

STORA LIVSMEDELSLISTA

AUTOIMMUN KOST (AIP)

Denna alfabetiska lista kategoriserar varje enskilt livsmedel som ja, nej eller med måtta.

- = Ja, ingår i AIP-kosten
- = Nej, ingår inte i AIP-kosten.
- = Med måtta, det vill säga ingår i AIP men det är bra att begränsa intaget.

Om du vill veta mer om bakgrunden till rekommendationerna kan du läsa kapitel 9, Livsmedel att utesluta, och kapitel 10, Livsmedel att inkludera, i Autoimmun handbok.

Livsmedel	Med			Livsmedel	Med		
	Ja	Nej	måtta		Ja	Nej	måtta
Abborre	•			Bittergurka	•		
Agar torkad	•			Björksav	•		
Agave		•		Björnbär	•		
Alaska pollock	•			Björnkött	•		
Alfalfagroddar/frö		•		Björnrot	•		
Alkohol		•		Blodapelsin	•		
Amarant		•		Blomkål	•		
Ananas	•			Blomkålssvamp	•		
Anisfrö		•		Blåbär	•		
Anka	•			Blåbär (torkade)	•		
Ansjovis	•			Blåmusslor	•		
Ansjovispasta (se ingredienser)	•			Blåstång	•		
Apelsin	•			Bläckfisk, kalmarer	•		
Aprikos	•			Bockhornsklöverblad	•		
Aprikoser torkade			•	Bockhornsklöverfrö		•	
Aronia	•			Bondbönor		•	
Arrowrot			•	Bovete		•	
Arrowrotmjöl	•			Braxen	•		
Artificiella färgämnen		•		Brazilmötter		•	
Artificiella smakämnen		•		Broccoli	•		
Aspartam		•		Brun farin		•	
Aubergine		•		Bruna bönor		•	
Avokadoolja	•			Brysselkål	•		
Avokado	•			Bulgur		•	
Bacon (se ingr.)	•			Böckling	•		
Bakpulver		•		Camu-Camu	•		
Bambuskott	•			Cannellinibönor		•	
Banan	•			Carobpulver			•
Banan torkad (se ingr.)			•	Carrageenan (förtjockningsmedel)		•	
Basilika	•			Cashewnötter		•	
Benbuljong	•			Cayennepeppar		•	
Bikarbonat	•			Champinjoner	•		

Livsmedel	Med		
	Ja	Nej	måtta
Cherimoya	•		
Chiafrön		•	
Chilifrö		•	
Chilipeppar		•	
Chilisås		•	
Choklad		•	
Citronmeliss	•		
Citron	•		
Citronjuice (se ingr.)	•		
Citronsyra		•	
Citrusfrukter	•		
Clementin	•		
Coconut aminos (se ingr.)	•		
Couscous		•	
Crab sticks		•	
Creme fraiche		•	
Curryblad	•		
Currypulver		•	
Dadelsocker			•
Dadlar torkade			•
Daggkål	•		
Demerarasocker (råsocker)		•	
Dextrin		•	
Dill	•		
Dillfrö		•	
Dinkel (speltvete)		•	
Dragon	•		
Drakfrukt	•		
Druvkärnolja		•	
Druvsocker (glukos, dextropur)			•
Durian	•		
Durra		•	
Durumvete		•	
Duva	•		
Ekollon		•	
Emulgeringsmedel		•	
Enbär		•	
Erytritol		•	
Farinsocker		•	
Fasan	•		
Favaböner		•	
Fefferoni		•	
Fetaost		•	
Fikon färska	•		
Fikon torkade			•
Filmjolk		•	
Fingercitron	•		
Fingertång	•		
Fisk varmrökt (se ingr.)	•		
Fisksås (se ingr.)	•		

