

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
 Nyseanfoll
 Kraftig slimdannelse
SUM

Sinnsstemninger

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

Mentalt

- Dårlig hukommelse
 Dårlig til å gjøre ferdig 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

- Sløvhets, døsighet
 Manglende oppmerksomhetsevne
 Tretthet
 Hyperaktivitet
 ADHD
 Rastløshet
 Dårlig koordinering av muskler
 Hacking 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