

GUIDE TILL ÅTERINTRODUKTIONER

(UR: AUTOIMMUN HANDBOK, AV KARL HULTÉN OCH ANNA-MARIA NORMAN, PALEOTEKET 2019)

Autoimmunt protokoll (AIP) är ett kostupplägg och en metod som syftar till att minska symtomen av autoimmun sjukdom och kronisk inflammation. Under läkningsfasen utesluts tarmirriterande, inflammatoriska och allergena livsmedel och läkande livsmedel prioriteras. Efter läkningsfasen kommer återintroduktionsfasen där du testar dig fram till din individanpassade läkande kost.

Syftet med återintroduktioner är att komma fram till vilka livsmedel du mår bra av att äta, vilka du bör undvika och vilka du kan äta ibland och fortfarande hålla symtomen under kontroll. Återintroduktionsfasen är en spännande del av AIP-metoden eller annan elimineringskost, eftersom den är uppbyggd på en serie självexperiment genom så kallade provokationstester.

Med tiden är målet att du ska kunna äta så fritt som möjligt inom ramarna för

symtomlindring. Det är inte någon mening att på lång sikt utesluta näringsrika livsmedel som din kropp inte tar skada av. Det är viktigt att komma ihåg att individer reagerar på livsmedel på olika sätt. Ta inget för givet utan lita på de signaler din kropp ger dig. Din unika kombination av gener, tarmflora, epigenetik och faktorer i din livsmiljö lägger grunden för hur just du reagerar.

Vad du söker är tecken på aktivering av ditt immunförsvar. Reaktioner från kroppen kan vara mer eller mindre obehagliga och, om du har otur, trigga ett skov. Kom ihåg att din förmåga att återhämta dig är mycket bättre än tidigare och de flesta kommer tillbaka relativt snabbt från en reaktion. Varaktig symtomlindring kräver att du undviker eller begränsar livsmedel som du är överkänslig mot, men detta kan förändras i takt med att maghälsan förbättras och immunförsvarets självreglering stärks.

Detta dokumen är ett utdrag ur Autoimmun handbok - för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom (av Karl Hultén och Anna-Maria Norman, Paleoteket 2019). Läs boken eller ladda ner gratis resurser om autoimmunt protokoll (AIP) här: paleoteket.se/resurser.

METOD FÖR ÅTERINTRODUKTIONER

En viktig grundprincip vid återintroduktion är att det ska gå så smärtfritt som möjligt. Av erfarenhet vet vi hur olika livsmedel skiljer sig när det gäller risk för reaktion och det är därför naturligt att i första hand börja med sådant som är kopplat till låg risk för reaktion. Du kan också ta hänsyn till vad du saknar och skulle uppskatta att kunna äta igen och välja att börja med det. Vi har delat in livsmedel i grupper, där grupp 1 bedöms medföra lägst risk för reaktion och grupp 4 högst risk. Om du har en målsättning att äta paleokost framöver återintroducerar du inte glutenfria spannmål, pseudo-spannmål, torkade baljväxter och mejeri (förutom möjligtvis ghee och smör).

GRUPP 1 (LÄGST RISK)

- **Ghee** (klarnat smör) är bra för dig som vill äta lågkolhydratkost eller om du inte mår bra av kokosfett. Ghee har en mycket fin sammansättning av essentiella fetter och innehåller exempelvis smörsyra som kokosoljan saknar. Det är nästan fritt från mjölkprotein och få reagerar på ghee, men de små mängder mjölkprotein det innehåller kan orsaka reaktion hos känsliga. Om du tolererar ghee är det sannolikt att du utan problem kan välja kosttillskott som innehåller spår av mjölk.
- **Äggula** (OBS! ej äggvita) är ett mycket värdefullt livsmedel för immunförsvaret, eftersom de fettlösliga vitaminerna i äggulan är viktiga för T-celler som reglerar immunförsvaret. När du ska pröva äggula kokar du ägget och tar bort vitan

för att vara säker på att inte få med vitan som är mer förknippad med risk. Äggvita avvaktar du med.

