



Evolutionsperspektiv på mat och hälsa

Föreläsare: Karl Hultén, Medicine Magister i Biomedicin och funktionsmedicinsk rådgivare



85%

20%

10%

7,6-9,4%

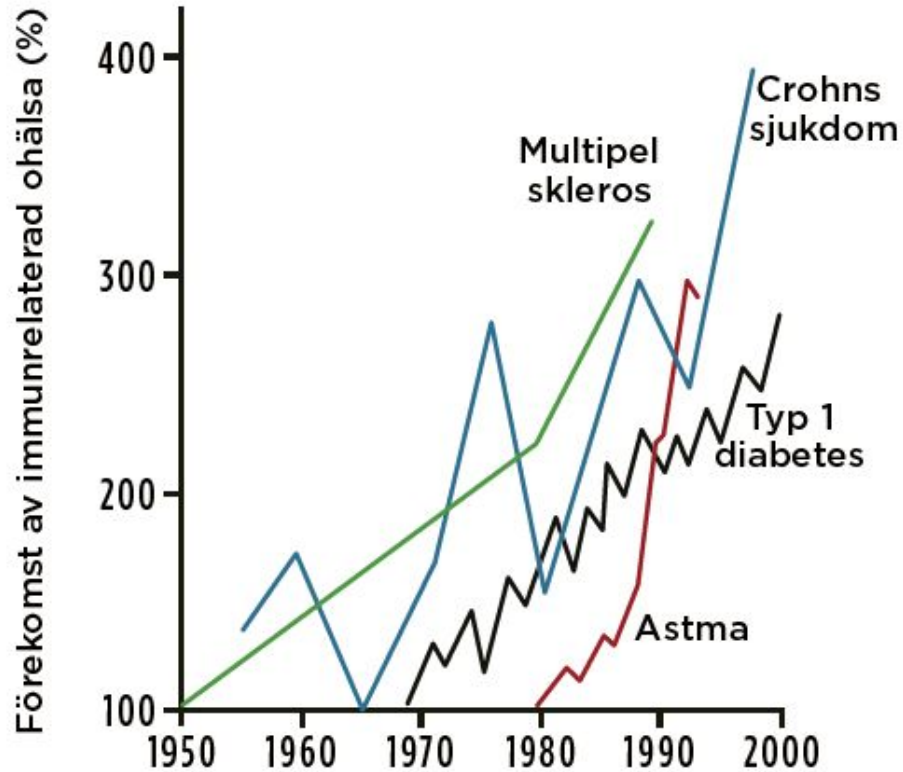
45%

30%





Gener avgör inte din hälsa

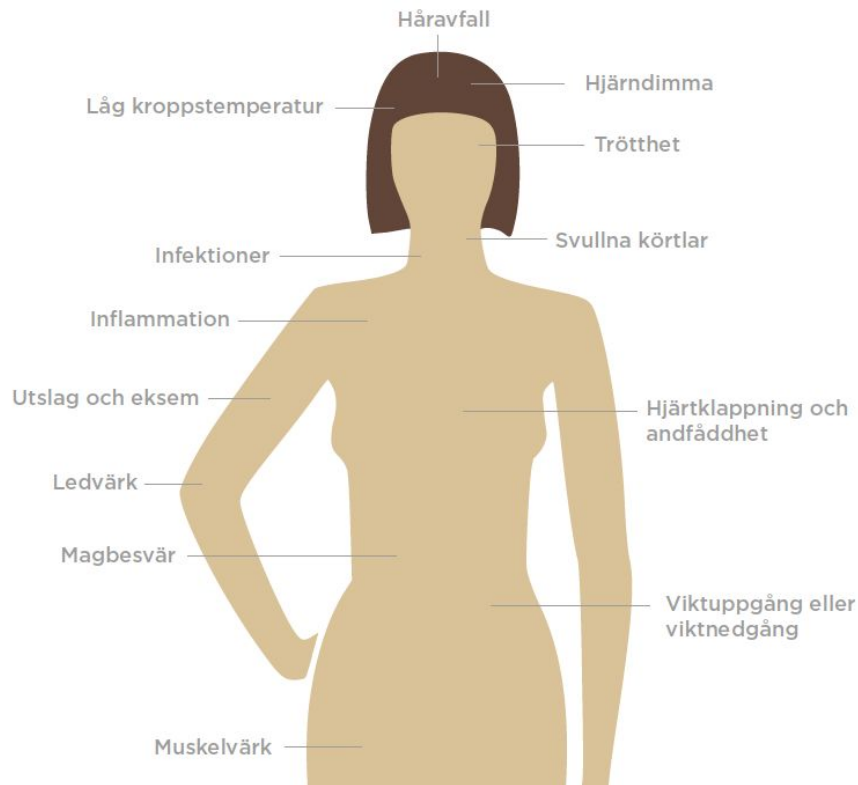


Bach JF. The effect of infections on susceptibility to autoimmune and allergic diseases. N Engl J Med. 2002 Sep 19;347(12):911-20.



psoriasis reumatoid artrit
hashimotos SLE celiaki struma
hypothyreos ulcerös kolit IBS
fibromyalgi crohns reumatism
multipel skleros (MS) bechterews
typ-1 diabetes
dermatomyositis Guillain-Barrés syndrom graves
alopecia Sjögrens syndrom glomerulonefrit vitiligo
myasthenia gravis myokardit pernicios anemi uveit
polyarteritis nodosa polymyosit primär gallecirros
sklerodermi tyreoidit granulomatös polyangit (Wegeners) autoimmun hepatit





“Din kropp är ett självläkande system med god förmåga att återskapa balans”

Inga symtom
(ingen
inflammation)

