

SCORE LIJST **HPU Symptomen ()**

Afspraak datum:

Voornaam : Cliëntnummer:

Naam :

Adres :

PC + Plaats :

Mobiel / Tel :

E mail :

Overig :

Ik heb me sinds(datum) niet goed gevoeld, toen.....

.....

(beschrijf een gebeurtenis, als er één was, gebruik eventueel ook achterkant)

Deze vragenlijst heeft tot doel vast te stellen of u mogelijk HPU heeft.

Er zijn twee mogelijkheden om de antwoorden op deze vragenlijst te beoordelen:

- a. **Toelichting op de vragenlijst** Met behulp van de toelichting op de vragenlijst kunt u zelf vaststellen of een HPU-urinetest zinvol is en indien die test uiteindelijk positief is, welk aanvullend onderzoek zinvol kan zijn. Deze mogelijkheid vereist wel enige kennis van de achtergronden. Deze mogelijkheid is daarom vooral geschikt wanneer u het boek "Hebt u HPU?" of de HPU-patiënteninformatie heeft gelezen.
- b. **Sleutel op de vragenlijst** Met behulp van deze benadering kiest u voor een meer speelse, maar hopelijk niet minder verantwoorde manier om de vragenlijst te beoordelen. Hiervoor is geen achtergrondkennis nodig.

Onderzoek

In samenwerking met een Universitair Onderzoekscentrum zullen bij ruim duizend HPU-patiënten, die onderstaande vragenlijst volledig hebben ingevuld, de antwoorden worden gecorreleerd aan de resultaten van de HPU-screening. Het doel hiervan is tot een screeningvragenlijst te komen en verdere erkenning te krijgen van HPU als stofwisselingsvariant of -ziekte. Een screeningvragenlijst is van groot belang voor (school)artsen om kinderen die de aandoening hebben te kunnen herkennen.

De vragenlijst wordt uiteindelijk gekoppeld aan de resultaten van de HPU-test, histamine volbloedtest, totaal-glutentest, fructosamine test en hormonale regulatie en eventueel ander onderzoek. U kunt deze vragenlijst ten behoeve van dit onderzoek opsturen indien u nader onderzoek heeft laten verrichten.

Laboratoriumonderzoek

HPU :

Volbloed histamine :

Fructosamine :

IgA-totaal-gluten :

TSH :

Progesteron :

Cortisol :

Insuline :

Oestradiol :

Testosteron :

Totaal-IgE :

Totaal-IgG4 :

IgG4-specifiek klasse 4 :

IgG4-specifiek klasse 3 :

IgG4-specifiek klasse 2 :

IgG4-specifiek klasse 1 :

Hormonale regulatie

- Ik moe(s)t regelmatig plassen.
- Ik heb/had een lage bloeddruk.
- Ik heb/had regelmatig een vol gevoel na het eten.
- Ik heb/had regelmatig last van maagzuur.
- Ik heb/had last van winderigheid na de maaltijd.
- Ik heb/had last van trek tussen de maaltijden.
- Ik heb/had veel last van lichaamsbeharing.
- Ik heb/had last van droge ogen, neus, mond, vagina.

Karakter

- Ik ben een perfectionist.
 - Ik ga graag met mensen om.
 - Ik voel of ik iemand kan vertrouwen.
 - Ik vind een schoon huis belangrijk.
 - Ik heb oog voor detail.
 - Kleuren moeten perfect op elkaar afgestemd zijn.
 - Het kost me geen moeite om kleuren op elkaar af te stemmen.
 - Ik ben ongeduldig met zaken.
 - In mijn schoolopleiding zat een periode met slechtere cijfers.
 - Ik heb ten minste twee cursussen, die ik begonnen ben, niet afgemaakt.
 - Ik ben nogal dwangmatig.
-

Gewrichtsproblemen

- Ik had vroeger een hekel aan gymnastiek.
 - Aan een rekstok, ringen e.d. kan ik mijzelf niet of nauwelijks optrekken. Ik had moeite met het klimmen in een touw.
 - Ik heb/had regelmatig pijn in mijn knieën.
 - voornamelijk links
 - voornamelijk rechts
 - Ik ben/was erg lenig (hypermobiel).
 - Ik heb/had last van ochtendstijfheid.
 - Ik heb/had hernia.
 - Ik heb speling op mijn kaken.
 - Ik heb/had bekkeninstabiliteit.
 - Ik heb/had lage rugklachten rond de menstruatie.
 - Ik heb aan turnen, ballet of jazzballet gedaan.
 - Ik heb/had regelmatig last van oorsuizen.
 - Ik heb/had last van duizeligheid.
-

