

**Fyll i detta symtom formulär utifrån följande poängskala:**

- 0 – aldrig eller nästan aldrig symtom  
1 - symtom av och till  
(ingen våldsamt reaktion)  
2 – symtom av och till (våldsamt reaktion)  
3 – regelbundna symtom  
(ingen våldsamt reaktion)  
4 – regelbundna symtom (våldsamt reaktion)

**Matsmältning**

- \_\_\_ Illamående, kräkningar  
\_\_\_ Diarré  
\_\_\_ Forstoppning  
\_\_\_ "Luft" i magen, uppblåst  
\_\_\_ Rapningar, gaser  
\_\_\_ Magsmärtor  
\_\_\_ Halsbränna  
\_\_\_ Blod eller slem i avföringen  
\_\_\_ Trött efter måltid  
\_\_\_ **SUMMA**

**Leder och muskler**

- \_\_\_ Smärta, värk, ömhet i muskler  
\_\_\_ Artrit  
\_\_\_ Stelhet, begränsad rörlighet  
\_\_\_ Svaghets- eller trötthetskänsla  
\_\_\_ Smärta, värk eller svullnad i led  
\_\_\_ "Växtvärk"  
\_\_\_ Varm led  
\_\_\_ **SUMMA**

**Huvud**

- \_\_\_ Huvudvärk  
\_\_\_ Matthet  
\_\_\_ Yrsel  
\_\_\_ Sömlöshet, orolig sömn  
\_\_\_ Ansiktsrodnad  
\_\_\_ Snarkning  
\_\_\_ **SUMMA**

**Mun och hals**

- \_\_\_ Kronisk hosta  
\_\_\_ Sväljproblem, kväljning, harkling  
\_\_\_ Ont i halsen, heshet, svårt att prata  
\_\_\_ Svullen eller missfärgad tunga/läppar  
\_\_\_ Infektion/inflammation i munnen  
\_\_\_ Gomklåda  
\_\_\_ Karies  
\_\_\_ **SUMMA**

**Vikt**

- \_\_\_ Överdrivet intag av mat/dricka  
\_\_\_ Begär efter särskild mat  
\_\_\_ Överviktig  
\_\_\_ Tröstätning  
\_\_\_ Vätskevarhållning  
\_\_\_ Underviktig  
\_\_\_ **SUMMA**

**Ögon**

- \_\_\_ Vattniga eller kliande ögon  
\_\_\_ Svullna, röda eller stickande ögonlock  
\_\_\_ Påsar eller mörka ringar under ögonen  
\_\_\_ Suddig syn eller tunnelseende  
\_\_\_ Ljuskänsliga ögon  
\_\_\_ **SUMMA**

**Näsa**

- \_\_\_ Nästäppa  
\_\_\_ Kroniskt röd, inflammerad näsa  
\_\_\_ Bihåleproblem  
\_\_\_ Hösnuva  
\_\_\_ Nysattacker  
\_\_\_ Överdriven slembildning  
\_\_\_ **SUMMA**

**Känslor**

- \_\_\_ Humörsvängningar  
\_\_\_ Oro, rädsla, nervositet  
\_\_\_ Ilska, aggressivitet  
\_\_\_ Irritation  
\_\_\_ Frustrerad, gråter ofta  
\_\_\_ Depression  
\_\_\_ **SUMMA**

**Mental**

- \_\_\_ Dåligt minne  
\_\_\_ Dålig att slutföra projekt  
\_\_\_ Dålig i matematik  
\_\_\_ Inlärningsproblem  
\_\_\_ Dålig, kort uppmärksamhets-  
spännvidd  
\_\_\_ Apati, letargi  
\_\_\_ Blir lätt distraherad  
\_\_\_ Svårt att ta beslut  
\_\_\_ Stamning/otydligt tal  
\_\_\_ Dåliga studieresultat  
\_\_\_ **SUMMA**

**Lungor**

- \_\_\_ Känsla av spänning i bröstet  
\_\_\_ Astma, bronkit  
\_\_\_ Kort andning/får lite luft  
\_\_\_ Andningssvårigheter  
\_\_\_ Kronisk hosta  
\_\_\_ Piper vid andning  
\_\_\_ **SUMMA**

