

# En enkel blodprøve ga resultater

Hege Vollaug (20) tok en matintoleransetest. Hun fikk et nytt liv da hun la om kostholdet.

TEKST: CAMILLA HARBU BIELECKI FOTO: BRITT KROGSVOLD ANDERSEN

**H**ege Vollaug Slettum fra Maura har slitt med mageplager hele livet. Hun har vært inn og ut av sykehus, men blodprøvene og allergitestene som ble tatt, ga ikke noe svar på hvorfor hun hadde så mye smerter og slet med diaré. Mageplagene hadde lenge begrenset det sosiale livet hennes, og i russetiden satt hun for det meste hjemme. Hun turte ikke gå ut i frykt for dårlig mage. Den blide jenta hadde nesten gitt opp å få et normalt liv, da mormor Anne-Lise så en annonse for en matintoleransetest i lokalavisen i november i fjor.

– Dette må Hege prøve, hun har ingenting å tape, sa mormor.

Mamma Hanne bestilte straks time til Hege. Sammen dro de tre til BioTek-klinikken på Kløfta. Der ble Heges blod analysert i mikroskop, og kroppen hennes ble skannet. Det viste seg raskt at kroppen ikke tok opp nok næringsstoffer fra maten hun spiste, og at mye av maten ble lagret som fett. Dette forårsaket væskeopphoppning.

## Rask vektnedgang

– På klinikken fant de også ut at jeg hadde parasitter, ufordøyde matpartikler og urinsyrekrystaller i blodet, forteller Hege.

På klinikken fikk hun vite at plagene hennes sannsynligvis

var relatert til maten hun spiste, og det ble tatt en matintoleransetest.

Testresultatet viste at Hege reagerte sterkest på skalldyr, gluten, egg, hvete, bananer, ananas, melk, asparges, brokkoli, bønner (soya) og tunfisk. Disse matvarene skulle hun derfor holde seg unna i nesten ett år. Etter det kunne hun sakte, men sikkert introdusere matvarene i kostholdet sitt, for å se om kroppen tålte maten igjen. Med mor og mormor som gode støttepersoner, gikk Hege straks i gang med å legge om kostholdet.

– Jeg ble veldig imponert over hvor positiv og motivert Hege var. Hun har vist skikkelig viljestyrke, sier mamma Hanne, og smiler.

– Ja, jeg var jo så klar for å bli frisk! Samtidig lurte jeg fælt på hva jeg egentlig kunne spise, listen over matvarer jeg måtte holde meg unna, var lang. Det vanskeligste var ikke å kunne spise ferskt brød, gjærbakst og kaker, særlig hvis jeg var i selskap, forteller Hege.

Det nye kostholdet hennes besto for det meste av salat, tomat, rent bifkjøtt og ren fisk, gulrøtter og makrell i tomat.

Mormor Anne-Lise begynte å bake spesialknekkebrød til barnebarnet, og familien fant raskt ut at det var mye å spare på å handle spesialmel og andre produkter i Sverige.

– Jeg tok av 15 kilo i løpet av de første seks ukene. Først måtte kroppen gjennom en slags rensesperiode, men så begynte jeg å merke bedring. Jeg hadde ikke lenger så mye vondt i magen, og toalettbesøkene ble færre. I løpet av nesten ett år har jeg gått ned mellom 25 og 30 kilo, sier Hege fornøyd, som til tross for en aktiv hverdag med fotball- og håndballspilling alltid har vært overvektig.

## Bedre hud

Mamma Hanne påpeker at omleggingen av kostholdet ikke var ment som en slankekur, vektnedgangen kom i stedet som en positiv bivirkning. Det viktigste var at Hege skulle bli frisk og få et bedre liv.

– Vi har alltid spist hjemmelaget, sunn mat, men Heges kropp har ikke tatt opp næringsstoffer. Det gjør den nå. Hun har også fått så fin og glødende hud, og blitt kvitt eksem, som hun også har vært plaget med. Jeg må innrømme at jeg var bekymret for henne i vår, da så hun veldig sliten og blek ut, med mørke ringer under øynene. Hun hadde jo gått kraftig ned i vekt i løpet av kort tid.

– Jeg begynte å miste mye hår også, tilføyer Hege, som nå tar flere vitamin- og mineraltilskudd, samt B12.