Zonlichtgevoeligheid

- Ik kan/kon slecht tegen de warmte.
 - Bij zon zet(te) ik vrijwel altijd een zonnebril op.
 - Ik ben/was (zon)lichtgevoelig.
 - In de zon krijg ik na een aantal dagen meestal uitslag (bultjes).
 - Ik word nu veel minder bruin dan vroeger.
 - Ik word altijd geel- of goudbruin; niet intens of diepbruin.
 - Mijn gezicht blijft altijd lichter van kleur.
 - Ik zie/zag vaak bleek.
 - Ik verlies mijn kleur altijd vrij snel.
 - Striae (zwangerschapstrepen) worden bruiner dan omliggend weefsel.
-

Allergieën

- Ik heb/had last van hooikoorts (jeukende ogen, loopneus of verstopte neus in de zomer).
- Ik heb/had last van huisstof(mijt) (jeukende ogen, loopneus of verstopte neus in de winter).

- Ik heb/had chronische KNO-klachten (keel, neus, oorklachten).
 - Ik heb/had luchtwegklachten (astma, benauwdheid, bronchitis).
 - Ik heb/had last van voedselallergie.
 - Ik heb/had een allergie voor dieren.
 - Ik ben/was gevoelig voor histamine (hyperreactiviteit).
 - Ik heb/had regelmatig eczeem of netelroos in armholte.
 - Ik heb/had een tintelend gevoel in de mond na het eten van:
 - noten
 - kiwi
 - ananas
 - meloen
 - appel
 - steenvruchten (pruim, perzik, abrikoos)
 - Ik heb/had huidklachten na het gebruik van bepaalde cosmetica.
 - Ik heb/had nikkelallergie of krijg uitslag na het dragen van bepaalde sieraden.
 - Ik ben/was allergisch voor wol.
 - Ik ben/was glutengevoelig; ik kan geen tarwe, rogge, gerst of haver verdragen.
 - Ik kan slecht alcohol verdragen.
 - Ik kan geen koffie verdragen.
 - Ik kan/kon slecht koolhydraten (zetmeel, suikers) verdragen.
 - Ik kan/kon slecht eiwitten verdragen (barbecue).
-

Histamine-gevoeligheid

- Ik ben/was vaak vermoeid.
 - Ik heb/had een onrustige huid; ik heb huidklachten.
 - Ik heb/had last van huidjeuk.
 - Ik heb/had vaak koude handen en/of voeten.
 - Ik heb/had winterhanden of wintervoeten (kloofjes in handen en voeten bij koude).
 - Ik krijg/kreeg gemakkelijk blauwe plekken op armen en benen.
 - Ik heb/had vaak last van hoofdpijn of migraine.
 - Na het drinken van alcohol word/werd ik opvallend rood in mijn gezicht en halstreek.
 - Ik heb een matig tot slecht gebit (meer dan zeven vullingen).
 - Als ik dikker word, zet het gewicht vooral aan op heupen en bovenbenen.
 - Ik ben ooit depressief geweest.
 - Ik heb/had regelmatig hartkloppingen.
 - Ik ben erg kritisch.
-

Menstruatieklachten

- Ik heb/had een onregelmatige menstruatie.
- Mijn menstruatie is wel eens uitgebleven (langer dan 8 weken).
- Ik heb/had weinig bloedverlies tijdens de menstruatie.
- Ik heb/had veel bloedverlies tijdens de menstruatie.
- Ik gebruik(te) de pil tegen menstruatieklachten.
- Ik heb/had last van gespannen borsten, opgeblazen buik, buikpijn e.d. tijdens de menstruatie.
- Ik heb/had een gewichtstoename van meer dan 1 kilogram rond de menstruatie.
- Ik heb/had regelmatig last van vaginale Candida-infectie (witte vloed; witte afscheiding).
- Ik heb/had extra veel afscheiding (helder) tijdens de eisprong.
- Ik heb/had regelmatig een blaasontsteking.