- **Frukt- och bärkryddor:** exempelvis kardemumma och peppar. Du kryddar en AIP-måltid med kryddan och äter sedan normal portion. Det gäller alla kryddor som provas.
- **Frökyddor:** exempelvis korianderfrö och kumminfrö.
- **Om du har uteslutit FODMAPs** som ett led i felsökning och finjustering (läs om det i del 4) kan du även pröva att återintroducera dem på samma sätt som andra livsmedel som uteslutits.
- **Vitt ris** är inte lämpligt som första återintroduktion för alla. Detta rekommenderas specifikt till personer som är i behov av att äta mer kolhydrater, men är känslig för fibrer i grönsaker och rotfrukter. I vissa fall kan brist på energi eller mycket lös mage åtgärdas med hjälp av koncentrerade kolhydrater i form av vitt ris. Det är också ett bra verktyg för de som vill gå upp i vikt, tränar hårt eller som har eller har haft utmattningssyndrom. Personer som inte tillhör dessa grupper kan förlägga vitt ris till grupp 4 i stället.

GRUPP 2

- **Smör.** Om du kunde introducera ghee utan reaktion kan det vara värt att pröva smör (helst ekologiskt).
- **Frön,** solrosfrön, sesamfrö, pumpafrö med flera. Även kakao är ett frö.
- **Nötter** (ej cashew och pistage). Introducera en frösor eller nöt i taget. Även om du kan återintroducera dessa livsmedel utan reaktion är det bäst att inte

äta dem dagligen, utan som godsaker vid speciella tillfällen.

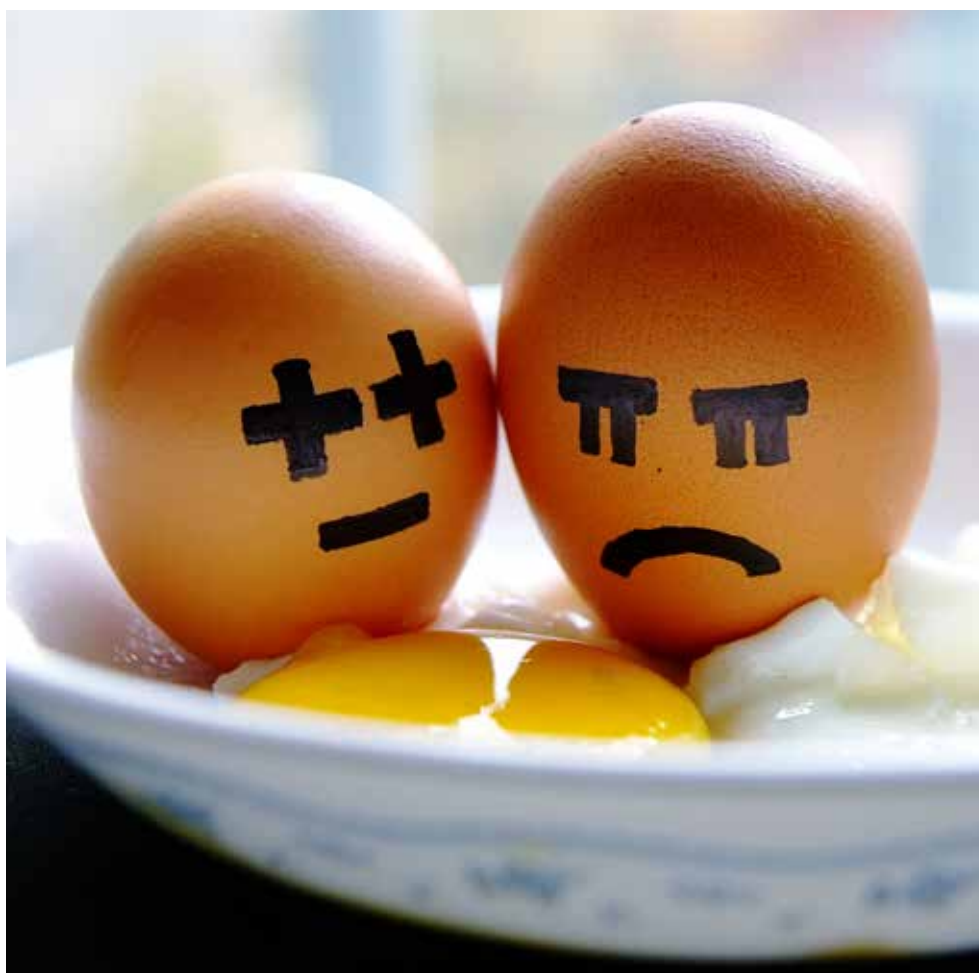
- **Färska baljväxter**, ätbara när de är råa.

