



LIVSMEDEL ATT INKLUDERA

AUTOIMMUN KOST (AIP)

ANIMALIER

KÖTT & FÅGEL

Anka
Fläsk
Hare
Hjort
Häst
Kalkon
Kanin
Kyckling
Lamm
Nöt
Ren
Rådjur
Struts
Vildsvin
Älg

INÄLVSMAT

Hjärta
Lever
Njure

SKALDJUR

Blåmussla
Bläckfisk
Havskräfta
Hummer
Krabba
Kräfta
Ostron
Pilgrims mussla
Räka

FISK**

Ansjovis
Fiskrom (se innehåll)
Flundra
Gös
Hoki
Kaviar (se innehåll)
Kolja
Kummel
Lax
Löjrom
Makrill
Regnbågslax
Röding
Rödspätta

Sej
Sik
Sill
Stenbitsrom
Strömring
Tonfisk
Torsk
Öring

VEGETABILIER

FRUKT OCH BÄR

Ananas
Apelsin
Aprikos
Aronia
Banan
Björnbär
Blåbär
Citron
Dadel
Fikon
Granatäpple
Grapefrukt
Hallon
Havtorn
Hjortron
Honungsmelon
Jordgubbar
Kiwi
Krusbär
Lime
Lingon
Mango
Mullbär
Nektarin
Nypon
Papaya
Passionsfrukt
Persika/nectarin
Plommon
Päron
Rabarber

Röda vinbär
Sharon, kaki
Mandarin, satsumas
Svarta vinbär
Körsbär
Tranbär
Vattenmelon
Vindruvor
Äpple

ROTFRUKTER

Jams
Jordärtskocka
Kassava
Morot
Palsternacka
Pepparrot
Persiljerot
Rotselleri
Rädisa
Rättika
Rova (majrova)
Rödbeta
Svartrot
Sötpotatis

GRÖNSAKER, LÖK

Groddar, alfalfa
Groddar, från
AIP-livsmedel
Gräslök

Gurka
Isbergssallat
Kronärtskocka
Lök, gul och röd
Mangold
Nori-tång
Nässla
Romansallat
Purjolök
Ruccola (senapskål)
Rödlök
Schalottenlök
Selleri (stjälk)
Sparris
Spenat
Vattenkrasse
Vitlök

GRÖNSAKSLIK- NANDE FRUKTER

Avokado
Butternutpumpa
Kokbanan/matbanan
Oliver
Pumpa
Squash, zucchini

KÅLSORTER

Blomkål
Broccoli
Brysselkål
Fänkål
Grönkål
Kinakål (salladskål)
Kålrammi
Pak-choi
Romansallat
Rödkål
Savojkål
Vitkål
Kålrammi

SVAMP

Champinjon
Karljohan
Kantarell
Shiitake

ALGER OCH SJÖ- GRÄS

Blåstång
Havssallat
Kombu-tång
Kelp
Nori
Sjögräs
Wakame-tång

ÖVRIGA LIVSMEDEL

KRYDDOR

De flesta blad-, rot-, barkkryddor är godkända.

Basilika
Citrongräs
Citronmeliss
Dill
Dragon
Gräslök
Gurkmeja
Havssalt
Ingefära
Kamomill
Kapris
Kanel
Korianderblad
Kryddnejlika
Körvel
Lagerblad
Lavendel
Libbsticka
Mejram
Mynta
Pepparrot
Persilja

Rosmarin
Saffran
Salt
Salvia
Timjan
Vaniljstång
Vaniljextrakt
Vitlök
Wasabi (se ingr.)
Örtsalt (se ingr.)

FETTER

Ankfett
Avokadoolja
Ister
Kokosolja
Olivolja
Talg

BAKNING

Arrowrootmjöl**
Bikarbonat
Carob**
Gelatin
Honung*
Jordmandelmjöl
(tigernöt)**

Kassavamjöl**
Kokbanan
Kokosmjöl**
Kokossocker*
Kollagenpulver
Potatismjöl**
Riven kokos**
Tapiokamjöl**

I SKAFFERIET

Ansjovis (som krydda)
Coconut aminos (krydda)
Fisksås
Kokosmjölk**
Kokosgrädde**
Äppelcidervinäger

DRYCKER

Benbuljong***
Ingefärste
Rooiboste
Te (svart, rött, grönt)
Vatten (naturligt smaksatt)

SYRADE LIVSMEDEL

Introducera syrade livsmedel successivt efter minst 30 dagar med AIP.
Kokosyoghurt
Kombucha****
Surkål
Syrade grönsaker

KOMMENTARER

Val av kött:

Välj helst gräsbeteskött. Undvik helt processat kött med tillsatser under läkningsfasen. Begränsa intag av processat kött som bacon, korb och skinka även om de endast innehåller godkända kryddor. Står det endast "kryddor" inkluderar det ofta paprika.

Val av fisk och skaldjur:

Välj i huvudsak mindre fiskarter fiskade i havet (ej Östersjön eller insjöar).

- Bäst: vildfångad och MSC-märkt.
- Bättre: vildfångad.
- Bra: odlad

Notera:

* Ät maximalt 20 gram fruktos per dag under läkningsfasen. Begränsa torkad frukt och honung.

** Vid magbesvär begränsas dessa livsmedel eftersom de innehåller mycket kostfibrer eller stärkelse. Var också noggrann med att kokosmjölk och kokosgrädde endast innehåller kokos och vatten, ej emulgeringsmedel.

*** Introducera successivt. Vid histaminintolerans kokas benbuljong i tryckkokare eller så kokas köttbuljong i stället. I båda fallen tillagas buljongen under kortare tid och innehåller därför inte lika mycket histamin.

**** Drink kombucha (fermenterat te) med måtta.

Intresserad av att veta mer om autoimmun kost (AIP) och paleokost?

Läs Autoimmun handbok av Karl Hultén och Anna-Maria Norman (2019) och besök paleoteket.se för podcast, blogg, utbildningar och rådgivning.