

# Återintroduktion av livsmedel inom AIP

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

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

Inom det första steget av AIP (autoimmuna protokollet eller autoimmun paleokost) utesluter du en rad livsmedel som kan störa tarmhälsan, skapa inflammation och aktivera immunförsvaret. Detta steg beskrivs i dokumentet "AIP- snabbguide" samt i de två matlistorna. I detta dokument beskrivs det andra steget inom AIP, där du efter minst 30-90 dagar (eventuellt längre), börjar att återintroducera livsmedel. I denna guide beskrivs hur du kan gå tillväga.

## Vad är återintroduktioner?

Återintroduktion av livsmedel är ett så kallat **provokationstest** där du undersöker hur din kropp reagerar och om det är en överkänslighet mot dessa livsmedel som kan ligga bakom dina besvär. När du sedan provar att äta livsmedel som du inte ätit på länge kommer du märka om kroppen reagerar på något sätt. I sånt fall väljer du att utesluta dessa livsmedel ett tag till. Det kan vara mer uppenbara reaktioner som magbesvär eller utslag, eller mindre uppenbara som mer lättretligt humör. Genom denna process individanpassar du alltså din kosthållning.

# Vilka livsmedel kan jag återintroducera?

För många personer är det möjligt att utesluta de flesta livsmedel temporärt (eventuella reaktioner testas genom provokationstester).

- Ägg
- Nötter
- Mejeriprodukter
- Frön (även kaffe och kakao samt fröbaserade kryddor)
- Potatisväxter (potatis, paprika, aubergine, tomat mfl)
- Färska baljväxter (gröna bönor, ärtor samt brytbönor mfl)
- Alkohol

Dock finns det vissa livsmedel som det är troligt att du behöver utesluta för en längre tid framöver är följande:

- Processade livsmedel
- Raffinerat socker
- Spannmål (eventuellt med undantag av ris)
- Raffinerade växtoljor
- Torkade baljväxter (även sojabönor och jordnötter)
- (Tomat), det är mkt vanligt med reaktioner på denna
- I de fall det är möjligt: NSAID-läkemedel (treo, ipren, naproxen mfl)

Den rekommenderade ordningen på återintroduktioner som presenteras på nästa sida utgår ifrån att man börjar med de livsmedel där det finns minst risk för reaktion. Men i praktiken brukar det fungera så att man väljer ut de livsmedel som man saknar att äta och som också finns med på listan. Du behöver inte återinföra alla livsmedel i fas 1 om du inte saknar dessa. Den rekommenderade ordning är organiserade i fyra olika faser.

<p><b>Återintroduktioner fas 1 (låg sannolikhet för reaktion)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Äggula (obs! Ej äggvita)</li> <li>• Ghee (separerat och filtrerat genom kaffefilter)</li> <li>• Fröbaserade kryddor</li> <li>• Gröna färska baljväxter (ätbara i rått tillstånd)</li> </ul> <p>Eventuellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fodmaps och höghistaminlivsmedel, om du uteslutit dem i steg 1.</li> <li>• Vitt ris, för dig som går ner för mycket i vikt (blötlagt över natten, samt kokt som pasta i mkt vatten för att minska arsenikhalt)</li> </ul>	<p><b>Återintroduktioner fas 2 (ganska låg sannolikhet för reaktion)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frön (solrosfrön, sesamfrö, pumpafrö mfl)</li> <li>• Nötter</li> <li>• Alkohol (små mängder motsvarande ett glas per dag)</li> <li>• Kaffe (begränsa gärna mängden till 2,5 dl per dag även om det går bra)</li> <li>• Smör (ekologiskt)</li> </ul>
<p><b>Återintroduktioner fas 3 (ganska vanligt med reaktion)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aubergine</li> <li>• Paprika</li> <li>• Kaffe (som en del av exempelvis daglig frukost)</li> <li>• Grädde (små mängder i kaffe exempelvis)</li> <li>• Hemgjord kefir</li> </ul>	<p><b>Återintroduktioner fas 4 (mycket vanligt med reaktioner)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Äggvita</li> <li>• Chili</li> <li>• Potatis (skalad)</li> <li>• Alkohol (mer än ett glas på en kväll)</li> </ul>

# Hur gör jag återintroduktioner?

Välj att börja med återintroduktioner när du har det relativt lugnt i livet och kan få en möjlighet att sova. Stress och sömnbrist kan i sig påverka dina symtom, så då blir det svårt att avgöra vad som är orsaken eventuella reaktioner. Kom ihåg att ta det lugnt och att vara systematisk. Provokations-testerna kan ge dig väldigt värdefull information, och är ett detektivarbete.

