

Har du intolerance & over for hvad?

Med denne test kan du få et hint om, hvad du kunne starte med at udelukke i din hverdag for måske at få det bedre. Sæt en prik • der, hvor du genkender et symptom, og se til sidst hvilke kategorier der har flest prikker i forhold til ord. Samme symptomer kan godt optræde i flere af kategorierne.

Lider du af:

1.

ondt i halsen
mellemørebetændelse,
ørepine
væske i ørene
bihulebetændelse
bronkitis
løbenæse
tæt næse
influenzaforfølelser, med evt. feber
fordøjelsesbesvær
oppustet mave
diarré
forstoppelse
koliksmarter
mavekramper
væskeophobning, ødem
muskel/ledsmarter
depression
rastløshed, forvirring
slim

2.

diarré
forstoppelse
mavekneb
luft i maven
væskeophobninger, ødem
ledsmarter
stor træthed
svimmelhed
hurtig puls
hjerteranken
angst
depression
vrede
aggression
irritabilitet
psykiske lidelser
stor appetit
svært ved at tage på
svingende vægt (elevatorvægt)

3.

eksem
udslæt
blærebetændelse
tissetrang
nyrelidelser
nyrebækkenlidelser
galdebesvær
mavesmerter
diarré
ledsmerter
øjensymptomer

4.

depression
forvirring
oppustet mave
luft i maven
hævede slimhinder
svamp
kløe ved/i skridtet
hudsvamp; røde plamager, der er hvide på overfladen, som klør og svier

5.

hyperaktivitet
aggression
irritabilitet
vrede
psykiske symptomer
udslæt

6.

autismespektrum forstyrrelser
depression
forvirret
hudlidelser
humørsvingninger
omtågethed
fornemmelse af at gå i en glasklokke
hyperaktivitet
migræne
sårthed
spiseforstyrrelser
søvnproblemer
udtalt træthed
koncentrationsproblemer

7.

angst
blodsukkerproblemer
depression
fordøjelsesproblemer
hovedpine
oppustet luft i maven
rastløshed
søvnforstyrrelser

Hvilke kategorier fik du flest prikker ved?

Se her, hvad det kan betyde, du er intolerant overfor:

1. Mejeriprodukter

Brug eliminationsdiæten til at finde ud af, om det er dem, du reagerer på.

2. Kornprodukter

hvede og/eller gluten

Brug eliminationsdiæten til at finde ud af, om det er dem, du reagerer på.

3. Æg

Brug eliminationsdiæten til at finde ud af, om det er dem du reagerer på.

Vær opmærksom på, at du kan få en kraftig reaktion, hvis du reagerer med udslæt.

4. Gær

Enten reagerer du over for gær, eller også kan du være svampebelastet. Især Candida-svamp kan være et problem. Hvis du er svampebelastet, kan det vise sig ved symptomer som:

Stor trang til sukker - brød - alkohol, sukkerafhængighed, hvid belægning på tungen, følelse af ikke at være tømt, når du har været på toilettet, vedvarende vaginal/anal kløe, unaturlig mængde gele omkring afføringen, generende udflåd, udslæt eller blister i munden m.m.

Brug eliminationsdiæten.

5. Tilsætningsstoffer

Hvilke tilsætningsstoffer er du mest i kontakt med gennem din dag? Det er et opsporingsarbejde, idet det ikke er hensigtsmæssigt at provokere med tilsætningsstoffer. Ryger du, spiser/drikker du kunstigtfarvede fødevarer, mange færdigretter eller mad, der indeholder det 3. krydderi (glutamat/smagsforstærker)?

Prøv en oligo-antigendiæt II diæt i 3 måneder, se bogen "Rask af mad" for yderligere information.

6. Morfinpeptid følsomhed

Du kan få taget en urinprøve for at se, om du danner morfinpeptider. Du kan få hjælp til det gennem den nærmeste ernæringsterapeut DET (www.detforening.dk). Hvis prøven er positiv, er det nogle gange nødvendigt med en livslang gluten- og kaseinfri diæt (særligt sensitive: mejeriprodukt og kornfri diæt).

7. Kaffe/koffein

Prøv at stoppe med dit kaffeforbrug i en uge og se, hvad der sker, trap dog langsomt ned. Der kan komme forstoppelse i de første par dage, idet din fordøjelse er afhængig af sin daglige kop kaffe. Det kan afhjælpes ved et større vandindtag, gerne 1½ l gennem dagen, en god gåtur, evt. sauna og 4 x 500mg C-vitamin(fordelt over dagen). Det vil også fjerne den evt. medfølgende hovedpine.

Eliminationsdiæt

Fra "Rask af Mad" af Marianne Jäger og Carmen Villefrance, Forlaget Hovedland

Elimination (udelukkelse) af mistænkte fødevarer er den mest pålidelige måde at undersøge, om kroppen reagerer uønsket på dele af den daglige kost. De mistænkte fødevarer udelades i minimum 4-6 uger. Notér symptomer, symptomhyppighed og -intensitet både før og under diæten. Se registreringskema-modellen næste side, og brug derefter selv registreringskema side 18.

Symptomerne vægtes fra 1-10, hvor 1 er det mindste, du har oplevet, og 10 er det værste. Udfyld et nyt skema hver aften og se, om det har en effekt, at du udelukker et fødeemne fra din daglige mad.

Afprøvning/provokation

Provokation (afprøvning) er måden at finde ud af, om du har reaktioner på de fødevarer, du har udeladt i 4-6 uger. Et fødeemne afprøves ad gangen, hold pause i 6 dage mellem hvert forsøg, fordi der kan komme senreaktioner i op til 4 dage efter.

For hver fødevare, der afprøves, noteres symptomer ned efter spising af en normal portion, f. eks. en skive brød eller et glas mælk. Kun ved mistanke om kraftige, allergiske reaktioner afprøves reducerede mængder. Ved mistanke om alvorlige reaktioner – som anafylaktisk chok, alvorlige astmaanfald eller andet bør en provokation kun foretages, hvor der er beredskab af en læge.

Pulsmåling

Du kan også måle din puls, lige inden du spiser noget du har under mistanke.

- Tryk fingeren let mod halspulsåren og tæl slagene i 1 minut
- Spis emnet
- Mål din puls igen, lige efter, og efter hhv.-15 min. -30 min, 1 time og 2 timer efter indtagelsen
- Stiger eller falder pulsen med mere end 10-12 slag, har du umiddelbar reaktion på føde emnet.