Livsmedel	Med		
	Ja	Nej	måtta
Florsocker		•	
Flundra	•		
Flytande matfettblandning		•	
Fläderblom	•		
Fläderbär	•		
Fläskkött	•		
Fonio (pseudospannmål)		•	
Frukt torkad			•
Fruktjuicer (ex. apelsinjuice)		•	
Fruktnectar		•	
Fruktos (naturligt i mat)			•
Fruktos (tillsatt)		•	
Fruktsocker		•	
Funkiascott (ätlig perenn)	•		
Färkött	•		
Fänkål	•		
Fänkålsfrön		•	
Färsk jäst (och torrjäst)	•		
Färskpotatis		•	
Galiamelon	•		
Garbanzoböner		•	
Gelatin (blad eller pulver)	•		
Getkött	•		
Ghee		•	
Glasnudlar		•	
Glutamat		•	
Gode Henriks målla	•		
Gojibär		•	
Grahamsmjöl		•	
Granatäpple	•		
Granskott	•		
Grapefrukt	•		
Grenadilla	•		
Gris (bacon, se ingr.)	•		
Gris (lever, tunga, hjärta, fötter)	•		
Griskött	•		
Groddar från broccoli	•		
Groddar från rädisor	•		
Groddar från rödbeta	•		
Groddar från sparris	•		
Grodlår	•		
Grädde		•	
Gräddfil		•	
Gräshoppor	•		
Gräslök	•		
Gröna böner		•	
Gröna ärter		•	
Grönbananmjöl	•		
Grönkål	•		
Grönsaksjuicer			•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Grönsakspulver (t.ex. spenat)	•	
Grönt te		•
Guargummi		•
Guava (frukt)	•	
Gula örter		•
Guldsparid (fisk)	•	
Gurka	•	
Gurka fermenterad	•	
Gurka inlagd (kolla sockermängd)		•
Gurkmeja		•
Gurkvatten (hemgjort)	•	
Gurkörtblommor	•	
Gås	•	
Gädda	•	
Gös	•	
Hagtorn	•	
Haj		•
Hallon	•	
Hallonsylt		•
Halmslidskivling	•	
Hampafrö		•
Hampaolja		•
Hare	•	
Haricots verts		•
Harsyra	•	
Hasselnötter		•
Havre		•
Havsabborre	•	
Havsallat	•	
Havskatt	•	
Havskräfta	•	
Havskål	•	
Havssallad	•	
Havssalt	•	
Havssnäcka	•	
Havtorn	•	
Hirs (pseudospannmål)		•
Hjortkött	•	
Hjortron	•	
Hjortronsylt		•
Hjärta (t. ex. kalv, nöt, gris, lamm)	•	
Hoki	•	
Honung		•
Honungsmelon	•	
Hummer	•	
Huvudsallat	•	
Hydrolyserat protein		•
Hydrolyserat växtprotein		•
Häggmispelbär	•	
Hälleflundra	•	

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Härdade vegetabiliska fetter		•
Hästkött	•	
Höna	•	
Ingefära	•	
Inlagd sill		•
Insekter	•	
Inulin (fibertillskott)		•
Isbergssallat	•	
Ister	•	
Jackfrukt	•	
Jamsbönrot	•	
Japansk pepparrot (wasabi)	•	
Joderat salt	•	
Jordgubbar	•	
Jordgubbssylt		•
Jordmandel		•
Jordmandelmjöl		•
Jordnötsolja		•
Jordnötter		•
Jordärtskocka	•	
Kaffe		•
Kakaopulver		•
Kakifrukt	•	
Kaktusfikon	•	
Kalkon	•	
Kalvkött	•	
Kammusslor	•	
Kamomill	•	
Kamutvete		•
Kanel	•	
Kanin	•	
Kantarell	•	
Kapkummel	•	
Kaprifol	•	
Kapris	•	
Kardemumma		•
Karljohansvamp	•	
Kassava	•	
Kassavamjöl		•
Kastanj (äkt)		•
Katrinplommon		•
Kaviar (se ingr.)	•	
Kaviar (på tub, typ Kalles kaviar)		•
Kefir (mejeri)		•
Kelp	•	
Keso		•
Ketchup		•
Kidneybönor		•
Kikärtor		•
Kimchi (m. chili)		•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Kirimoja	•	
Kirskål	•	
Kiwi	•	
Klöver (röd, vit, skogs)	•	
Knöltång	•	
Kokbanan, matbanan	•	
Kokosfett, kokosolja	•	
Kokosfett (härdat)		•
Kokosflingor		•
Kokosgrädde (utan emulgeringsmedel)		•
Kokoskefir (utan emulgeringsmedel)		•
Kokosmjöl		•
Kokosmjölk (utan emulgeringsmedel)		•
Kokosnöt		•
Kokosolja	•	
Kokossmör		•
Kokosvatten	•	
Kolja	•	
Kollagen (pulver)	•	
Kolsyrat vatten	•	
Kombu (alg)	•	
Kombucha (se ingr, ev. efter 30 dagar m. AIP)		•
Korianderblad	•	
Korianderfrö		•
Korn (gryn el. mjöl)		•
Kornmalt		•
Korogi (kinaskocka)	•	
Korv (bara naturliga godkända ingr.)	•	
Korv (med E-nummer)		•
Krabba	•	
Kranvatten	•	
Krasseblommor	•	
Kronärtskocka	•	
Kruksallat	•	
Krusbär	•	
Krusbärssylt		•
Kruskakli		•
Kryddnejlika	•	
Kryddpeppar		•
Kryddsalvia	•	
Kryddtagetes	•	
Kräkbär	•	
Kräftor	•	
Kummel	•	
Kumminfrö		•
Kumquat (dvärgapelsin)	•	
Kvarg		•
Kvitten	•	
Kyckling	•	
Kålrabbi	•	

