
Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Hva betyr bæsjen din?

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Vel, i alle fall hvordan det står til i magen din. Dr. Ken Heaton er mannen som tok på seg møkkjobben det var å klassifisere menneskets etterlatenheter. Han designet det som i ettertiden har blitt kjent som The Bristol Stool Chart.

Utfordret

Det å kunne klassifiserer avføringstype skulle være et nyttig verktøy for å måle tiden det tok maten å reise gjennom vårt indre. Et par av kategoriene ble Dr. Heaton senere utfordret på, men selve kartet har vist seg å være en god hjelper når man skal nøste seg frem til et mageproblem.

Så her er det bare å finne frem til bæsjen sin, og håpe på det beste:

TYPE 1:

Separate harde klumper som som ligner nøtter.

Du er ganske forstoppet.

**TYPE 2:**

Pølseformet med klumper.

Du er litt forstoppet.

**TYPE 3:**

Pølse- eller slangeformet med sprekker på overflaten.

Du har helt normal avføring.

**TYPE 4:**

Som en pølse eller orm, myk og smidig.

Du har helt normal avføring.

**TYPE 5:**

Myke klumper med markerte kanter.

Du kan mangle fiber.

**TYPE 6:**

Grøtaktige klumper med ujevne kanter.

Du har diaré.

**TYPE 7:**

Helt flytende.

Du har diaré.



Kilder:

NPR.org

Wikipedia

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 11:03 am and is filed under [Hard mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.