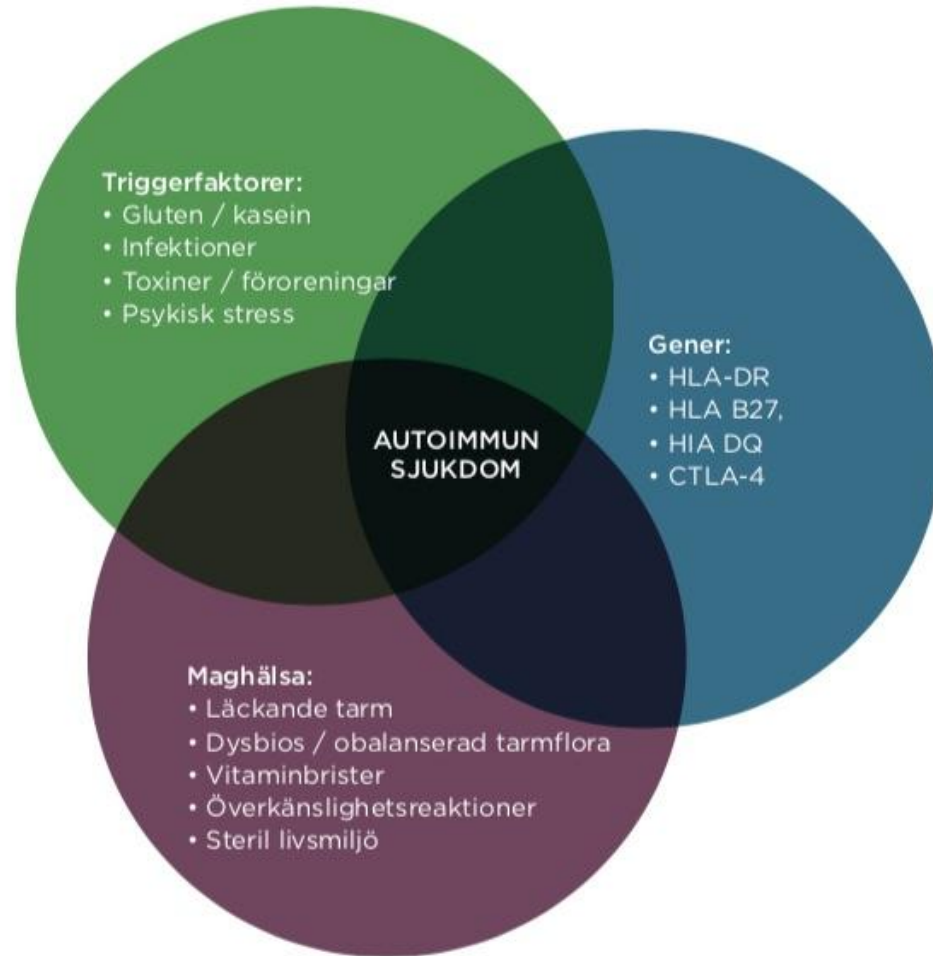
1 symtom
1-2 gånger
per månad

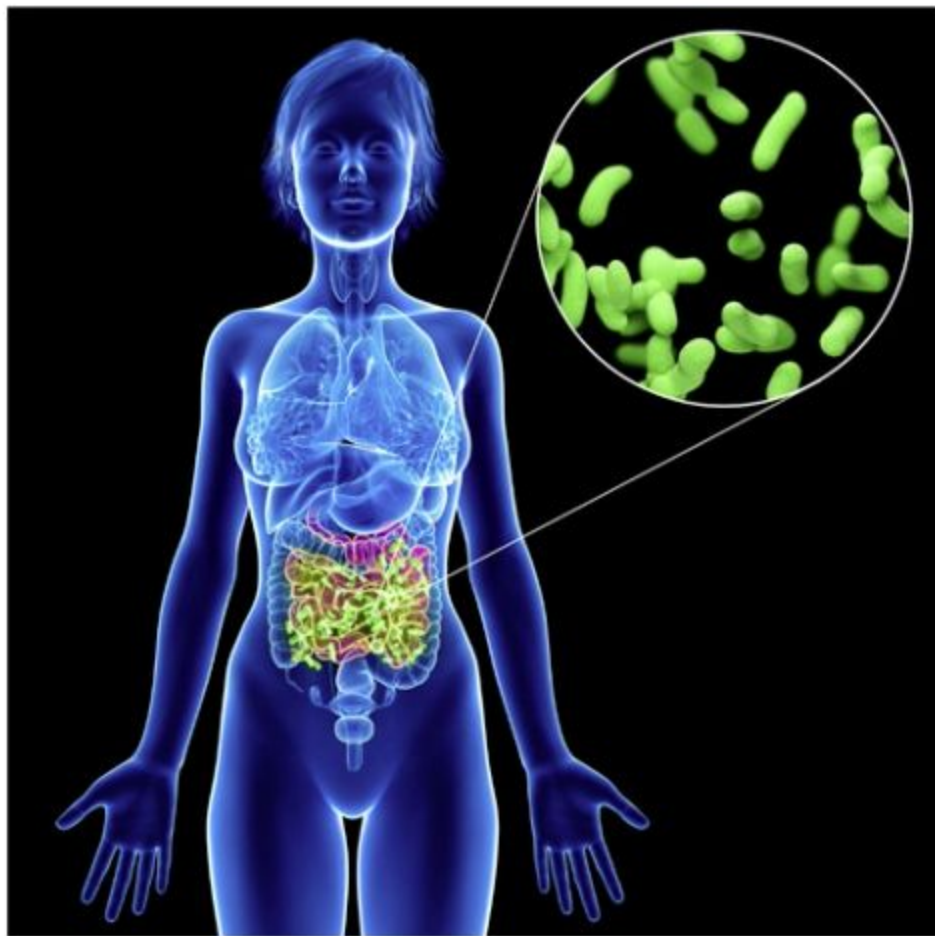
1-2 symtom
1-2 gånger
per vecka

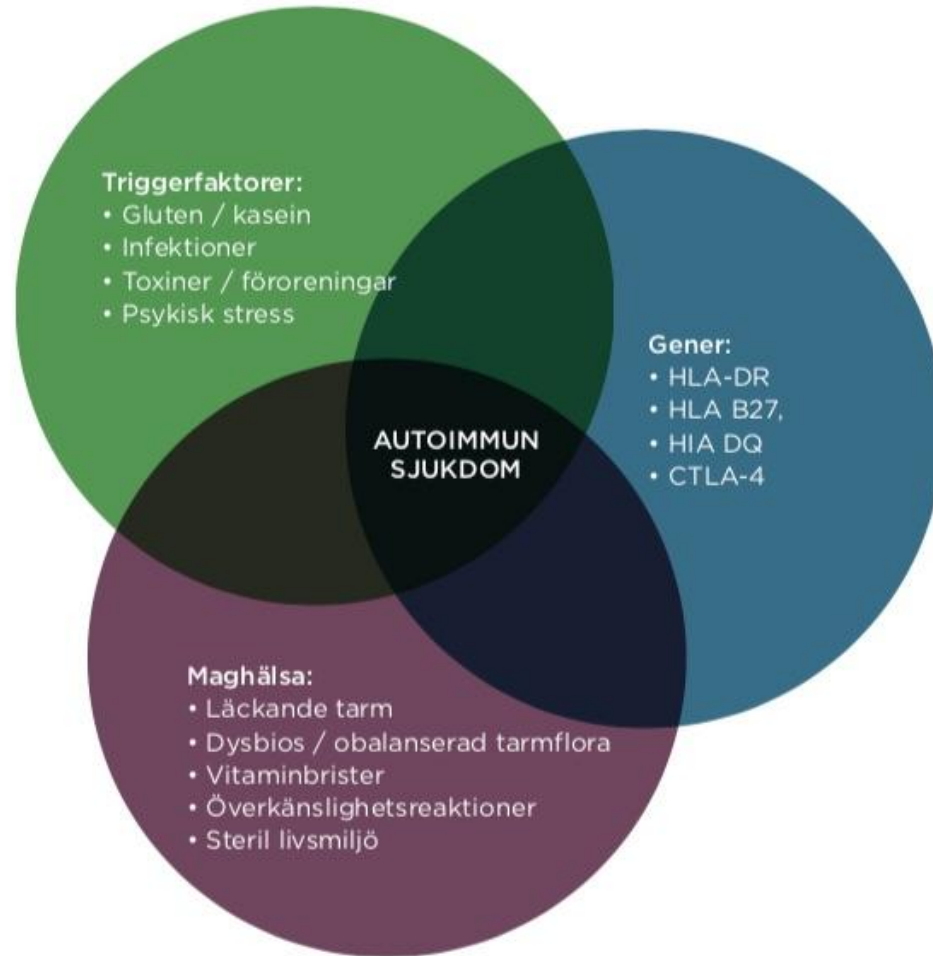
