EIR VITAE

CHECKLISTA – Histaminintolerans och MCAS

Självskattning och kliniskt bedömningsunderlag

Instruktion:

För varje symtom, ange hur ofta eller hur kraftigt det förekommer.

Poängsystem:

0 = Inte alls

1 = Lindrigt / ibland

2 = Måttligt / ofta

3 = Uttalat / dagligen

Neurologiska och kognitiva symtom

Huvudvärk eller migrän 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Hjärndimma 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Koncentrationssvårigheter 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Minnesproblem 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Yrsel eller ostadighetskänsla 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Inre stress eller plötslig ångest 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Sömnstörning 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Överkänslighet för ljud eller ljus 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Hjärta och cirkulation

Hjärtklappning 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Snabb puls i vila 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Blodtrycksfall eller yrsel vid uppresning 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Tryck över bröstet 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Rodnad eller värmevallningar 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Andning och slemhinnor

Nästäppa utan infektion 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Rinnande näsa eller nysningar 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Tryck över bihålor 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Andnöd utan astma 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Hud

Klåda 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Nässelutslag 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Flushing eller rodnad 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Svullnad i ansikte, läppar eller ögonlock 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Brännande hudkänsla 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Mag–tarm

Uppblåsthet 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Magknip 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Illamående 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Reflux eller halsbränna 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Diarré eller växlande avföring 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Reaktioner på mat som varierar över tid 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

EIR VITAE

Systemiska symtom

Extrem trötthet 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Influensaliknande känsla utan infektion 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Försämring efter stress 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Reaktioner på kosttillskott eller läkemedel 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Överkänslighet för dofter eller temperaturförändringar 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Poängsammanställning

Totalpoäng: _____

Tolkning:

0–20 poäng: Låg sannolikhet för histamin-/mastcellsproblematik

21–40 poäng: Måttlig misstanke – vidare kartläggning rekommenderas

41–70 poäng: Stark misstanke om histaminintolerans

70+ poäng: Stark misstanke om MCAS eller överlapp – klinisk utredning och försiktig behandling rekommenderas

Noteringar (utlösande faktorer, infektioner, hormonella samband):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2026 Eir Vitae – Janna Strandli
Detta protokoll är skapat för att stödja, inte begränsa.
Du får gärna dela det vidare i sin helhet till personer som behöver det.
Respektera upphovsrätten och ange alltid källan. Kommersiell användning är inte tillåten.

www.eirvitae.se
Stenhuggerivägen 93, Halmstad
Kontakt: info@eirvitae.se