

AIP - snabbguide

Autoimmuna protokollet (AIP, autoimmun paleo) - minska symtomen av autoimmun sjukdom och inflammatoriska hälsobesvär

Av: Karl Hultén (författare) och Anna-Maria Norman (redaktör) paleoteket.se

Det Autoimmuna protokollet (AIP), även kallat autoimmun paleokost, är ett terapeutiskt verktyg som syftar till att minska symtomen av autoimmun sjukdom och inflammatoriska hälsobesvär. Det är en metod där man med hjälp av kost och livsstil försöker komma åt grundorsakerna till besvären.

Kostupplägget bygger på tre faser. Genom dessa faser kan du läka din kropp, identifiera eventuella matintoleranser och landa i den kost som passar dig och din kropp. De tre faserna är:

- **Eliminering/uteslutning av livsmedel**, genom att följa det Autoimmuna protokollet (AIP) i dess grundform (minst 30-90 dagar)
- **Återintroduktion av livsmedel** som ligger utanför AIP genom att genomföra provokationstester där du provar hur din kropp reagerar.
- **Din långsiktiga individanpassade kosthållning** (dock kan man även i ett senare skede välja att återgå till en grundläggande AIP-kost, till exempel i perioder av ökande symtom och/eller för att "nollställa kroppen).

Målet med AIP är att ge din kropp en chans att läka. Programmet bidrar till att: 1) Återställa en rubbad tarmhälsa, genom att stärka tarmens integritet och balansera tarmfloran. 2) Minimera inflammation lokalt i magen och systemiskt i kroppen. 3) Främja en normal reglering av immunförsvaret genom näringsmässiga byggstenar och frånvaro av felaktig aktivering och stimulering av stressfaktorer. Stressfaktorer kan komma genom både kost och livsstil.

Vilka livsmedel INGÅR i en AIP-kost?

Förenklat kan man säga att AIP-kosten är en specialvariant av stenålderskost eller "paleokost" som är naturlig och ursprunglig mat som våra kroppar är byggda för. I AIP plockar vi dock bort några ytterligare livsmedel. Här nedan sammanfattar vi AIP-kosten. Se våra matlistor för mer information om de livsmedel som ingår och utesluts, samt vissa gråzoner.

Vilka livsmedel ingår?

Att se till att äta så näringsrik mat som möjligt är viktigt när du ska läka från autoimmun sjukdom och inflammatoriska besvär, därför listar vi här de livsmedel som bör vara grunden i kosten.

- de flesta rotfrukter, grönsaker, bär och frukter (ej potatisväxter, se nedan)
- kött, fisk, skaldjur, fågel, inälvsmat, benbuljong (ej processade varianter)
- animaliska fetter, olivolja, kokosfett

Några tips

- **Hitta recept?** Sök på AIP på internet så hittar du många recept på svenska och engelska. Vi rekommenderar såklart också boken "[Autoimmun kokbok: läkande paleokost](#)" av Karl Hultén och Cecilia Nisbet Nilsson samt vårt eget [recept-arkiv](#).
- **Hur får jag tid att laga mat från grunden?** Gör storkok någon gång i veckan och ha matlådor i frys och kyl.
- **Hur lyckas jag hålla mig till AIP?** Se också till att ha rensat ur skåpen från sånt som inte ingår i AIP så gott det går, så det blir enklare att hålla sig till kosten. Och be om stöd från nära och kära.
- **Frukost?** Frukost inom AIP blir ofta vanlig mat, eftersom du genom det får i dig mest näring. TIPS: spara rester från gårdagen!
- **Bakning och godis - hör det hit?** Vanlig mat ska ju vara grunden eftersom du söker näring, men vill du lyxa till med att bakning vid speciella tillfällen kan du använda matbanan, sötpotatis, gelatin och mjöler av cassava, tigernöt och kokos (du hittar några exempel i vårt [recept-arkiv](#)).



läs mer på paleoteket.se

Vilka livsmedel UTESLUTS ur en AIP-kost?

