

**Fyll ut denne symptom sjekklisten utfra følgende poengskala:**

- 0 – aldri eller nesten aldri symptomer  
1 - av og til symptomer (ikke voldsom reaksjon)  
2 - av og til symptomer (voldsom reaksjon)  
3 – hyppige symptomer (ikke voldsom reaksjon)  
4 – hyppige symptomer (voldsom reaksjon)

**Fordøyelseskanal**

- Kvalme og oppkast  
 Diaré  
 Forstoppelse  
 "Luft" i magen, oppblåst  
 Oppstøt eller "luftavgang"  
 Magesmerter  
 Sviende følelse i hjerteregionen  
 Blod eller slim i avføringen  
 Trett etter et måltid  
**SUM**

**Ledd og muskler**

- Smerter eller ømhet i muskler  
 Gikt  
 Stivhet, begrenset bevegelighet  
 Svakhets- el. tretthetsfølelse  
 Hovne, ømme ledd  
 Voksesmerter  
 Varme ledd  
**SUM**

**Hode**

- Hodepine  
 Besvimelse  
 Svimmelhet  
 Søvnløshet, urolig søvn  
 Ansiktsrødming  
 Snorking  
**SUM**

**Munn og hals**

- Kronisk hoste  
 Svelgeproblemer/kremting  
 Vondt i halsen, heshet, mister stemmen  
 Hoven eller misfarget tunge/lepper  
 Betennelse i munnen  
 Ganekløe  
 Karies  
**SUM**

**Vekt**

- Overdrevet inntak av mat/drikke  
 Trang til visse matvarer/tvangs-spising  
 Overvektig  
 Trøstespising  
 Væskeopphopning  
 Undervektig  
**SUM**

**Øyne**

- Rennende eller kløende øyne  
 Røde, hovne el. klebrige øyelokk  
 Poser el. mørke ringer under øynene  
 Sløret eller sterkt begrenset syn  
 Lysømfintlige øyne  
**SUM**

**Nese**

- Tett nese  
 Kronisk rød, betent nese  
 Bihuleproblemer  
 Høysnue  
 Nyseanfallet  
 Kraftig slimdannelse  
**SUM**

**Sinnsstemninger**

- Humørsvingninger  
 Engstelse, frykt, nervøsitet  
 Sint, aggressiv  
 Irritabel  
 Frustrert, gråter ofte  
 Depressiv  
**SUM**

**Mentalt**

- Dårlig hukommelse  
 Dårlig til å gjøre ferdige prosjekter  
 Dårlig i matematikk  
 Svak elev på skolen  
 Dårlig, kort oppmerksomhets-spennvidde  
 Fjern/mentalt ikke tilstede  
 Blir lett distraheret  
 Vanskelig for å ta beslutninger  
 Manglende innlæringsevne  
**SUM**

**Lunger**

- Følelse av spenning i brystet  
 Astma, bronkitt  
 Kortpustet, luftmangel  
 Problemer med å puste  
 Vedvarende hoste  
 Piper når man puster  
**SUM**

**Hud**

- Akner, kviser  
 Kløe  
 Urenheter, utslett, tørr hud  
 Hårtap  
 Rødming el. hetetokter  
 Svettetokter, kun om natten  
 Svettetokter, dag og natt  
**SUM**

**Ører**

- Ørekløe  
 Øresmerter, -infeksjoner  
 Rennende øre  
 Øresus  
 Nedsatt hørsel  
**SUM**

**Hjerte**

- Uregelmessige el. hoppende hj. slag  
 Raske el. sterkt dunkende hjerteslag  
 Brystsmerter  
**SUM**

**Energi og aktivitet**

- Sløvhet, døsighet  
 Manglende oppmerksomhetsevne  
 Tretthet  
 Hyperaktivitet  
 ADHD  
 Rastløshet  
 Dårlig koordinering av muskler  
 Hakking og stamming  
 Utydelig tale  
**SUM**

**Annet**

- Ofte syk  
 Ofte el. påtrengende vannlating  
 Genital kløe eller utflod  
 Endetarmskløe  
**SUM**

\_\_\_\_\_ **SLUTT SUM**

**Hvis en enkelt kategori er over 8 eller sluttsummen over 40 anbefales Matintoleransetesten**

Symptom sjekkliste for:

Navn: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Sjekkliste dato: \_\_\_\_\_

Medisinske diagnoser: \_\_\_\_\_

Medisiner: \_\_\_\_\_

Jeg bekrefter at ovennevnte opplysninger er korrekt.

Signatur: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Terapeut / behandler  
signatur / stempel

Leverandør:



Postboks 124, 2041 Kløfta  
www.eubiotek.net

# Blir du syk av maten du spiser?

**Test deg selv med dette skjemaet for å vurdere  
behovet for analyse av matintoleranse!**

## Hvorfor teste seg for matintoleranse?

Matintoleranse er et stadig økende problem, men de fleste mennesker er ikke klar over at det kan være en sammenheng mellom de plagene de har, og maten de spiser. Det viser seg imidlertid, at svært mange har, det vi kaller en "lekk tarm". D.v.s. at maten vi spiser forgifter oss, når den, via denne lekke tarmen, går delvis nedbrutt, direkte ut i blodbanene.

Forskjellen på en matallergi og matintoleranse er bl.a. følgende:

De aller fleste vet om de har en allergi overfor et eller annet. Allergi gir en mer eller mindre akutt reaksjon.

Matintoleranse er vanskeligere å oppdage, fordi det er bruk av matvaren over lengre tid, som fører til irritasjon/forgiftning. Hvis man ikke oppdager hvilke matvarer man er intolerant overfor, vil det på sikt kunne utvikle seg til en allergi mot disse matvarene. Ved å benytte matintoleranse-testen fra US BioTek Laboratories, Seattle, vil man få testet evt. reaksjon på 96 forskjellige, vanlige matvarer. Når man mottar analysen fra laboratoriet, ser man hva man må unngå, og gjennom vårt nettverk av terapeuter, kan den enkelte bli hjulpet, med tanke på hva som bør gjøres for å "tette tarmen". Dette er meget viktig å gjøre, for å bli kvitt årsaken til "lekkasjen".

Når man har gjort dette i en periode på inntil 6 måneder (avhengig av hvor konsekvent man er med å holde seg unna maten som gir reaksjoner, samt til å følge behandlingsopplegget) vil kroppen "glemme" at man tidligere ikke har tålt denne maten. Med andre ord vil dette kunne være forebyggende med tanke på å utvikle allergi overfor enkelte matvarer.