

ANTIINFLAMMATORISK KOST (AIP)

– 3 steg till bättre hälsa

Karl Hultén & Anna-Maria Norman

Du kommer att få lära dig:

- Hur maghälsa och inflammation hänger ihop
- Vilka konkreta kostförändringar som kan minska inflammation
- Vad antiinflammatorisk autoimmun kost (AIP) är
- Tre steg till bättre hälsa
- Hur du gör självexperiment för att landa i din antiinflammatoriska kost



Vanliga hälsoutmaningar

- "Jag vill ha mer energi och ork för familj och vänner."
- "Jag känner att kosten påverkar mina symtom men jag vet inte hur jag ska ta reda på vad jag ska äta".
- "Jag har prövat olika kostupplägg men känner inte att jag når så långt som jag vill."
- "Jag tycker att det är svårt att ändra mina vanor och faller lätt in i gamla mönster."
- "Jag är frustrerad över motstridiga råd."
- "Jag får inte den hjälp jag behöver i sjukvården. Kan ni hjälpa mig?"

Problemet är att alla är olika



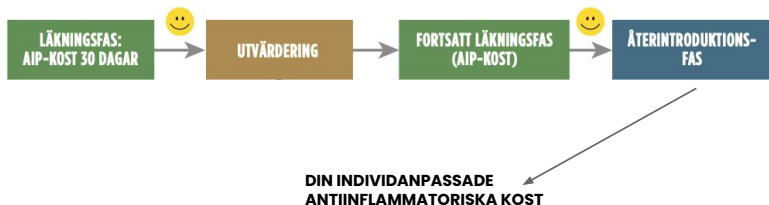
Antiinflammatorisk kost kan
se olika ut för olika individer

Lösningen är en
strukturerad metod för att
individanpassa kosten

GRUNKURS i AIP:
3 Steg till bättre hälsa



AIP-metoden: 3 steg till din individanpassade antiinflammatoriska kost



Vad är antiinflammatorisk autoimmun kost (AIP) ?

- AIP = autoimmunt protokoll, eller autoimmun kost
- Grundat på evolutionsmedicin
- Testad i kliniska studier
- Ett ambitiöst kostupplägg för minskad inflammation
- Låg-allergen elimineringskost
- Optimerar maghälsan
- Uppmuntrar individanpassning
- Tusentals vittnesmål från människor över hela jorden



Olika antiinflammatoriska kostupplägg

- AIP (autoimmunt protokoll / autoimmun kost)
- Paleo/stenålderskost
- Naturliga råvaror, ej processad mat
- Mejerifritt, sockerfritt, glutenfritt
- LCHF, Keto
- FODMAP, SCD
- Clean Eating
- Växtbaserad kost

Letar du på rätt ställe?



AIP erbjuder en metod som hjälper dig att:

- Identifiera livsmedel som du reagerar på.
- Felsöka och optimera kosten.
- Riskminimera, då inflammation kan leda till fler sjukdomar.
- Ta fram och bibehålla en livsstil som stödjer läkning.
- Landa i din individanpassade antiinflammatoriska kost och livsstil.

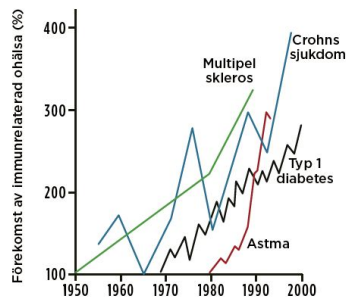
Inflammation och maghälsa

Inflammation
börjar och slutar i
magen.



Har våra immunförsvar slutat fungera normalt?