Naturlig mat som våra kroppar är byggda för är utgångspunkten, därför utgår vi ifrån en stenålderskost/paleo-kost där följande livsmedel utesluts.

- Processade livsmedel
- Spannmål, dvs frön till gräsväxter (tex vete, korn, råg, havre, ris, majs, teff)
- Mejeriprodukter
- Baljväxter (dvs bönor, ärtor och linser, inklusive kaffe, kakao och soja)

I AIP utesluts även andra livsmedel som är naturlig mat, men som ge upphov till besvär om du redan har en skadad tarmslemhinna. Dessa livsmedel kan tex orsaka dysbios (negativ inverkan på tarmfloran), fungera som adjuvans (retar immunförsvaret), eller rent utav orsaka inflammation.

- Ägg (främst äggvita som innehåller lysozym som kan angripa tarmväggen, men hela ägget utesluts i elimineringsfasen)
- Potatisväxter (potatis, tomat, chili, physalis, paprika, gojibär) som innehåller lektiner, saponiner och capsaicin som i olika hög grad retar immunförsvaret.
- Nötter och frön, som är vanliga allergener (inklusive bovete, quinoa och amarant)

Annat som är viktigt att begränsa och helst utesluta vid autoimmun sjukdom:

- Kaffe: Uteslut det i en strikt AIP-kost. Konsumera inte mer än 2,5 koppar per dag även efter eventuell återintroduktion.
- Alkohol: Orsakar överväxt av bakterier i tunntarmen och läckande tarm.
- Socker och sötningsmedel: Kan påverka tarmfloran och orsaka dysbios.
- Livsmedelstillsatser som emulgeringsmedel och förtjockningsmedel (se exempelvis upp för guarkärnmjöl och xantangummi i kokosmjölk)
- Om möjligt fasa i samråd med läkare ut antiinflammatoriska läkemedel (NSAID-preparat) eftersom det påverkar tarmslemhinnan negativt. Dock kan det finnas andra läkemedel du inte kommer att kunna fasa ut.

Frågor och svar

Kan jag äta enligt AIP även om jag inte har en diagnostiserad autoimmun sjukdom? Alla som har inflammationer som de vill prova att bli av med genom kost- och livsstilsförändringar kan prova AIP. Men hjälp av metoden kan du ta reda på om en grundorsak till dina besvär är födoämnesintoleranser.

Hur länge bör jag äta enligt AIP? När kan jag börja återintroducera livsmedel? 30-90 dagar brukar vara en standard-rekommendation. 30 dagar är i kortaste laget och det är endast om du är väldigt otålig. 60-90 dagar är mer att rekommendera. Om du fortfarande ser att det sker successiva förbättringar även efter 90 dagar och fortfarande känner dig motiverad kan du välja att fortsätta med AIP under längre tid.

Hur kan jag veta om det hjälper? En rekommendation är att skriva en symtomdagbok där du dokumenterar vad du ätit, hur du levt och hur du mår, då kan du lättare dra slutsatser kring vilken kosthållning och livsstil som fungerar bäst för dig.

Kan jag fuska? Det förmodligen viktigaste rådet är att försöka att bestämma dig för att hålla AIP-kosten under en period. Om du bestämt dig för att hålla kosten så fortsatt att göra det till hundra procent i 30-90 dagar, och prova en att återintroducera livsmedel. Men råkar du ut för ett snedsteg är det inte hela världen, det är mänskligt. Det är bara att försöka igen.