GRUPP 3

- **Potatisväxter:** Aubergine och paprika.
- **Frön:** Kaffe, börja med en kopp och trappa eventuellt upp successivt.
- **Mejeri:** Grädde (små mängder) och hemgjord kefir (kefirgryn kan du få av personer som gör kefir).
- **Alkohol:** små mängder, motsvarande maximalt ett glas per vecka.
- **Nötter:** cashew och pistage.

GRUPP 4 (HÖGST RISK)

- **Mejeri:** Övriga (mjölk och ost).
- **Ägg:** Äggvita.
- **Potatisväxter:** Övriga, som chili, potatis (skalad), tomat och kryddor.
- **Glutenfria spannmål** (vitt ris, havre och majs) och **pseudospannmål** (teff, amaranth, bovete och quinoa).
- **Alkohol** (mer än ett glas på en kväll).
- **Torkade baljväxter:** linser, kikärter, svarta bönor, mungbönor och jordnötter. Tillaga dessa genom att blötlägga, tryckkoka eller fermentera.



ALLA LIVSMEDEL BEHÖVER EN EGEN PRÖVNING

Bara för att du tål cashewnötter behöver det inte betyda att du kan äta andra nötter. Detsamma gäller för potatisväxterna, där vissa kan klara av exempelvis paprika men inte tomat. När det gäller mejeriprodukter är det lite speciellt, eftersom flera livsmedel kommer ur samma råvara. Ändå är inte smör samma sak som gräddde. Mejeriprodukter är märkliga när det gäller reaktioner, då det finns de som kan äta smör, kefir och ghee, men som inte tål hårdost. Det finns också de som kan äta fårost men inte mejeriprodukter från kor. Börja med de mejeriprodukter som har minst mängd mjölkprotein och mjölksocker. Ghee (klarnat smör) är smör utan mjölkprotein och medför lägst risk för reaktion. Det kan finnas spår av mjölkprotein kvar i slutprodukten och reaktioner förekommer.

SÅ GÖR DU EGET GHEE

1. Smält smör i kastrull långsamt på låg värme.
2. När smöret smält låter du det sjuda i två till tre timmar utan lock.
3. När färgen blir brunaktig och bubblorna allt glesare är vattnet snart slut i smöret och det är klart.
4. Låt det sedan svalna i ungefär en kvart, håll sedan upp på glasburk genom ett kaffefilter i tratt eller genom en silduk. Den massa som samlats i filtret innehåller mjölkprotein och blandningen som är i burken är ghee.
5. Blandningen ska vara helt klar och ljusbrun om du gjort rätt. Ghee kan förvaras mycket länge i rumstemperatur.

GRÄZON

I grupp 4 ingår glutenfria spannmål, pseudospannmål och torkade baljväxter. Dessa innehåller rikligt med antinutrier som påverkar maghälsan negativt. Man kan fråga sig varför vi ens inkluderar dem som möjliga återintroduktioner. Det är inte alltid så att vi helt måste avstå från samtliga potentiellt skadliga livsmedel. En god maghälsa innebär att tarmen klarar av att reparera de skador som exempelvis gluten orsakar. De mildaste bland spannmålen tycks vara ris, havre och majs. Bland pseudospannmålen kan ofta bovete tolereras väl. Blötläggning och syring (surdeg) minskar mängden antinutrier. Även mängden och hur ofta du konsumerar dessa livsmedel är avgörande för hur din kropp ska reagera.