- Autoimmun sjukdom
- Allergi
- Hjärtsjukdom
- Cancer
- Diabetes



1 002 000

Mer än en miljon svenskar har en autoimmun sjukdom

4 500 000

Har en kronisk sjukdom

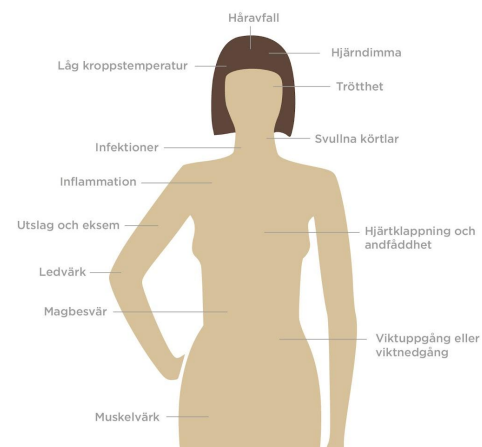
3 000 000

Har allergier

1 000 000

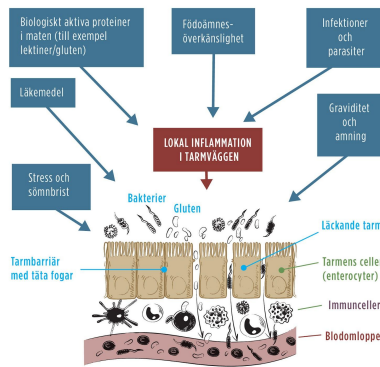
Har IBS

Inflammation
i magen visar
sig ofta i
andra delar
av kroppen



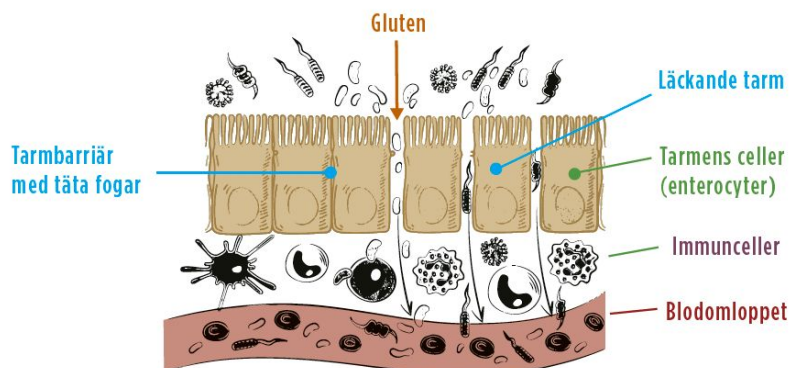
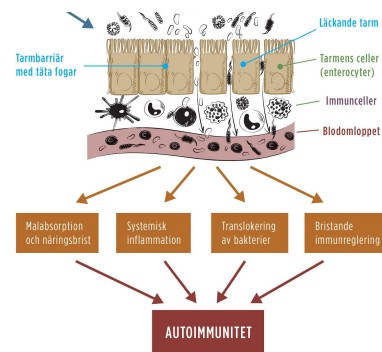
Så uppstår inflammation i magen

- Gluten
- Tarmirriterande livsmedel
- Överkänsligheter
- Infektioner
- Parasiter
- Graviditet
- Läkemedel
- Stress
- Sömnbrist



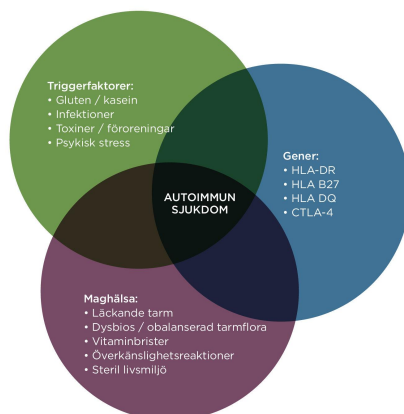
Konsekvenser av läckande tarm

1. Näringsbrist
2. Systemisk inflammation
3. Lokal inflammation
4. Bakterier kommer ut i kroppen
5. Immunförsvaret kan inte reglera sig



“den autoimmuna processen kan avbrytas om samspelet mellan gener och utlösande miljöfaktorer förebyggs genom återupprättande av tarmväggens integritet”

Alessio Fassano, läkare och forskare

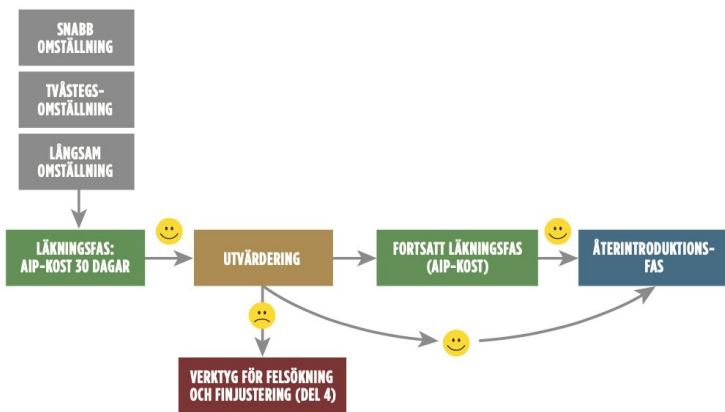
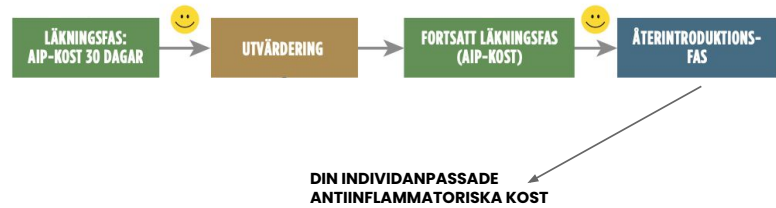