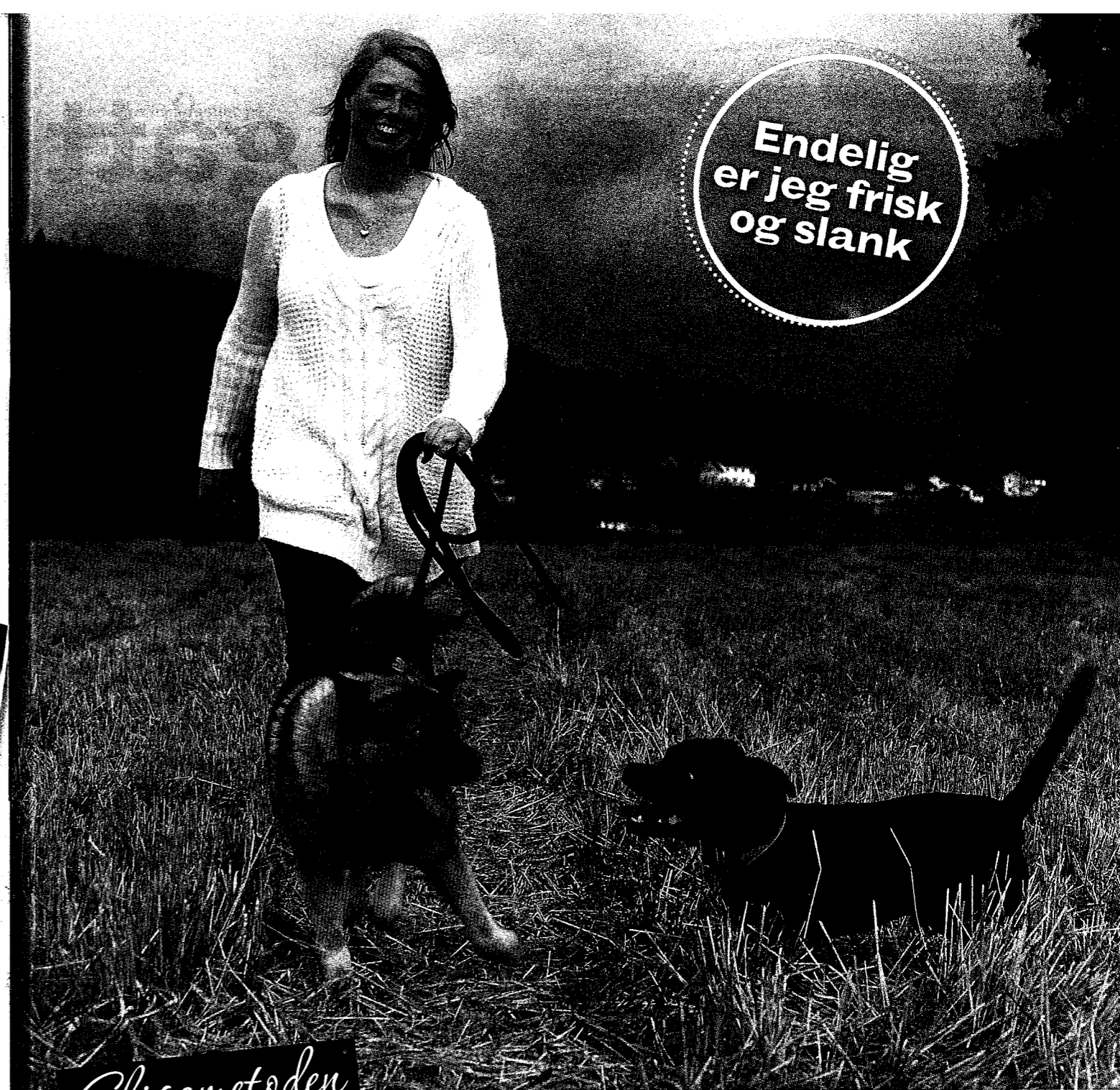


Hun tar også et tilskudd som skal hjelpe kroppen med å bryte ned proteiner i maten. Tester viste nemlig at Heges kropp ikke klarte det godt nok på egen hånd.

– Ikke alt smaker like godt, men jeg er blitt mer kreativ i matlagingen. Det er litt vanskelig iblant å holde seg unna kjapp ferdigmat, for det er hvete eller løk i det meste. Heldigvis er faren min pøsemaker, og han lager egne kjøttprodukter til meg.

Jeg var så sliten av å være dårlig, men nå har jeg fått et nytt liv. Jeg skal aldri være kresen på mat igjen, og gleder meg veldig til å smake på en hjemmebakket bolle eller en vaffel, ler Hege.

NU nr. 48-10



Endelig er jeg frisk og slank

## Elisametoden

Elisa er navnet på en testmetode, som ble utviklet i 1970-årene. Elisametoden identifiserer hvor mange og hvor mye forskjellige antistoffer (IgA, IgE og IgG) mot matvarer, som sirkulerer i blodet. Både leger, ernæringsfysiologer og alternative behandlere bruker denne metoden. Testmetoden brukes i flere ulike matintoleransetestester:

### ✓ Yorktest

Består av to deler, indikator-test og 116 Food Scan. Indikator-testen passer for dem som har kroniske plager eller dårlig helse, for å finne ut om plagene kan ha sammenheng med matintoleranse. Dersom indikator-testen er positiv, kan du deretter ta en 116 food SCAN-test for å finne ut hvilke matvarer du bør la være å spise. Testene sendes til forskjel-

lige laboratorier, og det er derfor ikke sikkert du vil få samme svar på de ulike testene. Pris: kr 3200 ([www.yorktest.no](http://www.yorktest.no))

### ✓ EU BioTek

BioTek-klinikkens matintoleransetest bygger på Elisametoden. Testen heter EU BioTek, og måler kroppens mulige reaksjon mot 96 vanlige matvarer. Pris: kr 2300 ([www.biotek-klinikken.no](http://www.biotek-klinikken.no))

### ✓ BM-Lab

Balderklinikken bruker en ny matintoleransetest fra BM-laboratoriet i Oslo. Denne tester 44 matvarer. Også her brukes Elisametoden. Testen er satt opp i samarbeid med erfarne leger i Norge som jobber med intoleransetesting. Pris: kr 1750 ([www.balderklinikken.no](http://www.balderklinikken.no))

(Kilde: BioTek-klinikken, [www.naprapatlandslaget.no](http://www.naprapatlandslaget.no) og Balderklinikken)