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Kålrot	•	
Källvatten	•	
Kärleksört	•	
Körsbär	•	
Körsbärssylt		•
Körvel	•	
Köttbuljong (se ingr.)	•	
Köttbuljong (pulver el. tärning)		•
Köttfärs	•	
Lagerblad	•	
Lake	•	
Laktos		•
Lammkött	•	
Lavendel	•	
Lax	•	
Lax gravad		•
Lax konserv (se ingr.)	•	
Lax rimmad	•	
Lax varmrökt/kallrökt	•	
Lecithin (emulgeringsmedel)		•
Lever (t. ex. kalv, nöt, gris, lamm)	•	
Libbsticka	•	
Limabönor		•
Lime	•	
Limejuice (färskpressad)	•	
Limejuice (konc. konserv)	•	
Linfrön		•
Linfröolja		•
Lingon	•	
Lingondricka		•
Lingonsylt		•
Linser		•
Linsgroddar		•
Litchi (frukt)	•	
Ljus sirap		•
Loganbär	•	
Lungrot	•	
Lutfisk	•	
Långa	•	
Läsk		•
Löjrom (endast salt, ej tillsatser)	•	
Lök gul	•	
Lök röd	•	
Löktrav	•	
Lönnsirap		•
Macadamianötter		•
Macadamiaolja	•	
Majrova	•	
Majs		•
Majsolja		•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Majssirap		•
Makrill	•	
Makrill konserv (i tomatsås)		•
Makrill konserv (i vatten)	•	
Makrill varmrökt	•	
Mal (fisk)	•	
Malva	•	
Mandarin	•	
Mandel		•
Mango	•	
Mangold	•	
Maniok (tapioka, kassava)	•	
Mannagryn		•
Mannitol		•
Margarin (mejeri)		•
Marulk	•	
Maskrosblad	•	
Matfettsblandning		•
Melass		•
Mesost		•
Mesquitemjöl		•
Messmör		•
Mineralsalt	•	
Mineralvatten	•	
Misosoppa		•
Mispel (frukt)	•	
Mizuna (japansk senapskål)	•	
Mjölk		•
Molokhia (torkad malva)	•	
Morot	•	
Morotsblast	•	
Morotsjuice		•
Mullbär	•	
Mungbönor		•
Mungbönsgröddar		•
Muscovadosocker		•
Muskotnöt		•
Musslor	•	
Mynta	•	
Målla	•	
Mörk choklad		•
Mörkla	•	
Nejlikor	•	
Nektarin	•	
Njüre (t. ex. kalv, nöt, gris, lamm)	•	
Nordhavsräka	•	
Nori	•	
Nors (norsfiskar)	•	
Nutkahallon	•	
Nypon utan frön (se ingr.)	•	