- Ik heb/had regelmatig een urineweginfectie of nierbekkenontsteking.
- Ik heb/had last (gehad) van knobbeltjes of cysten in mijn borst(en).
- Ik heb/had last van overmatige lichaamsbehairing.
- Ik gebruik(te) als anticonceptie:
 - injectie / implantaat
 - spiraaltje met koper
 - spiraaltje met hormoonafgifte.
 - anticonceptiepil, te weten:.....
 - geen/overige:.....

Zwangerschapsproblemen

- Tijdens één van de zwangerschappen was ik ten minste 15 weken misselijk en/of moest ik overgeven.
- Aan het eind van één van mijn zwangerschappen had ik last van maagzuur.
- Ik heb tijdens de zwangerschap krampaanvallen (pre-eclampsia) gehad.
- Tijdens de zwangerschap had ik uitvalsverschijnselen, gevoelloosheid of andere neurologische klachten.
- Tijdens de zwangerschap voelde ik me fitter.
- Ik heb zwangerschapsvergiftiging gehad.
- Ik heb zwangerschapssuiker gehad.
- Ik heb hoge bloeddruk gehad tijdens de zwangerschap.
- Ik heb tijdens de zwangerschap bloedarmoede gehad.
- Na een zwangerschap heb ik depressieve klachten gehad.
- Na een zwangerschap is mijn gewicht fors (meer dan vijf kilogram) toegenomen.
- De meeste baby's zijn geboren voordat ik uitgeteld was.
- Ik had tijdens de zwangerschap last van mijn banden.
- Ik had tijdens de zwangerschap en erna last van bekkeninstabiliteit.
- Ik heb (aantal invullen) miskramen gehad.
- Ik heb/had (aantal invullen) zonen.
- Ik heb/had (aantal invullen) dochters.
- Ik heb/had (aantal invullen) broers.
- Ik heb/had (aantal invullen) zussen.
- Ik had een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.
- Ik heb het polycysteus ovarium syndroom.
- Ik heb een afwijkend uitstrijkje gehad (PAP II , PAP IIIa, PAP IIIb of PAP IV).
- Na een zwangerschap hield ik langdurig afscheiding van mijn tepels.
- Ik heb een droge vagina.
- Tijdens de zwangerschap had ik op mijn rug een zeer onrustige huid en of acné.
- Een kinderwens is meer dan vier maanden uitgebleven.
- Autisme of MBD komt in de directe familie (broer/zus/kind) voor.

Gewichtsproblemen

- Uw gewicht is (aantal invullen) kilo.
- Uw lengte is (aantal invullen) centimeter.
- Mijn gewicht is toegenomen:
- Vanaf de geboorte; ik was als kind al dik.
- Vanaf ongeveer tien jaar; het starten van de secundaire

geslachtskenmerken.

- Vanaf 1 tot 2 jaar na de menstruatie.
- Vanaf de tweede of derde zwangerschap.

- Vanaf de overgang.
 - Het kost mij veel moeite om bij een dieet af te vallen.
 - Na het stoppen van een dieet is mijn gewicht in korte tijd weer toegenomen.
-

Suikerproblemen

- Ik voel(de) me bijna altijd gespannen.
 - Als ik gespannen ben, ga ik eten.
 - Ik heb/had een overdreven eetlust maar word niet dik.
 - Ik heb/had trek tussen maaltijden.
 - Ik word/werd trillerig, misselijk of duizelig als ik trek heb/had.
 - Ik ben/was snel gespannen, geïrriteerd of nerveus vlak voor de warme maaltijd.
 - Vermoeidheid vermindert/verminderde door te gaan eten.
 - Als ik nu een maaltijd oversla, ga ik trillen, trek wit weg, word duizelig of dreig flauw te vallen.
 - Ik word/werd 's nachts om ongeveer drie uur wakker.
 - Ik kan/kon soms behoorlijk agressief zijn.
-