ÅTERINTRODUCERAS INTE

Växt- och fröoljor, socker, livsmedelstillsatser. Dessa livsmedel bör helt enkelt inte vara en del av en läkande kost eftersom de är inflammationsskapande och bidrar till dysbios. Vi rekommenderar inte heller återintroduktion av glutenspannmål (vete, korn och råg) på grund av den nära kopplingen mellan gluten och läckande tarm.

KOM IHÅG ATT TA DET LUGNT!

När du kommer igång med återintroduktioner finns det ofta en önskan att snabbt bredda kosten, men det är viktigt att ta det lugnt. Det händer nämligen ibland att ett livsmedel kan återintroduceras utan att tydlig reaktion uppstår, men att flera återintroducerade livsmedel tillsammans orsakar försämring av symtom eller rent av skov. Vi har inte någon bra förklaring

till varför det förhåller sig på detta sätt, men vi brukar beskriva det som att din kropp är en bågare som kan rinna över om immunpåfrestningarna blir för stora. Därför rekommenderar vi alltid lugnt tempo. Passa på att njuta av de livsmedel du lyckats återintroducera innan du prövar fler. Det är intressant att fortsätta testa, men kom ihåg att du har flera år på dig att utforska hur din kropp fungerar. Överkänslighet mot livsmedel kan också förändras över tid och en friskare kropp kan ofta hantera mer utan att symtom uppstår.

INTE ALLTID SVART ELLER VITT

Överkänslighetsreaktioner mot födoämnen visar sig inte alltid tydligt på kort sikt. För en del är det möjligt att äta en mindre mängd av ett livsmedel utan att få symtom samtidigt som större mängder av samma livsmedel eller daglig konsumtion medför symtom. Ett led i att skapa en individanpassad kost är att ta reda på hur dina gränser ser ut. Vissa livsmedel kommer du behöva utesluta helt och hållet, andra kan du äta lite av då och då och några kan du inkludera i din dagliga kost.

En återintroduktionsberättelse:

Lena har ledsjukdomen Ankyloserande Spondylit. Hon började att äta enligt AIP i tre månader och fick goda resultat med minskad värk och inflammation. Hon kände sig sedan redo att återintroducera livsmedel och det hon saknade mest var mejeriprodukter. Hon började därför med att återintroducera ghee och fick ingen reaktion av det. Efter en månad återintroducerade hon smör, men efter tre dagar återkom inflammation och värk i ryggen. Av detta drog hon slutsatsen att hennes immunförsvar reagerar på mjölkprotein. För att lugna immunförsvaret väntade hon ett par veckor tills värken avtagit. Under den tiden fortsatte hon med AIP i dess grundform. Sedan fortsatte hon att äta AIP + ghee i en månad och hon tyckte att ghee gjorde maten mycket godare. Nästa steg i hennes program blev att testa nötter som hon saknade som mellanmål. Cashewnötter blev nästa återintroduktion och hon åt fem nötter stegvis och fick ingen reaktion efter att ha väntat i flera dagar. Efter någon månad åt hon så en hel påse cashewnötter och efter det märkte hon hur värken återkom några dagar senare. Lena kan alltså äta mindre mängder nötter vid enstaka tillfällen, men inte en hel påse. Samma sak med mjölkprotein. Hon tål små mängder mjölkprotein från ghee men reagerar på smör som innehåller mer.

