

## Symptomchecklista

Använd följande poängskala när du svarar

- 0 - Aldrig eller nästan aldrig symtomer**  
**1 - Av och till symtomer**  
Reaktionen är *mild*  
**2 - Av och till symtomer**  
Reaktionen är *kraftig*  
**3 - Frekventa symtomer**  
Reaktionen är *mild*  
**4 - Frekventa symtomer**  
Reaktionen är *kraftig*

### Leder och muskler

- Smärtor eller ömhet i muskler  
 Reumatiska besvär  
 Stelhet, begränsad rörelseförmåga i lederna  
 Svaghets- eller trötthetskänsla i musklerna  
 Svullna leder  
 Växtsmärter  
 Varma leder  
 Ömma leder  
 **SUMMA**

### Matsmältningskanalen

- Illamående och kräkningar  
 Diarré, lös i magen  
 Förstoppning  
 "Gas" i magen, uppblåst  
 Uppstötningar eller "gaser"  
 Magsmärter  
 Svidande känsla i hjärtregionen  
 Blod eller slem i avföringen  
 Trött efter en måltid  
 **SUMMA**

### Mun och hals

- Kronisk hosta  
 Svalgproblem/harklingar  
 Ont i halsen, heshet, tappar rösten  
 Svullen eller missfärgad tunga/läppar  
 Inflammation i eller runt munnen  
 Blöder när man borstar tänderna  
 Karies  
 **SUMMA**

### Huvud

- Spänningshuvudvärk  
 Migrän  
 Svimmelhet  
 Yrsel  
 Sömlöshet, orolig sömn  
 Ansiktsrodnad  
 Snarkning  
 **SUMMA**

### Vikt

- Överdrivet intag av mat/dryck el. tröstätande  
 Behov av vissa matvaror/tvångsätande  
 Övervikt  
 Jojo bantning  
 Vätskeanhopning  
 Undervikt  
 **SUMMA**

### Ögon, öron

- Rinnande eller kliande ögon  
 Röda, svullna el. klabbiga ögonlock  
 Små kristaller/"grus" i ögonen på morgonen  
 Påsar eller mörka ringar under ögonen  
 Slöja eller starkt begränsad syn  
 Ljuskänsliga ögon  
 Kliande öron  
 Öronsmärtor, ökade vätskeansamlingar eller infektioner  
 Rinnande öron  
 Öronsus  
 Nedsatt hörsel  
 **SUMMA**

### Näsa

- Täppt näsa  
 Inflammerad, röd näsa  
 Bihåleproblem  
 Hösnuva  
 Nysanfall  
 Överdriven slembildning i halsen  
 **SUMMA**

### Sinnet

- Humörsvägningar  
 Ängslan, fruktan, nervositet  
 Ilska, aggressivitet  
 Irritation, kort stubin  
 Frustrerad, gråter lätt  
 Depressiv  
 **SUMMA**

### Mentalt

- Dåligt minne  
 Dålig på att göra färdig projekt  
 Dålig i matematik  
 Svag elev i skolan  
 Dålig koncentration  
 Mentalt inte närvarande, drömmande  
 Svårigheter med att ta beslut  
 Bristande inlärningsförmåga  
 **SUMMA**

### Lungor, hjärta

- Ansträngd känsla i bröstet  
 Astma eller bronkit  
 Snabbandad  
 Andningsbesvär  
 Kronisk hosta  
 Piper vid andning  
 Oregelbundet eller hoppande hjärta  
 Snabba eller kraftiga hjärtslag  
 **SUMMA**

### Hud

- Klåda  
 Utslag, torr-, oren hud  
 Kvisslor, akne  
 Överdrivet håravfall  
 Heta anfall eller rodnad  
 Svett anfall på natten  
 Svett anfall på dagen  
 **SUMMA**

### Aktivitets nivå, energi

- Dåsighet, slöhet  
 Trötthet  
 Hyperaktivitet  
 ADHD  
 Rastlöshet  
 Dålig koordinationsförmåga av musklerna  
 Hackande och/eller stamning  
 Otydligt tal  
 **SUMMA**

### Diverse

- Ofta sjuk  
 Frekvent eller mycket påträngande vattenkastning  
 Genital klåda eller flytningar  
 Ändtarmsklåda  
 Kronisk tandköts-inflammation  
 **SUMMA**

### TOTALSUMMA

Är totalsumman över 45 poäng eller 8 poäng eller mer per någon rubrik tyder detta starkt på att en matvaruintolerans föreligger.