Algemene gezondheidsklachten

- Ik heb/had ooit bloedarmoede gehad.
- Ik zie/zag vaak bleek in het gezicht.
- Ik heb ooit raar gereageerd op medicijnen.
Namelijk:
 - Ik heb raar gereageerd op de anticonceptiepil:.....
 - Ik heb raar gereageerd op slaapmiddelen (barbituraten).
 - Ik ben/was een vegetariër (langer dan 6 maanden).
 - Als kind was ik erg gedreven of druk.
 - Ik heb/had regelmatig diarree (ook brijachtige ontlasting).
 - Ik heb/had regelmatig verstopping.
 - De ontlasting is/was regelmatig lichter van kleur.
 - Ik heb/had last van hoge buikpijn.
 - Ik heb/had een prikkelbare of spastische darm.
 - Ik heb/had last van ochtendmisselijkheid.
 - Ik heb een Candida (schimmel-) infectie (gehad) in mijn darmen.
 - Ik heb kalknagels; ik heb schimmelnagels.
 - Ik heb veelvuldig antibiotica gebruikt.
 - Ik heb een aantal keer een longontsteking gehad in mijn leven.
 - Ik heb een hersenvliesontsteking gehad in mijn leven.
 - Ik heb bronchitis gehad in mijn leven.
 - Ik heb Pfeiffer gehad in mijn leven.
 - Ik heb zichtbaar een vergrote schildklier (een verdikking van de hals).
 - Ik heb/had rusteloze benen.
 - Ik heb/had slaapstoornissen.
 - Ik heb/had regelmatig krampen.
 - Ik ben/was pijngevoelig.
 - Ik zie/zag soms dubbel.
 - Mijn oogleden trillen/trilden regelmatig.
 - Mijn kuiten zijn/waren altijd strak of gespannen.
 - Mijn spieren kunnen soms trillen.
 - Ik heb/had last van een afwijkende lichaamsgeur.
 - Ik heb/had vaak witte vlekjes op mijn nagels.

- Ik heb/had last van slechte adem.
- Ik ben/was vaak verkouden.
- Ik heb/had een droge huid.
- Mijn moeder is/was nogal manipulerend.
- Als ik in de auto met iemand meerijd, heb ik de indruk dat auto's op me af komen.
- Als ik in de auto met iemand meerijd, heb ik de indruk dat de bestuurder te weinig afstand houdt.

Toelichting HPU-vragenlijst

Hormonale regulatie

Bij HPU-patiënten wordt meestal een daling van de TSH-productie door de hypofyse aangetroffen (TSH <2). Deze daling kan een storing veroorzaken in de functie van de bijnier, alvleesklier (bloedsuikerproblemen, darmklachten zoals winderigheid vlak na de maaltijd) en de maag (vol gevoel, later maagzuur). De bijnierproblemen laten zich herkennen door een daling van de bloeddruk en frequent plassen. Meestal wordt volstaan met in eerste instantie alleen de TSH te bepalen. Bij lage bloeddruk en/of regelmatig plassen kan ook cortisol gemeten worden. De bloedafname dient dan voor 10.00 uur 's ochtends plaats te vinden. Alhoewel in het bloed weinig afwijkingen in het cortisol worden gemeten, worden deze afwijkingen wel aangetoond in een bijnierspeekseltest waarbij over de dag de productie van cortisol wordt gevolgd. Meestal betreft het een verschuiving van de productiepiek naar de ochtend.

Karakter

De in de vragenlijst genoemde kenmerken zijn typisch voor een HPU-patiënt, zoals perfectionisme, het vermogen om kleuren goed op elkaar te kunnen afstemmen en ongeduld. Toch behoeven niet alle kenmerken aanwezig te zijn. De HPU-patiënt heeft een zeer sterk doorzettingsvermogen, maar door impulsief gedrag begint zij nogal eens aan cursussen die zij niet afmaakt. Meestal wordt een groot aantal (zes of meer) van deze kenmerken gescoord.

Gewrichtsproblemen

Problemen met optrekken aan de ringen of klimmen in een touw wijzen op een verminderde spieropbouw van de armen, wat typisch is voor HPU. Andere kenmerken worden hier genoemd, zoals knieklachten (voornamelijk links), bekkeninstabiliteit, hernia, verhoogde speling op de gewrichten (kaken) en lenigheid. Deze typisch kenmerken geven aan dat mogelijk sprake is van HPU.

Zonlichtgevoeligheid

De HPU-patiënt is lichtgevoelig, pijngevoelig en geluidgevoelig. Dit varieert in mate. Het gezicht is bleek, de rest van de huid wordt goudbruin. Naarmate men ouder wordt, neemt het vermogen om bruin te worden sterk af. Zonneallergie komt in het voorjaar veel voor. In deze categorie worden over het algemeen vrij veel (vijf of meer) kenmerken gescoord.