Maghälsa är det som håller sjukdomen borta



Introduktion till AIP-metoden

AIP-metoden: 3 steg till din individanpassade antiinflammatoriska kost



1. Läkningsfasen (del 1) Uteslut mat som orsakar inflammation

5 sätt som mat kan orsaka inflammation

1. Födoämnesöverkänslighet
2. Tarmirritation
3. Signalfel
4. Bristande blodsockerkontroll
5. Dysbios
6. Näringsbrist

Livsmedel som utesluts vid PALEO och AIP



Processad mat



Socker



Mejeriprodukter



Spannmål



Baljväxter

Ytterligare livsmedel som utesluts vid AIP



Ägg



Potatisväxter



Kaffe



Nötter



Alkohol

Växter innehåller naturliga gifter

- Alla växter innehåller gifter som exempelvis: tanniner, cyanid, lektiner, enzymhämmare och oxalsyra.
- Även vanliga matväxter innehåller växtgifter.
- En del av dessa vet vi kan försämra maghälsan och orsaka inflammation.

En överkänslighetsreaktion mot ett livsmedel kan orsaka inflammation och symtom i olika delar av kroppen

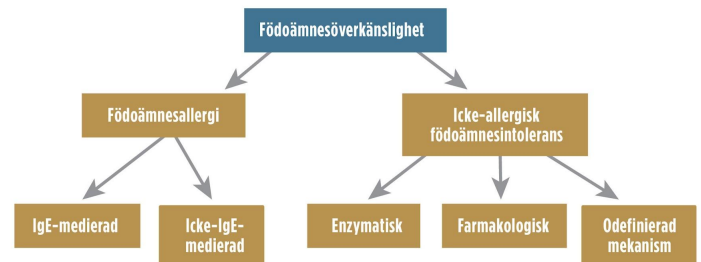


De vanligaste allergenerna:

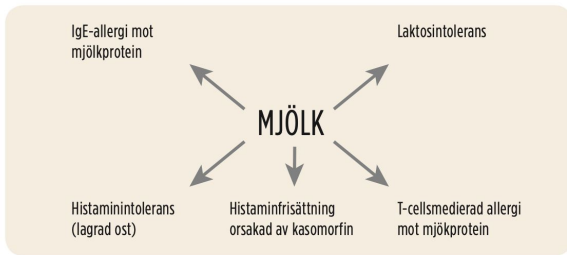
- Vete (och glutenspannmål)
- Mejeriprodukter
- Jordnötter
- Soja
- Nötter
- Ägg
- Fisk och skaldjur (utesluts ej ur AIP)



