

DARMGEZONDHEID CHECKLIST

Stop met gissen - Start met Weten

Ik krijg regelmatig de vraag: "Welke probiotica is goed?".
 Het antwoord is altijd: Kijk naar je hond!

Je kunt pas een gericht advies geven als je weet wat de toestand van de darmflora is, wat de hond eet (veel koolhydraten? vetten?) en hoe de peristaltiek (darmbeweging) werkt. Zonder die kennis is een supplement geven een gok.

Stap 1. Ontlasting & Voeding

Ja Nee Weet ik niet

Is de voeding echt passend (geen windjes of jeuk na het eten)?

☐ ☐ ☐

Is de ontlasting stabiel (geen diarree of verstopping)?

☐ ☐ ☐

Zijn onnodige prikkels zoals granen of snacks al geschrappt uit de voeding?

☐ ☐ ☐

Stap 2. Darmwand

Ja Nee Weet ik niet

Is de darmwand 'dicht' genoeg (geen lekkende bacteriën of andere stoffen)?

☐ ☐ ☐

Is de 'histamine-emmer' leeg genoeg om prikkels te verdragen?

☐ ☐ ☐

Is de buik zacht en ontspannen (niet pijnlijk of opgezet)?

☐ ☐ ☐


Stap 3. Probioticum

Ja

Nee

Weet ik niet

Is het middel vrij van stammen die jeuk verergeren?

☐☐☐

Worden de bacteriën gevoed met de juiste prebiotica?

☐☐☐

Is er een specifiek doel voor deze stammen gekozen?

☐☐☐

Heel benieuwd: Wat is Jouw Score?

Heb je één of meerdere keren "Nee" of "Weet ik niet" aangevinkt? Dat is geen schande. Aan de buitenkant kun je simpelweg niet zien wat er binnenin gebeurt. Maar laten we voorkomen dat 2026 weer een jaar wordt van aanmodderen en gokken met supplementen.

Wil je die "Weet ik nietjes" omzetten in een concreet plan?

Tijdens een **Health-Scan** kijken we samen onder de motorkap. We bereiden de darmen voor, zodat de probiotica daarna écht zijn werk kan doen.

Stuur mij een mailtje voor het maken van een afspraak voor de Health-Scan.

miranda@foodanddogs.nl

Miranda

Integraal Orthomoleculair Therapeut voor Honden

Food & Dogs
www.foodanddogs.nl