Allergieën

Door het dystress-syndroom met uiteindelijk een verminderde productie van beschermende IgA-antistoffen, komt allergie betrekkelijk veel voor, ook zonder dat er sprake is van atopie (dit wil zeggen dat men een verhoogde productie van IgE-antistoffen heeft). Typische verschijnselen zijn hooikoorts in de zomermaanden, meestal zonder dat er IgE-specifieke reacties aantoonbaar zijn. Deze reacties treft men ook aan voor de

huisstofmijt in het begin van het stookseizoen, en bij pilgebruik voor sperma. Door de beperkte productie van beschermende antistoffen van het type A, zal een relatief groot deel verloren gaan aan het neutraliseren van sperma in de vagina. Hierdoor zullen eerder elders tekorten optreden. Vaginale infecties van Candida komen daardoor veel voor (zie: Menstruatieklachten).

De reacties op steenvruchten e.d. zijn geen allergische reacties, maar pseudo-allergische reacties. HPU-patiënten hebben een slechte eiwit- en zetmeelvertering. Mede daardoor komen er veel allergieën voor.

Bij veel allergische verschijnselen is het zinvol totaal-IgE te laten bepalen om gewone allergie uit te kunnen sluiten. Is totaal-IgE niet verhoogd, dan kan een IgG4-allergie onderzoek (voedsel/schimmel) zinvol zijn. Bij chronische KNO-klachten wordt een alfa-1-antitrypsine bepaling aangeraden.

Histamine-gevoeligheid

Vermoeidheid, huidklachten, jeuk, koude handen en voeten en overtollige haargroei zijn verschijnselen van een verlaagde histamine. De overige kenmerken hebben hier ook mee te maken. Jeuk kan echter ook door een verhoogd histamine-gehalte worden veroorzaakt. In deze categorie worden meestal vrij veel kenmerken (vijf of meer) gescoord.

Menstruatieklachten

Het uitblijven van de menstruatie of weinig bloedverlies tijdens de menstruatie zijn typische HPU-verschijnselen. Het geringe bloedverlies kan een aanwijzing zijn voor bloedarmoede. Een storing in de hormonale regeling kan juist zorgen voor een versterkt bloedverlies. Vaak gaat dit samen met hoofdpijn vlak voor of tijdens de menstruatie. Dystress kan blaasontstekingen of steeds terugkerende vaginale schimmelinfecties veroorzaken.

Bij veel klachten wordt de bepaling van testosteron, oestrogeen, adrenaline en progesteron aanbevolen. Prolactine kan bepaald worden om een beeld te krijgen van dystress. Indien het al voor de zwangerschap aanwezig was, zal de kans op depressiviteit na de zwangerschap groter zijn, evenals langdurig afscheiding van de tepels.

Zwangerschap

Langdurige misselijkheid kan een kenmerk zijn van HPU. Afhankelijk van de soort afwijking in de hormonale regulatie voelt u zich fitter of juist zieker tijdens de zwangerschap. De baby's worden vaak te vroeg geboren. De kinderen zijn vaak of voornamelijk meisjes of in combinatie met een man met een afwijkend histamine-gehalte voornamelijk mannen. Bij een verlaagd progesteron zal een zwangerschap niet gemakkelijk tot stand komen. Bij ongewild kinderloosheid kan de bepaling van FSH (vervroegd in de overgang) en progesteron (innestelen van bevruchte eicel blijft uit) zinvol zijn.

Gewichtsproblemen

Ondanks dat er meestal geen afwijking in de schildklierhormonen worden gevonden, is anamnestic een beeld van een onderfunctie van de schildklier heel normaal. De toename van het gewicht zit echter eerder in een autonomie van de schildklier of een hyperinsulinisme. Bij overgewicht dient men insuline (nuchter) te bepalen.

Suikerproblemen

Alhoewel het klachtenbeeld lijkt te wijzen op een sterk wisselende (reactieve) of lage bloedsuikerspiegel, blijkt uit onderzoek dat ook regelmatige een te hoge bloedsuikerspiegel wordt gevonden. De dieetmaatregelen zijn in grote lijnen hetzelfde. De verhoogde bloedsuiker wordt veroorzaakt door een gebrekkige activering en deactivering van insuline door de lever middels glutathion-koppeling. Een fructosaminebepaling is sterk aan te raden. Een HbA1c kan een vervanger zijn, maar heeft een minder brede range. Over het algemeen worden in deze categorie vrij veel kenmerken (vijf of meer) gescoord.

