

MATVARER SOM SKAL UNNGÅS ELLER REDUSERES

Melkeprodukter

- Kasein, ostestoff
- Ost, Cheddar
- Cottage cheese
- Mozzarella ost
- Myseprotein
- Melk, og andre melkeprodukter
- Geitemelk
- Yoghurt, rømme, alle typer syrnet melk.
- Fløte og smør

Kjøtt / Fugl

- Oksekjøtt
- Kylling
- Eggehvite
- Eggeplomme
- Andegg
- Lam og fårekjøtt
- Svinekjøtt
- Kalkun

Forskjellig

- Kakao bønner
- Kaffebønner
- Honning
- Sukker rør/ roer (brunt sukker)
- Bakegjær
- Ølgjær

Frukt

- Eple
- Aprikos
- Banan
- Blåbær
- Tranebær
- Druer
- Grapefrukt
- Sitron
- Appelsin
- Papaya
- Fersken
- Pære
- Ananas
- Plomme
- Bringebær
- Jordbær

Fisk og skalldyr

- Blåskjell / musling
- Torsk
- Krabbe
- Flyndre
- Hummer
- Red Snapper
- Laks
- Kamskjell
- Reker
- Sjøtunge
- Tunfisk

Unngå i minimum 6 mnd

Unngå i minimum 4 mnd

Roter hver 4. dag

Grønnsaker

- Avocado
- Beter
- Broccoli
- Kål
- Gulrot
- Blomkål
- Selleri
- Agurk
- Hvitløk
- Salat
- Sopp
- Oliven
- Løk
- Grønn paprika
- Søtpotet
- Potet
- Gresskar
- Reddik
- Spinat
- Squash
- Tomat

Korn / belgeplanter / nøtter

- Mandler
- Amarant mel
- Bygg
- Kidneybønner
- Limabønner
- Pintobønner
- Soyabønner
- Snitt-, voks-, brekk-bønner
- Bokhvete
- Kokosnøtt
- Mais
- Gliadin, hvete
- Gluten, hvete
- Hasselnøtt
- Linser
- Havre
- Grønne erter
- Peanøtter
- Pecannøtter
- Hvit ris
- Rug
- Sesamfrø
- Spelt
- Solsikkefrø
- Valnøtt
- Hel hvete
- Enkorn

NB! Denne listen omfatter IKKE eventuelle akutte allergiske reaksjoner, laktoseintoleranse eller andre situasjoner der matvarer har vært unngått over lengre perioder.

Krydder

- Allehånde
- Basilikum
- Bukkeblad
- Kanel
- Nellik
- Karve
- Karri
- Dill
- Fennikel
- Ingefær
- Reddik
- Merian
- Sennep
- Peppermynte
- Muskat
- Oregano
- Sort pepper
- Paprika
- Persille
- Rosmarin
- Salvie
- Timian
- Vanilje
- Pepper, Cayenne

Urter

- Aloe Vera
- Kvann
- Melbærris
- Astralgus
- Grønn te
- Cimicifuga
- Søt potet
- Rød solhatt
- Sibirsk (hvit) ginseng
- Lakrisrot
- Druerkjerner
- Gymnema
- Hydrastis
- Johannesurt
- Kamille
- Loppefrø
- Nyperose
- Dvergpalme
- Mariatistel
- Løvetann
- Blåbær
- Legevendelrot
- Ashwaganda
- Spirulina

Grønnsaker

- Artisjokk
- Bønne spirer
- Aubergin
- Chilli pepper

Frukt

- Kantalup melon
- Kirsebær
- Vannmelon

Korn/Bønner/Nøtter

- Blå bønner
- Cashew nøtt
- Linfrø
- Kamut
- Hirse
- Pistasj nøtt
- Quinoa
- Brun ris

Vanlige gresstyper

- Bahia
- Bermuda gress
- Bladfaks
- Sorghum
- Vårdonis
- Timotei
- Raigress

Vanlige sopparter

- Alternaria tenuis
- Aspergillus fumigatus
- Cladosporium herbarum
- Penicillium notatum

Vanlige innendørs allergener

- Katte hår
- Midd
- Kakkerlakk
- Hunde epitel
- Hus støv