## Några grundregler

- Återintroducera ETT livsmedel i taget.
- Låt det gå tre dagar mellan varje livsmedel.
- För symtomdagbok: dokumentera hur du ätit, hur du mått och konkreta symtom. Skriv gärna också ner sömn, rörelse och stressnivåer.
- Du ska inte återintroducera sådant som du vet att du är allvarligt allergisk emot.

## Mängder (ej för kryddor, då gäller mindre mängder)

1. Börja med en halv tesked av livsmedlet eller mindre och vänta i 15 minuter. Om du får en reaktion så avbryter du återintroduktionen.
2. Om du inte får någon reaktion så tar du en hel tesked och väntar ytterligare femton minuter om du får en reaktion så avbryter du.
3. Om du inte fått någon reaktion så ökar du dosen till två teskedar och väntar i några timmar.
4. Om du inte får någon reaktion äter du en normal portion av livsmedlet och väntar till dagen därpå.
5. Dag 2 iakttar du symptomen nedan. Var noga med att observera om några störande faktorer finns som stress eller infektion till exempel.
6. Avvakta och beakta symptom även under dag tre. Det kan komma försenade reaktioner upp till tre dagar efter exponering.

Symptom att vara uppmärksam på

- Mage och tarm: Ont i magen, förstoppning, diarre, sura uppstötningar, illamående, gaser, uppblåsthet eller bristande förmåga att bryta ner maten.
- Slemhinnor: Kliande ögon, rinnande näsa eller slem i hals.
- Kognitiv och känslomässig påverkan: Mild eller djup nedstämdhet eller depression. Ökad ångest eller humörsvängningar under dagen.
- Abstinensliknande symptom: Starkt sug efter socker och/eller fett
- Sömnstörningar: Svårt att somna eller uppvaknande under natten. Alternativt att man inte längre känner sig utsövd.
- Huvudvärk: Långvarig huvudvärk eller yrsel
- Muskelvärk, ledsmärtor eller inflammationer i leder och ligament
- Kroppslig påverkan: Energilöshet, utmattning
- Hudreaktioner: Klåda, utslag, akne, torr hud, nässelutslag eller torra naglar och hår

Några vanliga reaktioner är gaser och förändringar i antalet toalettbesök. Det förekommer också att man får förstoppning eller diarré, sura uppstötningar, klåda eller känslor av trötthet, minskad energi eller att man blir speedad. Notera förändringar och skriv upp dem i din symtomdagbok. Var också uppmärksam under det tre dagar som du väntar på återställning efter en introduktion. Om du fått en reaktion så slutar du äta detta livsmedel direkt och väntar på att bli återställd igen. Du kan när du blivit återställd testa att återintroducera samma livsmedel igen och se om samma reaktion uppkommer.

## Din individanpassade kosthållning

När du har gått igenom de här stegen har du lärt känna din kropps reaktioner mycket bättre, och du har lärt dig vad du mår bra av att äta och vad du inte mår bra av att äta. Men kom ihåg att det är en livslång resa att minska symtomen av autoimmun sjukdom, och att det är mycket som kan påverka dina symtom - alltifrån din livssituation till andra miljöfaktorer. Det kan även ibland hända att infektioner eller misstag i kosthållningen leder till plötslig försämring av symtomen. Börjar du må sämre igen kan du mycket väl behöva återgå till introduktionsfasen av AIP vid ett senare skede igen. Då har du ett kraftfullt verktyg att minska dina symtom på egen hand, eftersom du genomgått processen förut.

# Vill veta mer om AIP?

- **Gör en intresseanmälan:** 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). Han är Biomedicinare och har mångårig erfarenhet av att tillämpa detta effektiva protokoll. [Gör din intresseanmälan för 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](#).
- För mer information och resurser följ vår hemsida [paleoteket.se](#) och Karl Hulténs blogg [karlhulten.se](#)

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](#).