Algemene gezondheidsproblemen

Verstopping of diarree zijn aanleiding voor een bepaling van IgA-totaal-gluten. Dit is een vorm van glutengevoeligheid anders dan coeliakie.

Bijkomend kan een secundair magnesiumgebrek andere problemen veroorzaken. Migraine, het trillen van spieren of oogleden en gespannen spieren zijn aanwijzingen voor een magnesiumgebrek.

HPU levert een zogenaamd -itisbeeld op, dit is een beeld van allerlei ontstekingen in het lichaam. Een deel van deze klachten wordt veroorzaakt door een verminderde afweer tegen bacteriën, schimmels en virussen.

Sleutel HPU-vragenlijst

Inleiding

Met deze sleutel kunt u op een meer speelse, maar hopelijk niet minder verantwoorde manier nagaan of een HPU-urinetest zinvol is en op welke gebieden duidelijke invloeden merkbaar zijn. Deze gebieden geven aan welke onderzoeken aanvullend zinvol kunnen zijn om eventueel na een positieve HPU-urinetest uit te voeren.

Hormonale regulatie

Scoort u in deze rubriek 4 of meer kruisjes, zet dan in het overeenkomstig vakje op pagina 25 een "1". Scoort u minder dan vier, maar in ieder geval wel: "Ik moe(s)t regelmatig plassen" en "ik heb/had lage bloeddruk" en een van de overige items, zet dan toch een 1 in dit vakje. De TSH kunt u laten bepalen om een indruk te krijgen van de hormonale regulatie en indirect de schildklier. TSH wordt afgegeven door de hypofyse en regelt de schildklier.

Bij lage bloeddruk en/of frequent plassen kunt u de cortisol laten bepalen. Het bloed dient dan voor 10.00 uur te worden afgenomen. Vaak laat deze test geen afwijkende waarde zien, maar is een bijnierstress-profiel dat op het speeksel wordt uitgevoerd en een aantal malen over de dag de cortisol meet, wel afwijkend.

Karakter

Als in deze rubriek zes of meer items scoort, komt u zeker in aanmerking voor een HPU-urinetest. Zet in het overeenkomstig vakje op pagina 25 een "2". Scoort u vier of vijf items, noteer dan een "1" . Bent u jonger dan 20 jaar? Zet dan met vier of vijf items toch een "2" in het vakje.

Gewrichtsproblemen

Als in deze rubriek vier of meer items scoort, bent u een kandidaat voor de HPU-urinetest. Zet in het overeenkomstig vakje op pagina 25 een "2". Scoort u drie items, noteer dan een "1". Als u jonger bent dan 20 jaar, mag u met drie items toch een "2" in het vakje zetten.

Zonlichtgevoeligheid

Als in deze rubriek vijf of meer items scoort, is het zinvol een HPU-urinetest te laten uitvoeren. Zet in het overeenkomstig vakje op pagina 25 een "2". Wanneer u vier items scoort, noteert u een "1". Jonger dan 20 jaar? Zet dan met vier items toch een "2" in het vakje.

Allergieën

Aangezien allergieklachten ook door andere factoren bepaald worden dan alleen door dystress zoals bij HPU, is de betekenis van deze antwoordcategorie niet groot. Hebt u hooikoorts, huisstofmijt of chronische KNO-klachten? Dan scoort u "1" punt. Bij allergie is het zinvol het totaal-IgE gehalte te laten meten. Bij chronische KNO-klachten of longemfyseem is bepaling van het alfa-1-antitrypsine gehalte zinvol. Bij veel voedselallergieën is een IgG-voedsel/schimmel screening aangewezen.

Histamine-gevoeligheid

Als in deze rubriek vijf of meer items scoort, kunt u de HPU-urinetest overwegen. Zet in het overeenkomstig vakje op pagina 25 een "2". Scoort u vier items, noteer dan een "1". Wie jonger is dan 20 jaar, zet met vier items toch een "2" in het vakje. Indien de HPU-urinetest een positieve uitslag oplevert, is het zinvol histamine volbloed te laten bepalen. Zeker wanneer u vermoeidheidsklachten heeft.

