

Fyll ut denne symptom sjekklisten ut fra 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)

Det er anbefalt å ta en matintoleransetest dersom din poengsum er 8 eller høyere i en av kategoriene, eller total på 40 eller høyere.

_____ TOTAL POENGSUM

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
	TOTAL

Hud

	Akne / kviser
	Kløe
	Urenheter, utslett, tørr hud
	Hårtap
	Rødming eller hetetokter
	Nattesvette
	Svettetokter om dagen
	TOTAL

Energi og adferd

	Apatisk, sløv, døs
	Manglende oppmerksomhetsevne
	Tretthet
	Hyperaktivitet
	ADHD
	Rastløshet
	Redusert muskelkoordinering
	Hakking og stamming
	Utydelig tale
	TOTAL

Ledd og muskler

	Smerter eller ømhet i muskler
	Gikt, artritt
	Stivhet, begrenset bevegelighet
	Svakhets- el. tretthetsfølelse
	Hovne, ømme ledd
	Varmer ledd
	Voksesmerter
	TOTAL

Munn og hals

	Kronisk hoste
	Svelgeproblemer/kremting
	Vondt i halsen, heshet, mistet stemmen
	Hoven eller misfarget tunge/lepper
	Betennelse i munnen
	Ganekløe
	Karies
	TOTAL

Mentalt

	Dålig hukommelse
	Dårlig til å gjøre ferdig prosjekter
	Dårlig i matematikk
	Svak elev på skolen
	Dårlig/kort konsentrasjon
	Mentalt fjern / ikke tilstede
	Blir lett distraheret
	Vanskelig å ta beslutninger
	Manglende innlæringsevne
	TOTAL

Hode

	Hodepine
	Besvimelse
	Svimmelhet
	Søvnløshet, urolig søvn
	Ansiktsrødming
	Snorking
	TOTAL

Ører

	Ørekløe
	Øreverv og infeksjoner
	Renner fra øret
	Øresus
	Nedsatt hørsel
	TOTAL

Sinnstemning

	Humørsvingninger
	Engstelse, frykt, nervøsitet
	Sint, aggressiv
	Irritabel
	Frustrert, gråter ofte
	Depressiv
	TOTAL

Vekt

	Overdrevet inntak av mat og drikke
	Trang til visse matvarer
	Overvektig
	Trøstespising
	Væskeopphopning
	Undervektig
	TOTAL

Lunger

	Følelse av spenning i brystet
	Astma, bronkitt
	Kortpustet, mangel på luft
	Problemer med å puste
	Vedvarende, kronisk hoste
	Piper når man puster
	TOTAL

Nese

	Tett nese
	Kronisk rød betent nese
	Bihuleproblemer
	Høysnue
	Nyseanfall
	Kraftig slimdannelse
	TOTAL

Annet

	Ofte syk
	Ofte/påtrengende vannlating
	Genitalkløe eller utflod
	Endetarmskløe
	TOTAL

Øyne

	Rennende eller kløende øyne
	Røde, hovne eller klebrige øyelokk
	Mørke ringer under øynene
	Slørete eller begrenset syn
	Lysømfintlige øyne
	TOTAL

Hjerte

	Uregelmessig, hoppende hjerteslag
	Raske og/eller kraftige hjerteslag
	Brystsmerter
	TOTAL