

Kosttillskott under läkningsfasen (AIP)

Vi får ofta frågor kring kosttillskott under läkningsfasen: vilka vi rekommenderar och vilka vi avråder ifrån? Här kommer en kort vägledning. Till att börja med är kosttillskott något som bör anpassas till individuella behov. Att ha näringsbrist (vitamin eller spårämne) betyder inte per automatik att du behöver ett tillskott, i de flesta fall åtgärdas bristen i takt med att maghälsan blir bättre och upptaget ökar. Det kan vara bra att göra en hälsokontroll, exempelvis via Werlabs, för att se om du har några specifika näringsbrister. Provsvaret kan du använda för att guida beslutet om du ska ta vissa kosttillskott och svaret kan också utgöra en referenspunkt när du efter en tid vill undersöka effekterna av en kostomläggning – har du bättre näringsstatus nu?

Här länkar vi både till privata hälsokontroller (blodprov) samt olika märken av kosttillskott vi rekommenderar. <https://www.paleoteket.se/vi-rekommenderar/>

Fortsätt ta tillskott:

- Om du fått det ordinerat av läkare.
- Om du upplever tydlig positiv effekt av det. Det är givetvis bra om det inte innehåller tillsatser som vi avråder ifrån (se nedan), men dina symtom är högst prioriterade och går alltså före.

Överväg att sluta med tillskott om:

- Du inte märker en tydlig nytta i form av symtomlindring eller annan positiv effekt
- Det innehåller kända immunstimulerande ämnen (se nedan)
- Innehåller kända allergen som gluten, mjölkprotein eller soja.

Kosttillskott som kan vara till nytta under läkningsfasen:

- L-Glutamin i början av läkningsfasen, kan vara ett alternativ till benbuljong om man är känslig mot det.
- Magnesium, vilket de flesta har brist på idag.
- Fiskleverolja

Varning för allergen: Du behöver se upp med tillsatser eller allergen som inte är godkända under läkningsfasen, det kan vara soja, mjölkprotein eller gluten. Vissa bindemedel som inte är vanliga allergen kan tillåtas, som exempelvis ris.

Kosttillskott som kan hjälpa vid förstoppning:

- Magnesium (magnesiumoxid eller magnesiumsulfat)
- MCT-olja
- Kokosolja

Vid svårighet att smälta maten eller om du inte tidigare inte har ätit kött och får magbesvär av det:

- Matsmältningsenzym
- Matsmältningsenzym med saltsyra

Vid tillfälliga skov, magsjuka eller att du ätit något som du reagerar på:

- Zink omkring 50 milligram per dag under en kortare tid.
- L-glutamin: 10–20 gram per dag, gärna uppdelat på flera tillfällen, eller enligt rekommendation på förpackningen.
- D-vitamin omkring 4 000 IE dagligen eller ännu bättre få 10-30 minuter sol mitt på dagen. Om du följer upp dina D-vitaminnivåer med blodprov kan du dosera efter behov.

***Obs!** Se till att även det är fritt från gluten, mjölk och soja samt ris om du vet att du är känslig mot någon av dem.*

Probiotika, är det okej att ta?

Probiotika är ett kraftfullt hjälpmedel för att minska symtom. Vad vi dock noterat under åren är att probiotika gör störst nytta först efter att tarmen fått chans att läka och inflammationen gått ner. Läkningssfasens första 30 dagar brukar vi därför hålla fria från probiotika. Äter du redan idag probiotika som kosttillskott eller syrade grönsaker får du gärna fortsätta om du vet med dig att du mår bra av det. När man börjar med en ny probiotika är det vanligt med en reaktion från magen och immunförsvaret. Den reaktionen vill vi inte ska komma under en period då maghälsan redan är känslig och tarmen stressad. Det är bättre att vänta tills tarmväggen fungerar väl och tarmrörelserna återetablerats, vilket kan ta ett tag. Därför rekommenderar vi att du/ni väntar med probiotika. En annan anledning till att vi tycker att man ska avvakta är att det kan vara svårt att veta vad man reagerar på om man gör en kostförändring och lägger till probiotika samtidigt. Att göra en insats i taget är en bra huvudregel.

- **Kom ihåg att:** Börja långsamt med probiotika. 1/4 kapsel på tungan under de 1-2 första veckorna är lagom. Har du betydande symtom från magen kan du börja ännu långsammare än så. Du kan dela en kapsel eller ta en pulveriserad form av probiotika som gör små doser enkla att ta.

Varning för immunstimulerande tillsatser!

En lång rad tillsatser som är vänliga i kosttillskott är kända för att stimulera immunförsvaret vilket kan trigga symtom, särskilt hos personer med autoimmun sjukdom. Gå därför igenom ingredienserna i de kosttillskott du tar och undvik de som listas nedan. Har du fått goda hälsoreultat av kosttillskottet i fråga kan du överväga att behålla det, men det är bra att känna till att det kan utgöra ett hinder för läkning. Olika individer kan reagera olika på en och samma ingrediens. Vissa blir hjälpta medan andra försämras. I början av läkningen är det därför bra att ta bort alla potentiellt triggnande ämnen. Detta inkluderar immunstimulerande tillsatser.

Tillsatser som kan påverka immunförsvaret på ett oönskat sätt och som därför bör uteslutas under läkningsfasen.

- Aloe vera (aloe barbadensis)
- Anatabine
- Ashwagandha (withania somnifera)
- Astragalus (astragalus propinquus)
- Blodstillä (hydrastis canadensis)
- Chlorella
- Curcumin (Gurkmeja)
- Echinacea (echinacea angustifolia)
- Extrakt av grapefruktfrön (citrus paridisi)
- Fläderbär (sambucus nigra)
- Geneistein
- Ginseng (panax ginseng)
- Helig basilika (optimum tenuiflorum)
- Lakritsrot (glycyrrhiza glabra)
- Lycopene
- Läkemalva (althaea)
- Maca (lepidium meyenii)
- Medicinska svampar (shiitake, maitake, etc.)
- Pycnogenol
- Resveratrol
- Rödalm (ulmus rubra)
- Tallbarksextrakt