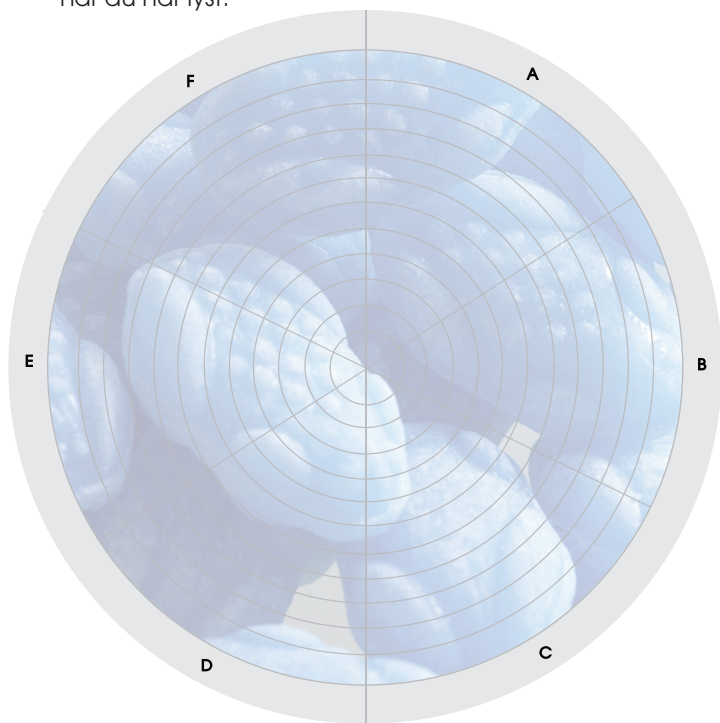


Dit sukkerhjul

Midten af cirklen svarer til "0" og den yderste ring til "12". Farv det område der repræsenterer dine samlede point fra hver sektion

- 8 - 12 = du er meget afhængige af sukker og antageligvis arvelige disponeret.
- 3 - 7 = du er til dels sukkerafhængig, sandsynligvis har du perioder hvor du er i kontrol og perioder hvor du ingen kontrol har.
- 0 - 2 = du har et naturligt forhold til sukker. Du spiser sødesager når du har lyst.



Team goodlife • Frederiksberg Allé 39A • 1820 Frederiksberg C
T. 26 16 77 01 • sw@teamgoodlife.dk • www.teamgoodlife.dk

Er du sukkerafhængig?

Sukkerafhængighed er en tilstand hvor en person higer efter sukkerindholdige mad og finder det svært hvis ikke umuligt, at kontrollere indtagelsen. Denne test vil synliggøre hvorvidt, hvor meget, og hvorfor du er sukkerafhængig. Som du vil erfare er sukkerafhængighed ikke bare et spørgsmål om manglende vilje. Årsager som arvelige disponering, manglende signalstoffer, svingende blodsukker og stress spiller en stor rolle. Fx det er unægtelig umuligt, at lad være med at spise sukker når dit blodsukker er lavt og dine stress hormoner skriger sukker, sukker, sukker. Udfyld sukkerhjulet og find frem til hvad er årsag til dit sukkerbehov.

Svar på hvert spørgsmål så præcist og ærligt som muligt. Vælg den respons, der passer dig bedst lige nu og her.

Der er ingen rigtige eller forkerte svar, kun 'dit' svar.

- Hvis du svarer sjældent, aldrig eller nej, giv dig selv 0 point
- Hvis du svarer af og til, giv dig selv 1 point
- Hvis du svarer ofte, giv dig selv 2 point
- Hvis du svarer hyppig, altid eller ja, giv dig selv 3 point

Gruppe A

Jeg spiser masser af slik og/eller chokolade?
Jeg har hang til brød, cornflakes, pasta og/eller popcorn?
Jeg kan ikke leve uden min yndlings sukkerholdige mad?
Jeg kan ikke stoppe når jeg først er begyndt med min yndlings sukkerstof?

Gruppe B

Jeg springer ofte morgenmad og/eller andre måltider over?
Jeg er ofte søvnløs eller uoplagt på forkerte tidspunkter?
Jeg ofte dør med hovedpine, svimmelhed eller rystelser, især mellem måltider?
Jeg er tit irriteret eller i dårlig humør?

Gruppe C

Mindst en af mine forældre er/var meget glad for sukker, slik, søde sager, alkohol og/eller stoffer?
Jeg har eller har haft problemer med alkohol og/eller stoffer?
Jeg har ofte tvangstanker og/eller tvangsadfærd?
Jeg hamstrer min yndlings sukkerholdige mad?

Gruppe D

Jeg har ofte trang til slik, stivelse, alkohol, og/eller stoffer, om eftermiddagen og/eller om aftenen?
Jeg spiser slik, chokolade, brød, eller ost, mm. for at dulme fysisk og psykiske smerter?
Jeg har behov for slik, kiks, eller kager når jeg vågner om natten?
Jeg spiser slik, chokolade, brød, kager, popcorn, mm. når jeg keder mig?

Gruppe E

Jeg er overvægtig og har svært ved at tabe mig?
Når jeg er stresset, har jeg brug for slik, stivelse, alkohol og eller stoffer?
Jeg dør med søvnløshed, forstyrret søvn, eller har svært ved at falde i søvn?
Jeg føler mig tit over-stresset, udbrændt, eller overvældet?

Gruppe F

Jeg er konstant deprimeret, uanset hvad jeg gør?
Jeg er ofte vred og/eller hysterisk, tit uden særlig grund?
Jeg mangler fokus, koncentration, og/eller dør med ADD/ADHD?
Jeg er tit bekymret, angst og/eller har lavt selvværd?

Læg pointene sammen i hver gruppe og overfør dem til de 6 tilsvarende sektioner på sukkerhjulet.