VERKTYG: MAT- OCH SYMPTOM-DAGBOKEN

Ett ovärderligt verktyg när du ska dra slutsatser kring dina återintroduktioner är din mat- och symtomdagbok. Denna skiljer sig lite från den mat- och symtomdagbok du använde under läkningsfasen eftersom målet nu är att notera reaktioner av ett specifikt livsmedel. Fördröjda överkänslighetsreaktioner kan komma efter upp till tre dagar och är därför svåra att upptäcka utan en dagbok. Notera varje dag vad du har ätit, vad du återintroducerat och eventuella symtom. Notera också gärna dina tankar och slutsatser. Hur är ditt humör och hur känner du dig? Är du stressad eller råder andra omständigheter som har påverkat? Notera

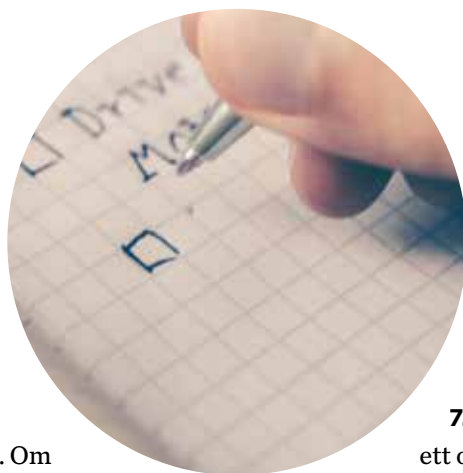
alla förändringar och skriv upp dem. Var också uppmärksam under de tre dagar du väntar efter en återintroduktion. Kom ihåg att reaktioner i vissa fall kan komma snabbt (inom några timmar), men de kan också ta upp till tre dagar att uppkomma vilket innebär att symtom kan komma långt efter exponeringen. I vissa fall kan symtom komma krypande när man äter ett livsmedel dagligen under en tid även om livsmedlet inte ger några symtom vid enstaka exponeringar. Detta är något att vara uppmärksam på om du upplever att ditt allmäntillstånd försämras efter en tid med ett återintroducerat livsmedel.

I bokens bilagor (s. 368) hittar du en mall på en mat- och symtomdagbok.

Livsmedel	Datum och tid återintroduktion
.....	
.....	
.....	
.....	

Datum och tid symtom	Symtom (fysiska och psykiska) och tankar
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

CHECKLISTA: ATT GÖRA EN ÅTERINTRODUKTION



- 1. Återintroducera** ett livsmedel i taget, dock ej livsmedel som du vet att du tidigare har varit allergisk mot med en snabb reaktion. Om du i framtiden vill göra detta så måste du samråda med läkare.
- 2. Börja** med en halv tesked, eller till och med mindre, av livsmedlet och vänta i 15 minuter. Om du får en reaktion avbryter du.
- 3. Om** du inte får någon reaktion tar du en hel tesked och väntar ytterligare 15 minuter. Om du får en reaktion avbryter du.
- 4. Om** du inte fått någon reaktion ökar du dosen till två teskedar och väntar i några timmar.
- 5. Om** du fortfarande inte får någon reaktion äter du en normal portion av livsmedlet och väntar till dagen därpå. Är det matfett eller kryddor du prövar äter du en normal portion av en maträtt som du blandat fettet eller kryddan i. Vid återintroduktion av äggula kan du testa med en hel äggula. Det ska alltså vara den mängd som kan betraktas som normal för dig. Tänk också på att du kan reagera olika på tillagat och otillagat.

- 6. Under** dag två iakttar du symptomen i checklistan på nästa sida.

- 7. Livsmedel** från grupp ett och två ger du tre dagar innan du återintroducerar

något annat. Livsmedel från grupp tre och fyra ger du sju dagar innan du återintroducerar något annat, eftersom det är större risk för reaktion och en längre tid för normalisering kan vara bra.

- 8. Om** du reagerat på ett livsmedel är det klokt att utesluta detta livsmedel och låta kroppen återhämta sig innan du prövar något nytt. Det kan räcka med en vecka men vid stark reaktion kan det ta längre tid. Ibland kan du till och med behöva återgå till läkningsfasen av AIP även om du tidigare lyckats återintroducera andra livsmedel.

- 9. Gör** eventuellt samma återintroduktion en gång till innan du går vidare. Det gör att experimentet ger ett säkrare resultat. Om du känner dig osäker på hur du reagerat bör du göra om det. Men du kan även göra om testet om du inte känner några symptom alls eller om du känner mindre symptom. Gör däremot inte om testet om du mått dåligt.