**Hud**

- \_\_\_ Akne, kvisslor  
\_\_\_ Klåda, torr hud  
\_\_\_ Orenheter, utslag, eksem  
\_\_\_ Håravfall  
\_\_\_ Rodnader, svallningar  
\_\_\_ Svettbyar, bara på natten  
\_\_\_ Svettbyar både natt och dag  
\_\_\_ **SUMMA**

**Öron**

- \_\_\_ Kliande öron  
\_\_\_ Smärta i öron, öroninflammation  
\_\_\_ Rinnande öron  
\_\_\_ Öronsus  
\_\_\_ Nedsatt hörsel  
\_\_\_ **SUMMA**

**Hjärta**

- \_\_\_ Regelbundna eller missade  
hjärtslag  
\_\_\_ Snabba eller snabbt dunkande  
hjärtslag  
\_\_\_ Bröstmärta  
\_\_\_ **SUM**

**Energi och aktivitet**

- \_\_\_ Lathet, matthet  
\_\_\_ Bristande  
koncentrationsförmåga  
\_\_\_ Trötthet  
\_\_\_ Hyperaktivitet  
\_\_\_ ADHD  
\_\_\_ Rastlöshet  
\_\_\_ Dålig koordinering av muskler  
\_\_\_ Otydligt tal  
\_\_\_ **SUMMA**

**Annat**

- \_\_\_ Ofta sjuk  
\_\_\_ Behov av att urinera ofta  
\_\_\_ Underlivsklåda-/utsöndring  
\_\_\_ Ändtarmsklåda  
\_\_\_ **SUMMA**

\_\_\_\_\_ **SLUTSUMMA**

**Om en ensam grupp är över 8  
poäng eller om slutsumman är  
mer än 40 rekommenderas  
Matintoleranse**

Symptomchecklista för:

Namn: \_\_\_\_\_

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

Checklistdatum: \_\_\_\_\_

Medicinska diagnoser: \_\_\_\_\_

Mediciner: \_\_\_\_\_

Jag bekräftar att ovan nämnda upplysningar är korrekta.

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

\_\_\_\_\_  
Terapeut / behandlare  
signatur / stämpel

Leverantör:



Postboks 124, 2041 Kløfta      [www.eubiotek.net](http://www.eubiotek.net)

## Blir du sjuk av maten du äter?

**Testa dig själv med detta schema för att värdera  
behovet för en analys av matintolerans!**

### Varför testa sig för matintolerans?

Matintolerans är ett stadigt ökande problem men de flesta människor förstår inte att det kan vara ett sammanträffande mellan de plågor de har och maten de äter. Det visar sig emellertid att alltför många har det vi kallar en "läckande tarm". D.v.s. att maten vi äter förgiftar oss när den via denna läckande tarmen går, delvis nedbruten, direkt ut i blodbanorna.

Skillnaden på en matallergi och matintolerans är bl.a. följande:

De allra flesta vet om de har en allergi för något. Allergi ger en mer eller mindre akut reaktion.

Matintolerans är svårare att upptäcka p.g.a. att det är användning av livsmedlet över längre tid som leder till irritation/förgiftning. Om man inte upptäcker vilka livsmedel man är intolerant mot kommer det på sikt att kunna utveckla sig till en allergi mot dessa livsmedel. Genom att använda matintolerans-testen från US BioTek Laboratories, Seattle, kommer man att få testat ev. reaktion på 96 olika, vanliga livsmedel. När man mottar analysen från laboratoriet ser man vad man måste undvika och genom vårt nätverk av terapeuter kan var och en bli hjälpt med tanke på vad som bör göras för att "tåta tarmen". Behandlingen är mycket viktigt att göra för att bli kvitt orsaken till "läckagen".

När man har gjort detta i en period på min. 6 månader (beroende på hur konsekvent man är med att hålla sig undan maten som ger reaktioner samt att följa behandlingsupplägget) kommer kroppen "glömma" att man tidigare inte har tålt denna maten. Med andra ord kommer detta att kunna vara förebyggande med tanke på att utveckla allergi för vissa livsmedel.