

Skjema til bruk utelatelse av matvarer, eliminering eller reintroduksjon av matvarer.

Lege eller helsepersonell har gitt deg et tilgang til MinMat pasientportal. Brukernavn og passord er sendt på din e-post. Kryss av for det som skal utelukkes, og fjern avkrysningen når matvaren kan inkluderes igjen

INGREDIENSER

— BASISVARER —

- Egg Melk Laktose Soya

— KORN —

- Melsorter, glutenholdige
 Gluten Hvete Hvetestivelse Spelt Bygg
 Rug Havre
- Havre, glutenfri Lupin

— FISK —

- Fisk Skalldyr Bløtdyr

— NØTTER —

- Nøtter
 Peanøtt Hasselnøtt Paranøtt Cashewnøtt Pekannøtt
 Mandler Valnøtt

— FRUKT OG GRØNT —

- Gulrot Selleri Sitron Appelsin Kiwi
 Eple Tomat Jordbær Lime

— KJERNER OG FRØ —

- Kjerner og frø
 Sesamfrø Pinjekjerner Alle typer kjerner og frø

— ANNET —

- Sennep Erter Linser Bønner

Se FODMAP på neste side

FODMAP

— FODMAP 1 —

FODMAP 1 - Fruktaner

Hvis du trenger å ta hensyn til flere matvarer, krys av på listen høyere opp på siden. Se også FODMAP og hverdagstips for FODMAP.

- | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kikerter | <input type="checkbox"/> Asparges | <input type="checkbox"/> Hvitløk | <input type="checkbox"/> Rødbeter | <input type="checkbox"/> Fersken |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Løk | <input type="checkbox"/> Vårløk | <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Sjalottløk |
| <input type="checkbox"/> Løvetann | <input type="checkbox"/> Hvete | <input type="checkbox"/> Sharon | <input type="checkbox"/> Erter | <input type="checkbox"/> Okra |
| <input type="checkbox"/> Rug | <input type="checkbox"/> Vannmelon | <input type="checkbox"/> Fennikel | <input type="checkbox"/> Purre | |

— FODMAP 2 —

FODMAP 2 - Galaktaner

- | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kikerter | <input type="checkbox"/> Linser | <input type="checkbox"/> Hodekål | <input type="checkbox"/> Rosenkål | <input type="checkbox"/> Soya |
| <input type="checkbox"/> Bønner | | | | |

— FODMAP 3 —

FODMAP 3 - Polyoler

- | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avokado | <input type="checkbox"/> Bjørnebær | <input type="checkbox"/> Eple | <input type="checkbox"/> Fersken | <input type="checkbox"/> Kirsebær |
| <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Nashi | <input type="checkbox"/> Nektarin | <input type="checkbox"/> Plomme | <input type="checkbox"/> Pærer |
| <input type="checkbox"/> Svisker | <input type="checkbox"/> Vannmelon | <input type="checkbox"/> Blomkål | <input type="checkbox"/> Sopp | <input type="checkbox"/> Sorbitol |
| <input type="checkbox"/> Xylitol | <input type="checkbox"/> Isomalt | | | |

— FODMAP 4 —

FODMAP 4 - Laktoseintoleranse

Mange tåler litt laktose, les mer om dette under FODMAP.

- Laktose

— FODMAP 5 —

FODMAP 5 - Fruktoseintoleranse

- | | | | | |
|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eple | <input type="checkbox"/> Fersken | <input type="checkbox"/> Kirsebær | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Nashi |
| <input type="checkbox"/> Pærer | <input type="checkbox"/> Rambutan | <input type="checkbox"/> Vannmelon | <input type="checkbox"/> Asparges | <input type="checkbox"/> Artisjokk |
| <input type="checkbox"/> Erter | <input type="checkbox"/> Okra | <input type="checkbox"/> Fruktose | <input type="checkbox"/> Honning | <input type="checkbox"/> Tørket frukt |
| <input type="checkbox"/> Fruktjus og -nektar | <input type="checkbox"/> High fructose / Corn sirup | | | |

Kontaktinformasjon:

MinMat Norge AS

Sandefjord Helsepark

Skiringssalsvn. 20, 3208 Sandefjord

post@minmat.no - Tlf: 40 00 11 69

www.minmat.no