2-3 symtom
huvuddelen
av tiden

>3 symtom
dagligen

Diagnos av
autoimmun
sjukdom







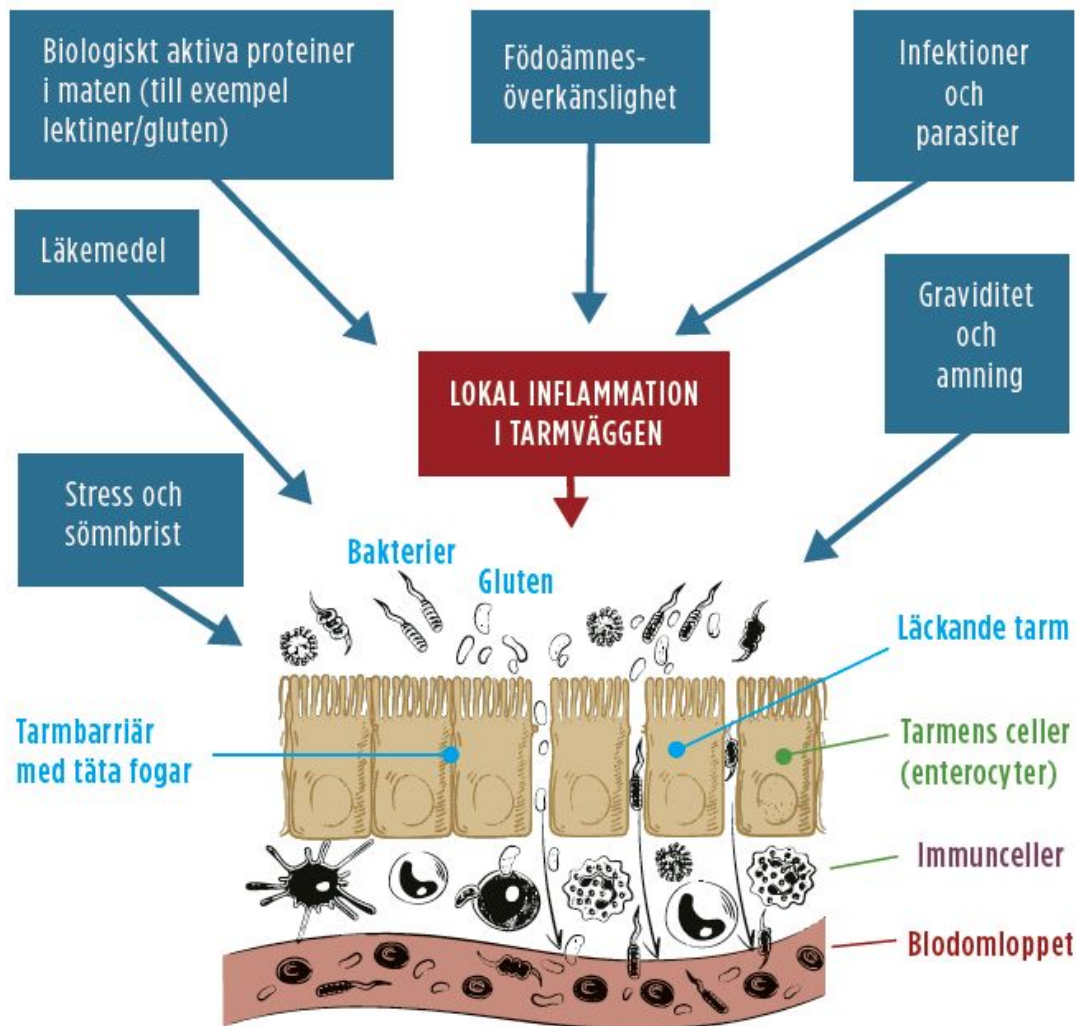