Elimineringskost



Det finns flera sätt att vara överkänslig mot ett och samma livsmedel



1. Läkningssfasen (del 2) Låt kroppen läka

Du äter näringsrik mat

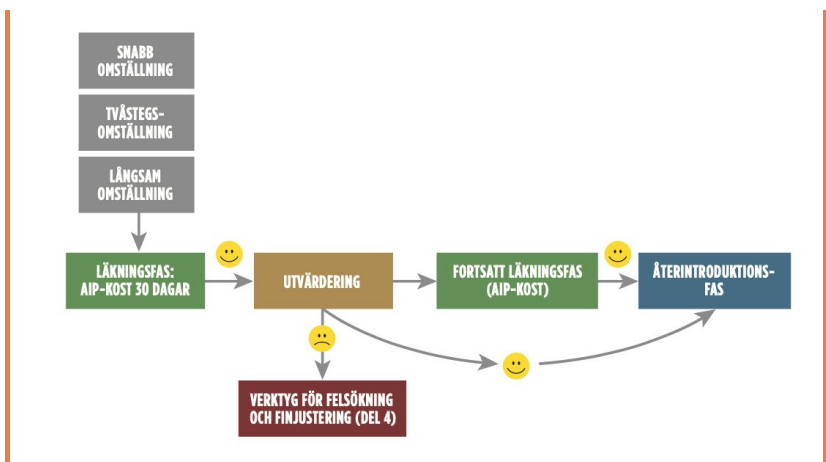
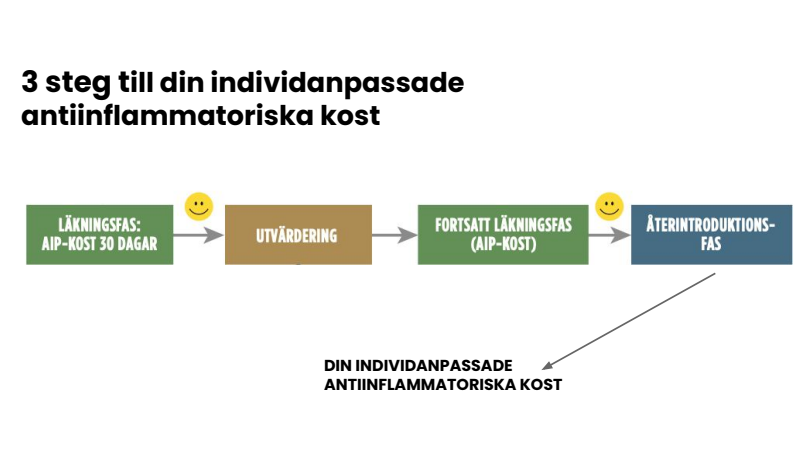
- Så mycket du vill av kött, fisk, skaldjur, inälvsmat
- De flesta grönsaker (ej potatisväxter, nötter och frön))
- Hälsosamma fetter, som till exempel olivolja, kokosfett, ister och avokadoolja.
- Rotfrukter som sötpotatis, morot, kålrot osv
- Gärna läkande livsmedel som benbuljong och ta probiotika.

**Nu börjar din kropp göra en
"fabriksåterställning"**

Din tarmslemhinna börjar läka



Grupp 1 (låg risk för reaktion) • Äggula (obs! ej äggvita) • Ghee (separerat och filterat genom kaffefilter) • Frukt- och fröbaserade kryddor • Gröna färska baljväxter	Grupp 2 (ganska låg risk) • Frön och nötter • Alkohol (små mängder) • Kaffe (mindre mängd) • Smör (ekologiskt)
Grupp 3 (ganska vanligt med reaktion) • Aubergine och paprika • Kaffe (som en del av exempelvis daglig frukost) • Grädde (små mängder i kaffe exempelvis) • Hemgjord kefir	Grupp 4 (högst risk för reaktioner) • Äggvita • Potatis (skalad) och chili • Alkohol (mer än ett glas)



Forskning och beprövad erfarenhet

Finns det forskning som visar på effekter av AIP (antiinflammatorisk autoimmun kost)?

1: Sköldkörtelsjukdom (Hashimotos)

Samtliga deltagare fick minskade symtom, högre livskvalitet, lägre inflammation, minskat kroppsfett, bättre hy, bättre sömnkvalitet och förbättrad maghälsa

Efficacy of the Autoimmune Protocol Diet as Part of a Multi-disciplinary, Supported Lifestyle Intervention for Hashimoto's Thyroiditis

Robert D. Abbott^{1,2}, Adam Sadoski¹, Angela G. Ab¹

¹ Independent Researcher, Southwest Texas Perinatal and Reproductive Medicine, Charlestown, USA; ² Massachusetts, Brigham Research Institute, National University of Natural Medicine, Portland, USA; ³ Independent Researcher, Columbia, USA

Corresponding author: Robert D. Abbott, robert@regis.edu

Disclosures can be found in additional information at the end of the article

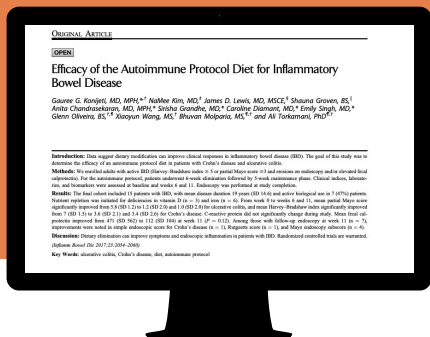
Abstract

Background

Hashimoto's thyroiditis (HT), also known as chronic lymphocytic thyroiditis, is an autoimmune disorder affecting the thyroid gland and is the most common cause of hypothyroidism in the US. Despite medical management with thyroid hormone replacement, many individuals with HT continue to experience symptoms and impaired quality of life. Given the limited number of efficacious treatments outside of hormone replacement and the overall burden of untreated symptomatic disease, this pilot study was designed to determine the efficacy of a multi-disciplinary diet and lifestyle intervention for improving the quality of life, clinical symptom burden, and thyroid function in a population of middle-aged women with HT.

