

Kom igång i 9 steg



1. Bestäm hur du ska starta din omställning till AIP

Vilket tempo passar dig?

- "Jag känner mig redo att ta mig an detta på en gång" eller
- "Det brukar ta mig en hel del tid att gå in i något nytt."
- "För mig passar tydliga ramar och jag gör gärna en snabb förändring" eller
- "Jag blir mer stressad av en snabb förändring än jag blir av mina symtom."

Familjesituation, hur schemat ser ut just nu osv.

Stegvis omställning

1. Ät mat lagad från grunden och uteslut industriprocessad mat. Du utesluter tillsatser, tillsatt socker, sötningsmedel och växtoljor. Uteslut även alkohol och börja fasa ut kaffe.
2. Uteslut spannmål, pseudospannmål och baljväxter.
3. Uteslut mejeriprodukter (nu äter du paleokost).
4. Uteslut potatisväxter, nötter, frön och ägg (nu äter du AIP). Sluta helt med kaffe.

Tvåstegsomställning

Paleo=> AIP

Du börjar med Paleo, och sen AIP.

Paleokost liknar AIP men inkluderar fler livsmedel som utesluts ur AIP, exempelvis:

- Nötter och frön
- Ägg
- Potatisväxter
- Kaffe

I den stegvisa omställningen utesluts dessa vecka 4.

Snabb omställning

- Från en dag till en annan byter du ut maten i ditt skafferi till AIP-kost.
- Börja exempelvis på en söndag med att rensa ut allt som ska uteslutas.
- Starta sedan med den nya kosten på måndagen.

Frivilligt verktyg: inled med 2-4 dagars läkande buljongfasta

Omstart – du äter AIP eller har ätit det tidigare

Summera dina lärdomar:

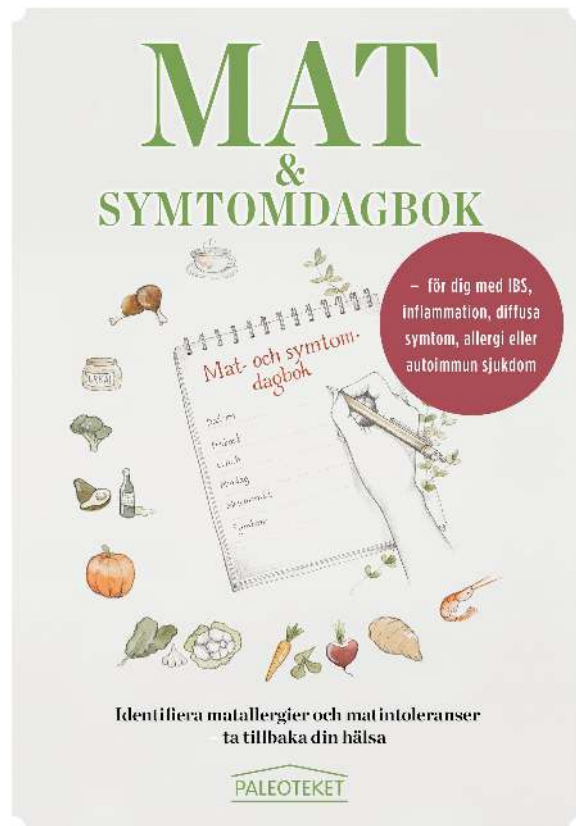
- Vad har du redan lärt dig om din kropp?
- Vad har du mått bra av tidigare?
- Vad har du inte mått bra av?
- Behöver du redan från början göra några korrigeringar av AIP kosten?

Frivilligt verktyg: inled med 2-4 dagars läkande buljongfasta

Steg 2-9

2. Logga mat, livsstil och symtom

- Boka in tid för reflektion och loggning av mat, livsstil och symtom.
- Använd mat- och symtomdagboken genom hela processen.
- Anteckningar är ovärderliga när du ska dra slutsatser gällande vad just din kropp mår bra av och vad din kropp inte tål.



3. Skapa ditt stödsystem

- Välj ut 2–3 personer som du litar på och som kan vara dina stödpersoner på din hälsoresa.
- Det är bra om du har en person hemma, en på jobbet och en person du kan ringa när du önskar.
- Berätta för dem vad du ska göra och vad du tror att du kan behöva stöd eller hjälp med. Behöver du praktisk hjälp, exempelvis med matlagningen?
- Skicka gärna de nedladdningsbara matlistorna till dina stödpersoner.