CHECKLISTA: SYMTOM VID ÅTERINTRODUKTION

Symtom att vara uppmärksam på vid återintroduktion:

- **Autoimmuna reaktioner:** Symtom kopplade till din autoimmuna sjukdom återkommer eller förvärras.
- **Mage och tarm:** Ont i magen, förstoppning, diarré, sura uppstötningar, illamående, gaser, uppblåsthet, oönskad mat i avföringen eller förändringar i antalet toalettbesök.
- **Avföring:** Om det sker snabba förändringar av din avföring när det gäller konsistens, frekvens eller utseende i samband med återintroduktion kan detta vara ett tecken på reaktion. Använd *Bristolskalan* som du hittar i bokens bilagor (s. 370) som ett stöd när du analyserar din avföring.
- **Slemhinnor:** Kliande ögon, rinnande näsa, slem i halsen eller hosta.
- **Kliande hals, reaktion på tungan eller i svalget** förekommer också.
- **Kognitiv och känslomässig påverkan:** Mild till djup nedstämdhet eller depression. Ökad ångest, humörsvingningar eller minskad stresstålighet.
- **Energi:** Minskad energinivå.
- **Abstinensliknande symtom:** Ökat sug efter socker, fett eller koffein.
- **Sömnstörningar:** Svårt att somna, svårt att hålla dig vaken, uppvaknande under natten eller att du inte längre känner dig utsövd.
- **Muskelvärk, ledsmärtor** eller inflammationer i leder och ligament.
- **Hudreaktioner:** Klåda, utslag, akne, torr hud och nässelutslag.
- **Huvud:** Huvudvärk och migrän.



VANLIGA FUNDERINGAR

Måste jag återintroducera livsmedel?

Du behöver inte vara rädd för att fortsätta med AIP-kosten utan att återintroducera livsmedel. Den innehåller allt du behöver. Samtidigt behöver du inte vara rädd för att börja återintroducera. Om du får en reaktion kommer din kropp att återhämta sig. Immunförsvaret brukar bli lugnare med tiden.

Hur fortsätter jag om jag får en reaktion?

Avbryt återintroduktionen och ät inte mer av detta livsmedel just nu. Är det en mildare reaktion kan du låta kroppen vila några dagar och sedan fortsätta med återintroduktionerna. Om du får en stark reaktion som har en påverkan på din symtombild, även efter några dagars vila, är det läge att gå tillbaka till läkningsfasen och avvakta med fler återintroduktioner tills du mår bättre igen.

Hur klarar jag av reaktioner mot livsmedel på bästa sätt?

Det kan hända att din kropp accepterar den nya maten och du har plötsligt fler goda råvaror att laga mat av. Det är något att fira. Symtom under återintroduktionerna kan vara milda eller starka men det är alltid viktigt att vara förberedd och ha en strategi för att hantera dem.

Får du symtom av livsmedel som du hade hoppats att du skulle kunna äta är det normalt att bli besviken och ledsen. Prioritera sömn och avkoppling om det sker, då läker din kropp snabbare. En rask promenad eller joggning kortare sträckor kan också vara välgörande. Sök stöd hos en grupp som går igenom samma process eller hos dina vänner och familj.

Finns det risker med en för tidig återintroduktion?

Ja, för tidiga återintroduktioner kan lägga krokben för dig, särskilt om immunförsvarets reaktivitet fortfarande är hög. I en mer inflammatorisk miljö som råder i ett tidigt skede av omställningen kan en födoämnesreaktion aktivera de autoimmuna delarna av ditt immunförsvar. Immunförsvarets T-minnesceller och B-minnesceller bär kvar minnet av hur de kan attackera den egna kroppen, men ger du läkningsfasen något längre tid ökar sannolikheten för att reglerande delar av immunförsvaret har blivit starkare. Det som byggs upp är resiliens, det vill säga din kropps och maghälsas förmåga att motstå påfrestningar. Den mest märkbara förändring som kan observeras med tiden är att tarmens funktion stabiliseras genom att tarmväggens barriärfunktion

återetableras och därmed blir immunförsvaret lugnare och dina symtom minskar. När detta sker kan en bredare och mer stabil tarmflora etablera sig som skyddar mot överreaktion och håller dysbios borta.