2: Inflammatorisk tarmsjukdom (IBD)

73 % av deltagarna var i klinisk remission efter 6 veckor på AIP



3: Multipel skleros (MS)

Minskad trötthet och förbättrad livskvalitet



Adam, har ankyloserande spondylit (AS)

"Genom att äta en personlig version av AIP-kosten kan jag nu jobba med det jag älskar, vilket är att dansa."



Ur Autoimmun handbok (2019)

Johanna, har SLE

"Då orkade jag inte gå mer än 50 meter. I dag mår jag bra, tar endast 2,5 mg kortison, springer 1,5 mil per vecka och rider nästan varje dag."



Ur Autoimmun handbok (2019)

Joakim, Crohns (Inflammatorisk tarmsjukdom)

"Nu efter sju månader med AIP är magen hyfsat stabil och jag har väldigt sällan ont."



Ur Autoimmun handbok (2019)

Kerstin, har haft magbesvär och ledvärk

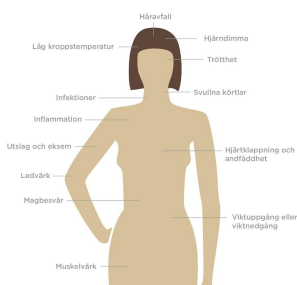
"Jag fick äta värktabletter för att klara av mitt arbete. Såg för ca 2,5 år sedan ett tv-klipp om AIP och bestämde mig för att pröva. Har aldrig haft samma ledvärk eller svullna mage efter det!"



Ur Autoimmun handbok (2019)

Några vanliga effekter av AIP-kosten

- Högre energi
- Lugnare mage
- Bättre tarmfunktion
- Minskad fettmängd på kroppen
- Bättre humör och allmäntillstånd
- Minskad värk
- Friskare hy
- Minskat behov av läkemedel
- Jämnare blodsocker
- Normaliserat blodtryck
- Bättre koncentrationsförmåga



Summering och vägen framåt...

Detta har du lärt dig

- Hur maghälsa och inflammation hänger ihop
- Vilka konkreta kostförändringar som kan minska inflammation
- Vad antiinflammatorisk autoimmun kost (AIP) är
- Vilka tre steg som kan ge dig bättre hälsa
- Hur du gör självexperiment för att landa i din antiinflammatoriska kost

Individanpassning är nyckeln till framgång



**Är DU redo att ta makt över
din egen hälsa?**



Nu är du framme vid ett vägval



Fortsätta som förut...



Eller göra en satsning på din hälsa



GRATIS RESURSER



**Startguide, matlistor och
PDF-version av denna presentation**

**EN SPÄNNANDE MÖJLIGHET
8 veckor tillsammans med oss**



AIP MASTERCLASS

8 veckor till din antiinflammatoriska kost



Onlinekursen för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom

KUNSKAP + STÖD

- All fakta du behöver
- Svar på dina frågor
- Du blir guidad genom en stegvis process
- Du undviker vanliga misstag



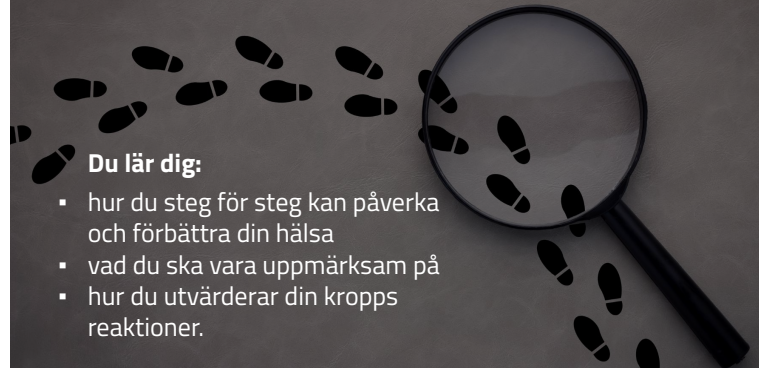
FÖR DIG MED

- Inflammation
- Diffusa symptom
- Värk
- Magbesvär
- Allergi och intoleranser
- Inflammatoriska diagnoser

FÖR DIG MED AUTOIMMUN SJUKDOM

- Hypotyreos och Graves
- Reumatism
- Typ-1 diabetes
- Psoriasis
- Vitiligo
- + 100 diagnoser

Du blir din egen hälsodetektiv



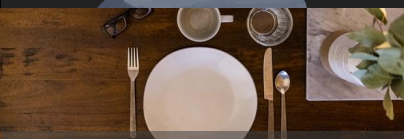
Du lär dig:

- hur du steg för steg kan påverka och förbättra din hälsa
- vad du ska vara uppmärksam på
- hur du utvärderar din kropps reaktioner.