Menstratieklachten

Menstratieklachten kunnen van verschillende herkomst zijn. Indien u PMS-klachten heeft/had, of een pil gebruikte tegen menstratieklachten, èn weinig bloedverlies tijdens de menstruatie dan scoort u "1" punt. Ook als de menstruatie eens langdurig is uitgebleven, noteert u "1" punt. Meisjes die nog geen menstruatie hebben en mannen scoren hier zonder meer "1" punt.

Zwangerschap

Deze rubriek is om begrijpelijke redenen niet opgenomen in de sleutel. Typische HPU-klachten zijn misselijkheid (na 12 weken), maagzuurproblemen aan het eind van de zwangerschap, bloedarmoede, zwangerschapssuiker, zwangerschapsvergiftiging, en problemen bij het zwanger worden. Zie de "Toelichting HPU-vragenlijst" voor verder commentaar.

Gewichtsproblemen

Laag gewicht

Trek van uw lengte in cm 100 af en trek hiervan nog eens het resterend getal gedeeld door tien af. Trek van dit getal nog eens vijf af. Is uw gewicht in kg lager dan dit getal, noteer dan een "1" in het bijbehorend vakje.

Een voorbeeld: uw lengte is 168 cm ($168 - 100 = 68$). Deel dit door tien ($= 6.8 \sim 7$) en trek dit eraf. Dit levert 61 kg op. Als uw gewicht minder is dan 56 kg noteert u een "1".

Hoog gewicht

Scoort u niet op een "laag gewicht", trek dan 100 van uw lengte in cm af en tel hierbij het resterend getal gedeeld door tien op. Tel hierbij nog eens vijf op. Is uw gewicht in kg hoger dan dit getal, noteer dan een "1" in het bijbehorend vakje.

Opnieuw een voorbeeld: u bent 168 cm ($168 - 100 = 68$). Deel dit door tien ($= 6.8 \sim 7$) en tel dit erbij op. Dat is ongeveer 75 kg. Als uw gewicht meer bedraagt dan 80 kg, noteert u een "1". In alle andere gevallen een "0".

Suikerproblemen

Als u in deze rubriek vijf of meer items scoort, bent u een kandidaat voor de HPU-test. Zet in het overeenkomstige vakje op pagina 25 een "1". Scoort u vier items en bent u jonger dan 20 jaar, dan noteert u eveneens een "1". U zet ook een "1" in het vakje, indien u zich houdt aan een suikervrije voeding, Candida-, diabetes- of hypoglycemie-dieet. Na een positieve HPU-test kunt u het fructosamine-gehalte laten bepalen als maat voor uw bloedglucose-spiegel.

Algemene gezondheidsproblemen

Verstopping, diarree, lichter gekleurde ontlasting en hoge buikpijn zijn typische klachten. Als u ten minste twee van deze kenmerken scoort, zet u een "1" in het overeenkomstige vakje. Bij diarree en verstopping kunt u het IgA-totaal gluten laten bepalen.

Tot slot

Tel uw totale score op. Globaal kunt u de volgende criteria hanteren:

Score blad – HPU

	Betekenis totaal score	Score t/m	
	Zeer sterk vermoeden van HPU	13	14
	Grote kans op het bestaan van HPU	10	12
	Redelijke kans/twijfel op het bestaan van HPU	7	9
	Kleinere kans/vermoedelijk geen HPU	<	6

Deze score lijst is slechts een hulpmiddel. Verdere aanwijzingen dienen te worden verkregen uit nader onderzoek (bloed/urine)

Invulformulier

- | | |
|-------------------------------|-----|
| Hormonale regulatie | [] |
| Karakter | [] |
| Gewrichtsproblemen | [] |
| Zonlichtgevoeligheid | [] |
| Allergieën | [] |
| Histamine-bepaling | [] |
| Menstratieklachten | [] |
| Gewichtsproblemen | [] |
| Suikerproblemen | [] |
| Algemene gezondheidsproblemen | [] |

Uw score bedraagt **.... punten**

Uit te voeren tests Zinvol

HPU-urine test	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volbloed histamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fructosamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IgA-Totaal-gluten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TSH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Progesteron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cortisol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insuline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oestradiol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Testosteron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totaal-IgE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IgG ₄ -screening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alfa-1-antrypsiene	<input type="checkbox"/>	

Bron: www.keac.nl