

Börja med AIP-kosten – välj din strategi

Huvuddelen av våra beteenden är omedvetna. Varje dag i ditt liv har befast beteenden och vanor som verkställs likt ett datorprogram. Detta är energibesparande eftersom du slipper fatta ett beslut inför varje handling. Att tvingas börja tänka aktivt på det som tidigare skett automatiskt är energikrävande i början. Det kan kännas överväldigande att inte längre veta vad man ska äta till frukost eller vad man kan ersätta potatis och bröd med. Givetvis finns alternativ och ganska snart kommer nya vanor att befastas och livsstilen bli enklare. Under programmet kommer du bygga dessa nya vanor steg för steg till en ny livsstil. Målet är att du sedan ska kunna surfa på vågen av nya hälsofrämjande vanor. För olika personer passar olika tempo när man börjar en kostomställning. Du behöver välja det tempo som passar dig och detta dokument hjälper dig med detta.

Resurser:

- Frågebatteriet nedan, som hjälper dig avgöra i vilket tempo du ska ställa om.
- Snabbstartsguide till AIP med 9 konkreta steg.
- Matlistor: utesluta, inkludera och alfabetisk livsmedelslista
- Recepthäfte AIP och Middagsschema 3 veckor
- Mat och symtomdagboken

Omstart med AIP: Om du har ätit AIP tidigare eller äter det nu är detta ett bra tillfälle att stanna upp, reflektera och dra lärdomar.

- Vad har du redan lärt dig om din kropp? Vad har du inte mått bra av? Vad har du mått bra av tidigare?
- Vad har fungerat bra för dig tidigare? Har du stött på några fallgropar? Hur kan du förebygga att du hamnar i dem igen?
- Behöver du redan från början göra några korrigeringar av AIP kosten?
- Frivilligt verktyg: inled med 2-4 dagars läkande fasta. Se en separat lektion om detta verktyg under vecka 1.

Börja med AIP: Omställning till AIP kan göras i olika tempo. Välj den strategi som passar dig bäst. Med hjälp av formuläret i det här dokumentet kan du reda ut vilken strategi som passar dig bäst. Ringa in det alternativ som bäst beskriver dig. Den kategori som får flest cirklar är sannolikt den metod som passar dig bäst. Vi presenterar sedan tre olika strategier som du kan välja mellan: snabb omställning, tvåstegsomställning (paleo sen AIP) och stegvis omställning.

SNABB OMSTÄLLNING

Jag är redo att göra betydande förändringar i mitt schema för att prioritera min läkningsprocess.

Jag har inga barn alternativt är barnen så stora att de inte kommer att påverkas av denna process.

Jag känner mig redo att ta mig an detta på en gång.

Jag är bra på att ta mig an planering och förberedelser inför nya projekt.

Jag är van i köket.

Min sjukdom är i en sådan fas att jag behöver bli bättre så snabbt som möjligt.

Jag har en partner eller familjemedlem som kan stötta mig under omställningen.

Jag har en historia av att lyckas med stora förändringar.

Jag kan prioritera om i min budget för att prioritera hälsosam mat.

Jag är en person som inte kan ha godsaker hemma utan att vara frestad att äta upp dem även om jag inte vill.

Min kost är redan ganska lik AIP. Jag äter till exempel redan paleo, glutenfritt, låg-FODMAP, mejerifritt, sockerfritt, Clean Eating eller LCHF.

LÅNGSAM ELLER TVÅSTEGS-OMSTÄLLNING

Jag har ett hektiskt schema med lite flexibilitet.

Jag har små barn eller andra familjemedlemmar som inte kommer att anpassa sig till kosthållningen.

Det brukar ta mig en hel del tid att avsluta mig för att gå in i något nytt.

Jag föredrar att göra planering och förberedelser stegvis.

Jag är ovan i köket.

Jag blir mer stressad av snabb förändring än jag blir av mina symtom.

Förändringen kommer att vara svår för min partner.

Om jag gör stora förändringar på en gång brukar jag misslyckas.

Jag har en snäv budget och svårt att lägga mer pengar på mat.

Jag kan hålla mig ifrån att äta godsaker om jag har bestämt mig för det, även om de finns hemma.

Min kosthållning är i dag långt ifrån AIP.

Snabb omställning

Denna strategi innebär att du från dag ett byter ut maten i ditt skafferi till AIP- kost. Börja med att rensa ut allt som ska uteslutas på exempelvis en söndag. Börja sedan med den nya kosten på måndagen.

Frivilligt verktyg: inled med 2-4 dagars läkande fasta. Se separat lektion om detta verktyg under vecka 1.

Läs kort om de livsmedel som utesluts under rubriken “Stegvis omställning nedan”.