Jag har svårt att känna av förändringar av symtom, vad gör jag?

Vissa autoimmuna sjukdomar, som hypotyreos, kommer med subtila symtom som gör det svårt att spåra framsteg i läkningsfasen och att identifiera reaktioner vid återintroduktioner. De noteringar du gör i din mat- och symtomdagbok blir då extra viktiga. Du kan exempelvis vara vaksam på din energinivå och ditt humör. Även dina tarmrörelser och din avföring kan ge dig indikationer. Vid sköldkörtelsjukdom är också blodprover som visar förändring av hormonnivåer användbara.

Vad gör jag om jag reagerar på allt jag återintroducerar?

Då behöver du ge läkningsfasen lite mer tid. Om din kropp reagerar likadant efter 90 dagar med AIP-kosten är det dags att börja felsöka. Ta dig vidare till bokens fjärde del (verktyg för felsökning och finjustering), där vi presenterar verktyg för tarmfloran och verktyg för blodsockerkontroll och tips för samarbete med specialister.

LANDA I EN INDIVIDANPASSAD LÄKANDE KOST

Förändringar av din symtombild börjar under läkningsfasen, fortsätter under återintroduktionsfasen och kan pågå under en lång tid. Din individanpassade läkande kost kan följa dig genom hela

livet och kan även komma att förändras då din symtombild förändras. När du gjort en lyckad återintroduktion har din individanpassade läkande kost förändrats, men utvecklingen fortsätter med varje nytt livsmedel du senare återintroducerar. Att känna till vad just du reagerar på gör att du kan njuta av en större variation av härlig mat. Det ger livsglädje och är viktigt för att kosten ska bli långsiktigt hållbar. Många väljer att ta det lugnt och börjar med att introducera ett par livsmedel de saknar mycket och låter det sedan vara så ett tag. Andra vill snabbt bredda kosten. Bara du kan välja din egen väg. Med tiden kommer du märka hur din kropp reagerar annorlunda på kosten. Du kanske kan äta livsmedel som du tidigare reagerat på eller äta mer av sådant som förut bara fungerade vid enstaka tillfällen. Med tiden kommer du kanske märka att du mår bättre av att äta mer kolhydrater än tidigare eller tvärtom.

En del landar i en vanlig paleokost, som inkluderar nötter, frön, ägg och potatisväxter/nattskuggeväxter. De flesta äter vid festliga tillfällen sötsaker som är glutenfria. Andra kan äta glutenfria spannmål som ris, havre, bovete eller majs ibland. Ett fåtal kan äta mejeriprodukter och gluten vid enstaka tillfällen. Däremot kan betydligt fler äta ris ganska ofta utan att uppleva någon försämring. Det är med andra ord möjligt att trots autoimmun sjukdom nå fram till en kost som inte längre är så begränsande och ändå behålla den symtomlindring som AIP bidragit till. Vissa väljer att fortsätta äta AIP även på längre sikt. Ramarna för din individanpassade läkande kost avgörs av dina symtom.



STAPELVAROR OCH FESTMAT

En del av de livsmedel du återintroducerar kommer inte vara en del av din dagliga kost. I stället kanske de underlättar för dig att umgås i sociala sammanhang och kanske tillåta lite extra guldkant i tillvaron. Några exempel som kan bli stapelvaror om du tolererar dem väl är ghee, äggula och fröbaserade kryddor. När det gäller nötter och större fröer är det tveksamt om du bör äta dem dagligen. Bara för att du kan äta nötter utan att få symtom betyder det inte att du ska ha dem till frukost varje dag. Det är också härligt att ha vissa maträtter att se fram emot. Du kommer att märka att belöningsvärdet av olika livsmedel förändras med tiden. Det gör att du kommer att

kunna njuta av frukt och bär på samma sätt som du tidigare njutit av sötsaker och godis. Fördelen är att du slipper bli sjuk på kuppen.

