

UNCOPE socker/mjöl/"mat"* rev 1/8-21

Sött * är kolhydrater såsom pasta, bröd, efterrätter, kakor, läsk, energidrycker, pizza, flingor, potatis, ris, sötningsmedel, med mera, med eller utan fett, etc.	"Sött" *	
	Ja	Nej
1. U = Unplanned Use Har du under senaste året ätit mer sött* mer än du tänkt dig, och eller ägnat mer tid åt att äta, tänka på sött* än du tänkt dig?		
2. N = Neglected Har du försummat /misskött några av dina dagliga åtaganden, på grund av för mycket sött*/överätande?		
3. C = Cut down Har du känt under senaste året att du behöver eller måste minska på sött*?		
4. O = Objected Om omgivningen, exempelvis familj, vänner, sjukvårdspersonal eller liknande visste hur du äter skulle de protestera /ha invändningar mot ditt intag av sött*?		
5. P = Preoccupied Har du någonsin känt dig upptagen /besatt av sött* och tänkt mycket på sött*?		
6. E = Emotional discomfort Har du någonsin använt sött* för att lindra obehagliga känslor exempelvis trötthet, irritation, nedstämdhet, ilska, värk, uttråkad eller liknande		
Antal Ja svar	?	

2 eller fler ja indikerar ett problem och eller beroende/addiction. Rekommendation är SUGAR®, kontakta Bitten.

Bitten Jonsson, (efter Norman Hoffmans förslag)