja, ich wiege mehr als 30 kg zu viel	0

4 Wie viel Flüssigkeit wie Wasser, Säfte, Tee oder andere nicht-alkoholische Getränke nehmen Sie am Tag zu sich?

Frauen

<input type="radio"/> 2 Liter	2
<input type="radio"/> Zwischen 0,5 und 2 Litern	1
<input type="radio"/> Weniger als 0,5 Liter	0

Männer

<input type="radio"/> 3 Liter	2
<input type="radio"/> Zwischen 1 und 3 Litern	1
<input type="radio"/> Weniger als 1 Liter	0

7 Nehmen Sie etwas ein, wie z.B. Medikamente oder bestimmte Lebensmittel, um Ihr Darmwohlbefinden zu verbessern?

<input type="radio"/> Nein	0
<input type="radio"/> Ja	1

Wenn Ja, wie oft nehmen Sie etwas ein?

<input type="radio"/> Täglich	4
<input type="radio"/> Alle 1 - 2 Tage	3
<input type="radio"/> Alle 3 - 4 Tage	2
<input type="radio"/> Einmal die Woche	1
<input type="radio"/> Selten	0

*Kreuzen Sie die jeweils auf Sie zutreffende Antwort an und zählen Sie Ihre Punkte!
So gelangen Sie zu Ihrem Verdauungsgesundheitsprofil:*

Verdauungsgesundheitsprofil A: 15 Punkte und mehr

Herzlichen Glückwunsch! Ihrem Verdauungssystem geht es gut!

Sie setzen bereits alle „10 WGO-Empfehlungen“ ohne es zu wissen um. Bleiben Sie bei Ihrem gesunden Lebensstil und Ihrer ausgewogenen Ernährung. Dabei sollten Sie die „10 WGO-Empfehlungen“ nicht aus dem Auge verlieren, um weiterhin Ihrer Verdauung etwas Gutes zu tun. Und geben Sie doch die Empfehlungen an Ihre Freunde und Kollegen weiter.

Verdauungsgesundheitsprofil B: zwischen 5 – 15 Punkten

Sie machen schon einiges richtig für eine gesunde Verdauung.

Aber Sie sollten noch mehr auf Ihre Verdauung achten! Sie können Ihre Darmgesundheit ganz einfach verbessern, indem Sie den „10 WGO-Empfehlungen“ folgen und in Ihr tägliches Leben integrieren.

Verdauungsgesundheitsprofil C: weniger als 5 Punkte

Denken Sie über Ihre Darmgesundheit nach!

Es wird Zeit, dass Sie mehr für Ihre Verdauung tun und versuchen, Ihr Darmwohlbefinden zu verbessern. Denn wenn Ihre Verdauung richtig funktioniert, fühlen Sie sich rundum besser. Wenn Sie sich Gedanken über Ihre Verdauung machen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihre gesamte Verdauungsgesundheit untersuchen und Ihnen mit medizinischem Rat zur Seite stehen.

Die 10 WGO-Empfehlungen für eine gesunde Verdauung

- 1** *Essen Sie lieber kleinere Portionen, dafür häufiger*
- 2** *Ernähren Sie sich ballaststoffreich*
- 3** *Verzehren Sie häufig Fisch*
- 4** *Reduzieren Sie den Verzehr von fettigen und frittierten Speisen*
- 5** *Verzehren Sie häufiger gesäuerte Milchprodukte, insbesondere probiotische mit nachgewiesener Wirkung auf Ihre Verdauung*
- 6** *Wählen sie häufiger mageres Fleisch*
- 7** *Trinken Sie mehr als 2 Liter pro Tag*
- 8** *Nehmen Sie sich für Ihr Essen ausreichend Zeit*
- 9** *Achten Sie auf regelmäßige Bewegung im Alltag*
- 10** *Achten Sie auf einen Body Mass Index im Normbereich (ca. 20 – 25)*



The World Gastroenterology Organisation (WGO) ist eine Vereinigung von 107 nationalen Gesellschaften und 4 regionalen Verbänden der Gastroenterologie, die über 50.000 Mitgliedern weltweit vertritt. Für mehr Informationen, besuchen Sie www.wgofoundation.org