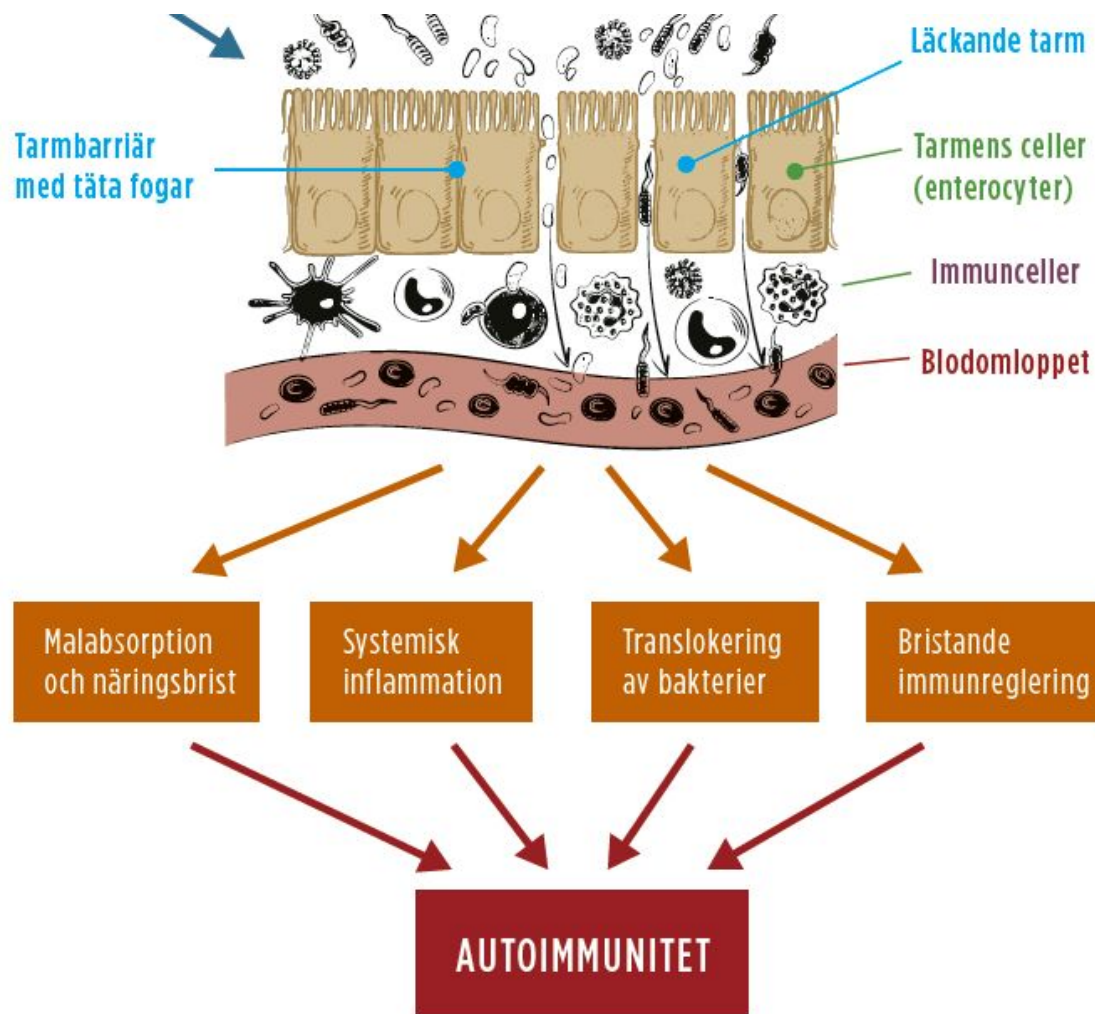


Minskad inflammation med kosten som verktyg

*”Den autoimmuna
processen kan avbrytas
om samspelet mellan gener
och miljömässiga trigger-
faktorer avbryts genom att
tarmens barriärfunktion
återupprättas.”*

Alessio Fasano, läkare och forskare

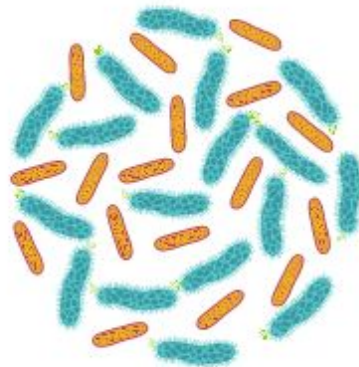




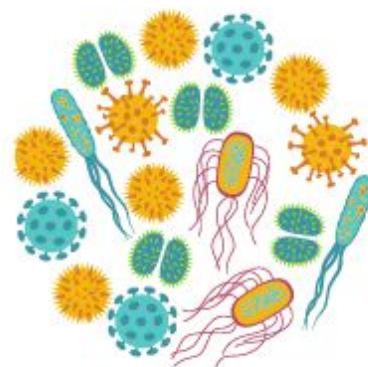
NORMAL TARMFLORA



Förlust av goda bakterier



Smal tarmflora



Opportunistisk expansion



Skillnad mellan Paleo och AIP



Paleo utesluter:

- Processade livsmedel
- Spannmål, pseudospannmål
- Mejeriprodukter (ev. ghee och smör)
- Baljväxter
- Socker
- Livsmedelstillsatser

AIP utesluter dessutom:

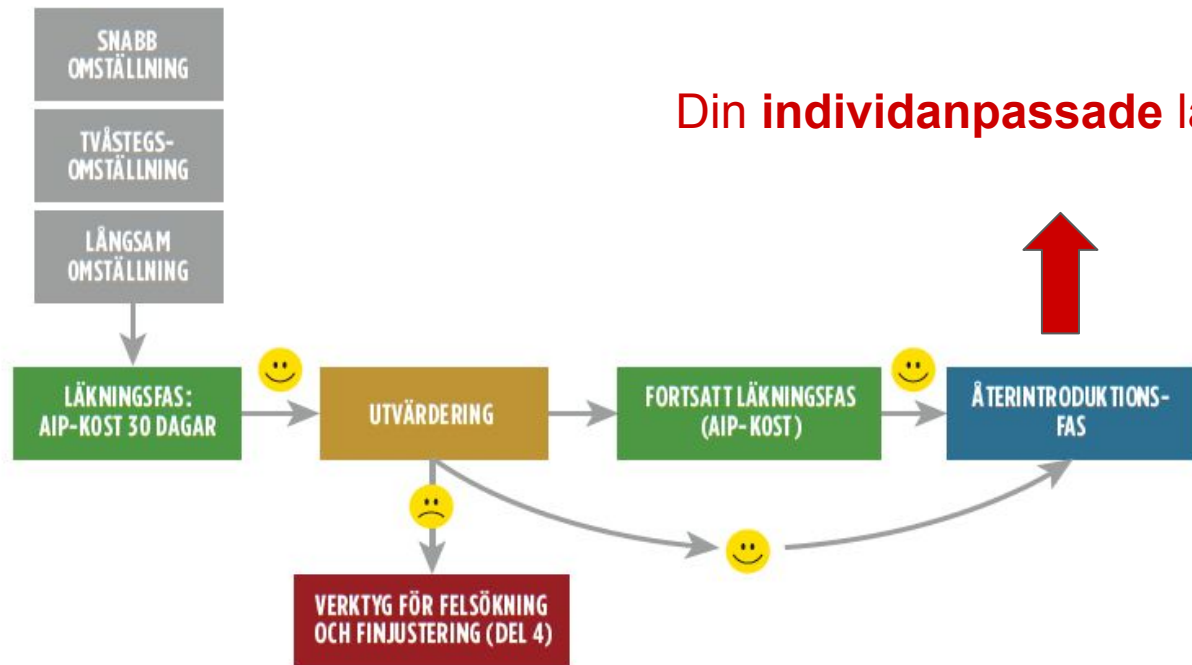
- Ägg
- Potatisväxter (potatis, tomat, paprika, chili, physalis, gojibär)
- Nötter och frön
- Helt fritt från mejeriprodukter
- Kaffe
- Alkohol
- Fruktos max 10-20 gram/dag
- Helt strikt gällande livsmedelstillsatser

Matpyramid för AIP



**Surkål introducerar du efter 30 dagar med AIP*

AIP-metoden



A low-angle, close-up shot of a person's legs and feet walking on a rustic wooden plank path. The person is wearing light blue jeans with the cuffs rolled up and brown suede sneakers with white soles. The background is a soft-focus natural setting with dry grass and trees, bathed in warm, golden light.

Förbättrad immunreglering

Återställning av tarmbarriären

Normalisering av
tunntarmens flora

Minskad inflammation i hela
kroppen

Förbättrad näringsstatus

Hormonell balans