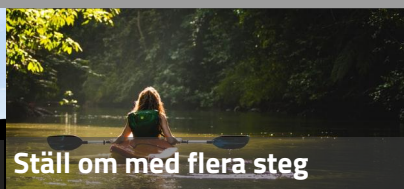
Du startar på det sätt som passar dig:



Ställ om snabbt



Du följer redan AIP eller annan evolutionsbaserad kost



Ställ om med flera steg



Ställ om i två steg

Behövs anpassning av AIP?

- Överkänslighet mot livsmedel som ingår i AIP.
- Du äter inte kött eller du äter inte fisk.
- Anpassning vi ej rekommenderar: veganskt

Vi ger dig gärna tips och råd om anpassningar via mejl innan du startar.



KURSA LTERNATIV

BAS	PLUS	VIP
8 veckors onlinekurs	BAS + Gruppcoaching	PLUS + individuell rådgivning
Föreläsningsserie	Allt som ingår i BAS	Allt som ingår i PLUS
Ny kursmodul varje vecka	Medlemskap i kursforum	Konsultationer
Resurser att ladda ner	Ställ dina frågor varje vecka	Screening av hälsoformulär
Matlister och recept	2 online-seminarier	Tolkning av tester (kostnad för tester tillkommer)
Felsökning och finjustering		

Introduktion	Maghälsa, immunförsvar och kosten som läker. Kom igång i 9 steg.
Vecka 1	Mat från grunden. Din dagbok. Processad mat, alkohol & socker utesluts.
Vecka 2	Grönsaker & rotfrukter inkluderas. Spannmål & baljväxter utesluts.
Vecka 3	Näring i fokus. Varför utesluts mejeriprodukter?
Vecka 4	Alla landar i AIP. Vad är problemet med potatisväxter?
Vecka 5	Utvärdering, finjustering av kosten
Vecka 6	Verktyg för tarmfloran (probiotikakur)
Vecka 7	Återintroduktioner – individanpassning
Vecka 8	Din långsiktiga plan

BONUS – ladda ner som pdf



14 dagars ångerrätt



Alla lektionerna är ovärderliga men också den återkoppling som ni har gett på våra frågor om allt mellan himmel och jord, inger en trygghet som man så väl behöver.

Anna



Att lära sig att lyssna på kroppen och dess signaler har varit den största gåvan med den här kursen. Jag kan inte komma ihåg att jag känt mig så pigg och frisk i kroppen någon gång!



Jannie Pevik, 61 år,
Hälsobesvär: ledvärk och obalans i sköldkörteln





Den här kursen har varit helt livsavgörande för mig, genom att ge mig kunskap, inspiration och motivation. Nu har jag mer energi, är gladare och huden är lite mindre torr.

Catharina Bolyos, 45 år,
Hälsobesvär: hypotyreos



Kursen passar dig som...

- Har magbesvär, allergi, inflammation eller autoimmun sjukdom.
- Vill förstå varför du ska göra en förändring för att känna dig motiverad.
- Vill bli guidad genom en stegvis process.
- Vill följa en systematisk metod.
- Vill få fördjupad kunskap och verktyg som hjälper dig på lång sikt.

Och som drömmer om att må bättre



KURSAALTERNATIV

BAS

8 veckors
onlinekurs

Föreläsningsserie

Ny kursmodul varje
vecka

Resurser att ladda ner

Matlistor och recept

Felsökning och
finjustering

PLUS

BAS +
Gruppcoaching

Allt som ingår i BAS

Medlemskap i
kursforum

Ställ dina frågor varje
vecka

2 online-seminarier

VIP

PLUS + individuell
rådgivning

Allt som ingår i PLUS

Konsultationer

Screening av
hälsoformulär

Tolkning av tester
(kostnad för tester
tillkommer)

MISSA INTE!!!

**Klicka till nästa sida i kursen för att se
vårt unika erbjudande.**