Ha bara mat som du mår bra av hemma. Din hälsa är mer värd än den njutning du får av att äta ett livsmedel du inte mår bra av.

EXEMPEL PÅ INDIVIDANPASSADE KOSTUPPLÄGG



Jag äter i dag något slags lågstärkelse paleokost. Det är som vanlig paleo, men utan stärkelsesrika nötter, fröer, rotfrukter och bananer. Sedan så har jag även lite svårt för aubergine och ghee.

ADAM, 23 ÅR

Jag äter AIP när jag är hemma men när jag är borta äter jag allt utom gluten, soja och tomat. Det underlättar enormt. I dag fixar jag lite mjölkprodukter även med laktos, vilket jag inte gjorde före AIP. Potatisväxter bidrar till tröttheten men jag kan äta dem någon gång per vecka. Dock inte tomat som ger mig sår i munnen. AIP har gjort mig både mer tålig och mindre!

ELSA, 38 ÅR

Jag prövade att börja med återintroduktioner efter tre månader med AIP, men reagerade på det mesta förutom några kryddor. Därför åt jag strikt i ca ett år innan jag började med återintroduktioner på riktigt. I dag äter jag AIP plus vissa återintroduktioner som ägg, tomat, kryddor, bönor med ätbart skal, mandel och kakao.

ELIN, 39 ÅR



AIP är min grund, men ibland äter jag havre och ris vilket fungerar för mig speciellt om jag blötlägger havret innan. Jag äter också lite tomat och svartpeppar som kryddning ibland samt äggula någon gång då och då. Likaså små mängder nötter som paranötter, mandel och cashew.

EMELIE, 32 ÅR



Grunden för mig är glutenfritt, helst AIP-recept och jag tar med mig hemlagad mat till jobbet.

KATRIN, 58 ÅR

Dessa personer har besvarat vår enkät med frågor om erfarenheter av AIP. Ytterligare exempel på individanpassade kostupplägg som presenterades i enkäten var: AIP utan kål och lök, karnivorkost, paleokost och ketogen kost.

SAMMANFATTNING

- Återintroduktioner kan påbörjas när du har ätit AIP-kosten i ungefär 30–90 dagar under förutsättning att du uppnått betydande symtomlindring, stabilt hälsoläge, lugn mage och låg stressnivå.
- Du kan äta AIP under längre tid om du så önskar. Återintroduktioner kan också påbörjas om du inte längre har motivation att följa programmet och alternativet är att sluta helt.
- Återintroducera alltid bara ett livsmedel i taget och vänta i minst tre dagar på eventuella reaktioner.
- Lyssna på din kropp. Symtom kan komma i flera former som huvudvärk, irritation, utmattning, hjärndimma, förstoppning, diarré, humörsvängningar med mera.
- Det är viktigt med noggrann dokumentation genom din mat- och symtomdagbok under den period du återintroducerar.
- Upprepa samma försök längre fram. Resultat kan förändras med tiden när tarmen läkt ut och immunförsvaret lugnat sig.
- Kom ihåg att ta det lugnt, ha tålamod och att vara snäll mot dig själv. Börja med ett par livsmedel och fortsätt sedan med ditt individanpassade kostupplägg en tid innan du återintroducerar fler livsmedel.
- Olika personer utvecklar med tiden helt skilda kostupplägg. Du kommer att finna ditt eget. Din individanpassade läkande kost finns med dig hela livet och kan också komma att förändras i och med att din symtombild förändras.

Lyssna på din kropp! Kom ihåg att symtomen är kroppens sätt att kommunicera med dig, de talar om för dig vad du mår bra av och vad du inte mår bra av. Dessa budskap är en värdefull del av ditt detektivarbete och din läkningsprocess.