Handlar detta endast om kost? NEJ. Vid sidan om kosten så är livsstilen avgörande för att läka. Detta kan handla om stresshantering, tillräcklig sömn (7-8 timmar) och rörelse, eftersom en sådan livsstil är grundläggande i hälsobygget och stödjer en snabb reduktion av inflammation.



läs mer på paleoteket.se

Ska jag strunta i sjukvården om jag genomgår kostprogrammet? Nej, ta även hjälp av sjukvården. Berätta helst för din läkare att du försöker minska dina symtom genom kost- och livsstilsförändringar, och be dem stötta dig genom provtagning före och efter samt i dialog komma fram till eventuell nedtrappning av mediciner om så är möjligt. Kanske är de behjälpliga med detta.

Vad gör jag om jag inte mår bättre när jag provat programmet ett tag? Om du inte får några framsteg genom kost-programmet efter 90 dagar rekommenderar vi att du tar kontakt med en kostrådgivare, näringsterapeut eller funktionsmedicinsk praktiker som är insatt i AIP. Dels kanske kostupplägget behöver anpassas ännu mer efter dig genom tex FODMAP, eller låg-histaminkost. Och dels för att dina besvär kan bero på andra saker än vad du kan komma åt med hjälp av kosten, exempelvis parasiter, svampar eller andra obalanser.

Några fler detaljer

- **Naturliga sötningsmedel:** Viktigast när det gäller sötning är inte att eliminera utan att begränsa. Mängden är avgörande. Lägg dig under 20 gram fruktos per dag, så spelar det inte så stor roll vilken sötning du använder. Men försök att använda naturliga källor, så får du också i dig lite näringsämnen, tex: torkad frukt och honung eller kokos-socker, palmsocker, lönnsocker, råsocker, lönnsirap och dadelsocker
- **Kött** är en del av en naturlig kost som paleo och AIP. Välj svenskt kött och om du har möjlighet prioritera ekologiskt gräsbeteskött.
- **Fisk** är otroligt nyttigt, men vissa fiskar bör du begränsa intaget av, och några bör man utesluta helt om man är kvinna i fertil ålder. Var uppmärksam på: insjöfisk, tonfisk, svärdfisk, östersjöfisk, haj och val.
- **Te med koffein:** svart och grönt té. En övre gräns kan vara omkring 2-3 koppar per dag.
- **Kokosprodukter** kan vara svårt för en känslig mage i för stor mängd. Begränsa därför kokosnöt, kokosmör, kokosmjöl, kokosgrädde, kokosmjölk.
- **Flytande drycker** som smoothies och grönsaksjuice gör att du inte tuggar och därför inte stimulerar din naturliga matsmältning, begränsa därför intaget. Se det som en godsak istället för som mat.



läs mer på paleoteket.se

Vill du veta mer om AIP?

- **Karl Hulténs nya bok om Autoimmuna protokollet, AIP!!!!** Under våren 2018 kommer Karl Hultén ut med en ny bok, en fördjupande guide om bakgrund och praktisk tillämpning gällande det Autoimmuna protokollet (AIP). Karl Hultén är Biomedicinare och har mångårig erfarenhet av att tillämpa detta effektiva protokoll. [Gör en intresseanmälan för att förbeställa boken här](#), så blir du först med att veta när den kommer ut och kan förbeställa ditt exemplar.
- Lyssna på vår **Podcast** [“Paleoteket - läkande kost och livsstil”](#). Vi kommer med ett nytt avsnitt ungefär varannan vecka! Prenumerera via [Itunes](#), sök på “Paleoteket” i din podcast-app eller lyssna via [Soundcloud](#).
- Gå med i **Facebook-gruppen** [“Autoimmun protokoll Paleo Sverige”](#), och få stöd från andra personer som också vill läka med hjälp av AIP (autoimmuna protokollet, autoimmun paleo).

Håll kontakt med oss:

- **Nyhetsbrev:** Om du inte redan prenumererar på vårt nyhetsbrev så anmäl dig direkt på paleoteket.se
- **Sociala medier:** följ oss på [facebook](#) eller [instagram](#)
- Vill du stå på intresselistan till vår mottagning kan du skriva upp dig [här](#).



läs mer på paleoteket.se