

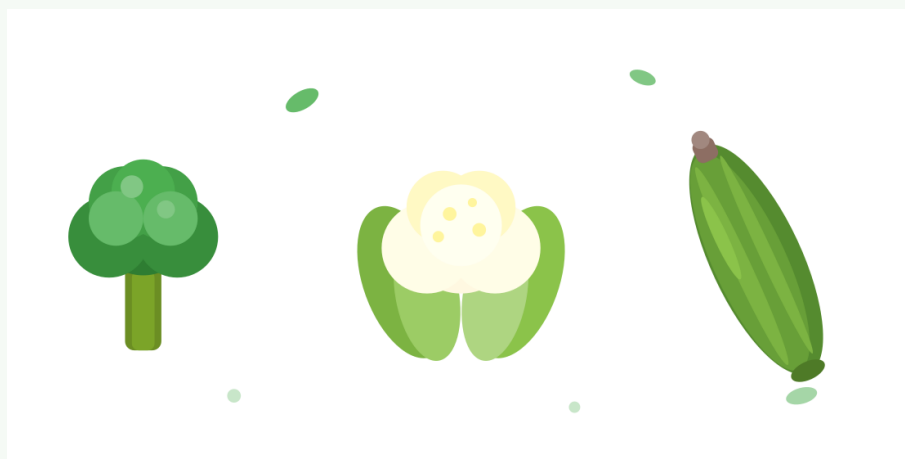
Тест самодиагностики

ЖКТ. Перегрузка — СТАРТ

Определите свой тип нарушения ЖКТ

□ Инструкция

Отметьте все симптомы, которые у вас есть. Посчитайте количество отмеченных пунктов в каждом блоке. Блок с наибольшим количеством — ваш основной тип. Если 2–3 блока набрали по 3+ пункта — это комбинация типов (норма).



1 Тип 1: Ферментная недостаточность



- Тяжесть после еды, особенно белковой и жирной
- Вздутие через 30–60 минут после еды
- Непереваренные остатки пищи в стуле
- Чувство «камня» в желудке
- Сонливость после еды
- Отрыжка после еды
- Снижение аппетита
- Чувство переполнения даже после небольшого объёма пищи

Итого отмечено: из 8

2 Тип 2: Проблемы с желчью



- Тяжесть или боль справа под рёбрами
- Горечь во рту (чаще утром)
- Тошнота после жирной пищи
- Светлый (глинистый) стул
- Склонность к запорам
- Плохая переносимость жиров (масло, орехи, авокадо)
- Жирный блеск стула / плохо смывается
- Вздутие после жирной пищи

Итого отмечено: из 8

3 Тип 3: Раздражённая слизистая



- Изжога или жжение в области желудка
- Кислая отрыжка
- Боль в эпигастрии натощак или после еды
- Реакция на кофе, кислое, острое
- Обострения весной и осенью
- Были диагнозы: гастрит / дуоденит / хеликобактер
- Тошнота натощак
- Чувство «жжения» или дискомфорта после еды

Итого отмечено: из 8

4 Тип 4: Дисбиоз / СИБР



- Вздутие сразу или вскоре после еды
- Обильное газообразование
- Нестабильный стул (чаще диарея)
- Ухудшение от круп, хлеба, фруктов
- Хроническая усталость
- Кожные проявления (акне, сыпь, экзема)
- Урчание в животе
- Налёт на языке

Итого отмечено: из 8

5 Тип 5: СРК (синдром раздражённого кишечника)



Боль/спазмы, связанные с дефекацией

«Анализы в норме, а живот болит»

Чёткая связь симптомов со стрессом

Чередование запора и диареи

Улучшение в отпуске / на выходных

Утренняя «срочная» дефекация

Ощущение неполного опорожнения

Усиление симптомов в тревожные периоды

Итого отмечено: из 8

6 Тип 6: Пищевая непереносимость



Реакция на конкретные продукты (вздутие, сыпь, диарея)

Отёки после еды

Отсроченная реакция (через 6–72 часа)

Ухудшение при повторном введении продукта

Множественные пищевые реакции

Улучшение при исключении продуктов

Зуд кожи после еды

Туман в голове / слабость после определённых продуктов

Итого отмечено: из 8

Как интерпретировать результаты

3+ отмеченных пункта в блоке

— этот тип, вероятно, актуален для вас

4–5 пунктов

— высокая вероятность, приоритетный тип

6–8 пунктов

— почти наверняка ваш основной тип

Если несколько типов набрали 3+ — это комбинация. Это нормально и встречается чаще, чем изолированный тип.

Ваш основной тип:

Дополнительные типы:



Проходи по ссылке, если хочешь разобраться, как корректировать именно твой тип нарушений: katikvitamin.com/reboot

Этот тест — ориентир, не диагноз. Для подтверждения рекомендуется сдать анализы из чек-листа.