Tvåstegsomställning (först paleo sen AIP)

Denna strategi är att du börjar med att göra en rad förändringar, men inte alla. Vi föreslår att du utgår ifrån paleokost och sedan går över till AIP när du känner dig redo. Paleokost liknar AIP men inkluderar fler livsmedel som exempelvis nötter, frön, ägg, potatisväxter, kaffe och ghee, som samtliga utesluts vid AIP. Det finns en uppsjö av paleorecept på internet och i kokböcker. Stora hälsofördelar kan komma av omställningen till paleokost och för vissa räcker det. Märker du efter en period med paleo att symtomen blir bättre men inte helt bra kan det vara livsmedel som stör läkningsprocessen. Ta steget vidare till AIP när du är redo.

Frivilligt verktyg: inled med 2-4 dagars läkande fasta. Se separat lektion om detta verktyg under vecka 1.

Läs om de livsmedel som utesluts under rubriken “Stegvis omställning nedan”. I paleo utesluts alla livsmedel som utesluts vecka 1-3 enligt schemat nedan.

Långsam omställning

Med hjälp av denna strategi kommer du gradvis in i den nya kosten genom att lyfta ut en eller flera livsmedelsgrupper i taget. Omställningen delas förslagsvis in i olika faser där du tar bort ett par kategorier av livsmedel i taget. Denna strategi passar dig som känner ett betydande motstånd mot att göra en kostförändring vilket också riskerar att leda till stress. Ge varje steg minst en vecka, men behöver du mer tid går det också bra. Ta också chansen att dokumentera eventuella förändringar av dina symtom genom

denna process, eftersom du hela tiden får information som kan användas under återintroduktionsfasen.

Vi presenterar ett upplägg där omställningen pågår under fyra veckor, men du kan också avsätta mer tid om det passar dig bättre. Efter tre veckor äter du grundläggande paleokost och efter fyra veckor är du framme vid AIP-kosten. Du får med detta upplägg även en chans att pröva vanlig paleokost.

Under vecka 1 utesluts:

- Processade livsmedel med livsmedelstillsatser. Du äter i stället mat lagad från naturliga råvaror.
- Tillsatt socker och sötningsmedel. Du äter i stället frukt och bär, men begränsar intaget till max 20 gram fruktos per dag.
- Industriellt framställda växt- och fröoljor. De oljor som ingår i AIP är olivolja, kokosolja och avocadoolja. Inkludera även animaliska fetter som talg och ister.
- Alkohol i alla former. Försök att hitta alternativ du tycker om, som smaksatt vatten eller te.
- Kaffe fasas ut successivt under några veckor eller utesluts helt från start. Se bara till att du är helt fri från kaffe inför det sista steget av omställningen. Om du senare återintroducerar kaffe bör du begränsa intaget till 300 milligram per dag vilket motsvarar total 4,5 dl (3 små koppar) per dag. Vissa tål högre doser, men negativa symtom kan kom- ma smygande, särskilt om du dricker mycket.

Under vecka 2 utesluts:

- Spannmål, det vill säga frön till gräsväxter som exempelvis vete, korn, råg, havre, ris, majs och teff.
- Pseudospannmål, som är örter som liknar spannmål. Några exempel är bovete, quinoa och amarant. Passa samtidigt på att öka intaget av grönsaker och rotfrukter i kosten.
- Baljväxter, såväl torkade baljväxter (bönor, ärtor och linser) som de baljväxter som är ätbara i rått tillstånd (gröna ärtor, brytbönor och sockerärt). Torkade baljväxter innehåller rikligt med antinutrienten medan färska baljväxter är lite snällare mot magen. Båda kategorierna utesluts.

Under vecka 3 utesluts:

Mejeriprodukter i alla former: mjölk, ost, yoghurt, smör och ghee. Saknar du mejeriprodukter kan du pröva att använda kokosmjölk i stället i matlagningen. Överkonsumera inte kokos eftersom det finns en risk för reaktion mot de rikliga fibrerna. Se också till att den inte innehåller några tillsatser, utan bara kokos och vatten.

När du genomgått dessa steg under vecka 1–3 äter du en grundläggande paleokost. Nu är det dags att ta sista steget till en fullständig AIP-kost.

Under vecka 4 utesluts:

- Potatisväxter, som är en brokig skara grönsaker och rotfrukter som potatis, paprika, tomat, gojibär, physalis och chili.
- Ägg, från alla sorters fågel. Känslighet mot äggvita är relativt vanligt, men äggula kan många äta senare. Om du vill baka och saknar ägg går det att göra så kallat gelatinägg som görs av gelatin och likt äggvita har en bindande funktion.
- Nötter och frön är vanliga allergener och innehåller dessutom antinutrientier. Längre fram kan många återintroducera nötter i begränsade mängder.
- Kryddor som inte ingår i AIP. Du utesluter frökryddor, bärkryddor (svart- peppar) och kryddor från potatisväxter (chili, paprika). Prioritera i stället örter.
- Kakao (kakaoböna) är ett frö och utesluts därmed. Som alternativ vid bakning kan du använda carob i begränsade mängder.

Från och med vecka 4 äter du helt enligt AIP-kostens riktlinjer.