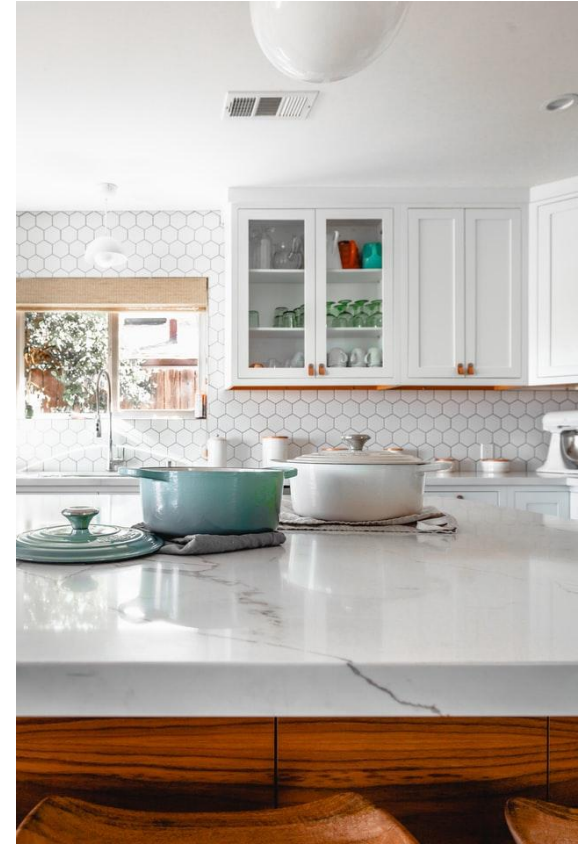
4. Planera matlagningen

- God planering är nyckeln för att lyckas.
- Laga gärna mat för hela veckan under helgen. Laga gärna lunchlådor för hela veckan och frys in.
- Recept kan hjälpa dig att komma igång och få inspiration. Använd recepthäftet eller matbloggar vi länkar till. Googla på AIP för inspiration.
- Laga gärna enkel mat med enkla råvaror, då behöver du inte så många recept.
- Det går ofta att anpassa vanliga recept till AIP genom att byta ut kryddor och tillbehör. Detta är en väldigt användbar färdighet att lära sig.



5. Rensa

- Ditt kök ska vara din fristad. Rensa därför bort alla former av skräpmat.
- Om du har familjemedlemmar som äter en annan kost, kan ni organisera skafferier och kylskåp så att du vet var dina AIP-godkända livsmedel finns.
- Om familjemedlemmar har tex sötsaker du har svårt att hålla dig borta ifrån. Köp då en låda med lås som du inte har nyckel till.



6. Handla

- Handla i fysisk butik eller på nätet (t. ex. mathem eller mat.se)
- De flesta AIP-godkända livsmedel finns utefter väggarna i butiken, där färskvaror finns.
- Ta med dig matlistan och gå yttervarvet i butiken.
- Var helst mätt och belåten när du ger dig av till butiken. Storhandla, så att du går till affären mer sällan, eftersom varje tillfälle tar tid och möjliggör snedsteg.



7. Laga mat

- Håll det gärna enkelt.
- De flesta av dina måltider består av en portion kött, fågel, fisk eller skaldjur med ungefär lika stor volym som din hand.
- Till det tar du ungefär 2—3 knytnävsvolymmer grönsaker som i början gärna är ångkokta eller lätt kokta i vatten.
- Till matlagningen kan du använda 1–2 matskedar fett.
- Gör mat för flera måltider när du ställer dig vid spisen.



8. Förebygg

- Undvik att hamna i en situation där du inte har något vettigt med dig att äta.
- Ha en extra måltid i kylskåpet eller frysfacket på jobbet om du behöver jobba över.
- Bär alltid med dig exempelvis frukt eller lite torkat kött i väskan.
- Tänk ut en krisplan. Vad gör du om du missar tåget eller glömmer matlådan? Tänk i förväg ut vad du kan handla i en vanlig butik.



9. Ät mat och njut

- Ät långsamt och njut. Förutom att det skapar ett behagligt lugn kring maten ger det också din matsmältning bättre förutsättningar.
- Se också till att äta dig mätt. Med en ny kosthållning kan det ta lite tid att lära dig exakt hur mycket du ska äta. Lägg upp mer mat än du tror.
- Ät varierat, det är både mer njutningsfullt och mer hälsosamt.
- Bjud gärna andra på din mat och var stolt.



Resurser du har att tillgå

- Stöd för att välja snabb eller stegvis omställning
- Snabbstartguide
- Matlista: livsmedel att inkludera
- Matlista: livsmedel att utesluta
- Alfabetisk livsmedelslista
- Recepthäfte
- Länkar till receptbloggar

Lycka till!