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Nyponsoppa		•
Näringsjäst	•	
Nässlör	•	
Nätmelon	•	
Nötkött	•	
Okra	•	
Oliver (se ingr.)	•	
Olivolja	•	
Olivolja (extra jungfruolja)	•	
Opastöriserad mjölk		•
Oreganoblad	•	
Ost		•
Ostron	•	
Ostron konserv (endast i vatten)	•	
Ostronskivling	•	
Pak choi	•	
Palsternacka	•	
Pangasiusmal	•	
Papaya	•	
Papaya torkad		•
Paprika		•
Paprika (grön, gul, röd)		•
Paranötter		•
Passionsfrukt	•	
Pekannöt		•
Pekannötter		•
Peppar (röd, svart eller vit)		•
Pepparrot	•	
Persilja	•	
Persimon (kaki, sharon)	•	
Pesto		•
Physalis (kapkrusbär)		•
Piggvar	•	
Pilgrismusslor	•	
Pimento (chilifrukt)		•
Pinjenötter		•
Pinklax	•	
Pintobönor		•
Piplök	•	
Pistagenötter		•
Plommon	•	
Pomelo (citrusfrukt)	•	
Potatis		•
Potatismjöl		•
Pudersocker		•
Pumpa	•	
Pumpafrön, squashfrön		•
Purjolök	•	
Päron	•	
Päron (torkade)		•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Quinoa		•
Quorn		•
Rabarber	•	
Raffinerat socker		•
Ramslök	•	
Rankspenat	•	
Rapsolja		•
Regnbågslax	•	
Renkött	•	
Ripa	•	
Ris		•
Riskakor		•
Risnudlar		•
Rissirap		•
Rom, från fisk (se ingr.)	•	
Romansallat	•	
Rosenäpple	•	
Rosmarin	•	
Rostad lök (ofta med vete)		•
Rotpersilja	•	
Rotselleri	•	
Ruccola (senapskål)	•	
Ruccolasallat	•	
Russin		•
Rådjur	•	
Råg		•
Rågvete		•
Råsocker		•
Rädisa	•	
Räkor	•	
Rättika	•	
Röd havsalg (dulse)	•	
Röd mangold	•	
Röd palmolja (ekologisk)	•	
Röd snapper	•	
Röda bönor		•
Röda vinbär	•	
Rödbeta	•	
Rödbeta (inlagd, se ingr.)		•
Rödbetsblast	•	
Röding (fjällröding, bäckröding)	•	
Rödkål	•	
Rödspätta	•	
Rödvinsvinäger	•	
Rönnbär	•	
Rönnäpple	•	
Rörhinna	•	
Rörsocker		•
Sackarin (sötningemedel)		•
Sackaros (vitt socker)		•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Saffran	•	
Saft		•
Salladskål	•	
Salladslök	•	
Sallat	•	
Salt	•	
Saltgurka (se ingr.)	•	
Samarin		•
Sardeller (i olivolja)	•	
Sardiner	•	
Satsumas	•	
Savojkål	•	
Schalottenlök	•	
Sej, gråsej	•	
Senap		•
Senapsfrö		•
Senapskål	•	
Sesamfrön		•
Sesamolja		•
Sharon	•	
Sharonfrukt	•	
Shiitake (svamp, ekmussling)	•	
Shimeji (svamp, talltuvskivling)	•	
Sik	•	
Siklöja	•	
Sill (färsk, fryst)	•	
Sill matjessill (konserv)		•
Sirap		•
Sjöborre	•	
Sjögurka	•	
Sjönöt	•	
Sjötunga	•	
Skaldjur	•	
Skarpsill	•	
Slätvar	•	
Smultron	•	
Småcitrus	•	
Smör		•
Smörbönor		•
Smörgåskrasse	•	
Smörolja		•
Snabbkaffe		•
Sniglar, vinbergssnäckor	•	
Snäckor	•	
Socker (vitt, tillsatt)		•
Sockerrot	•	
Sockertång	•	
Sockerärter		•
Sodavatten	•	
Soja-produkter		•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Sojaböner		•
Sojabönsgroddar		•
Sojadryck		•
Sojaolja		•
Sojasås (fermenterad)		•
Solrosfrön		•
Solrosgroddar	•	
Solrosolja		•
Sorbitol (sötningsmedel)		•
Spansk körvel	•	
Spansk pepparsläktet		•
Sparris (grön el vit)	•	
Sparris (konserv, se ingr.)	•	
Spenat	•	
Spenatpulver	•	
Späck (t. ex gris)	•	
Squash	•	
Stenbitskaviar		•
Stevia (sötningsmedel)		•
Stjälselleri	•	
Stjärnanis		•
Stjärnfrukt	•	
Strandbeta	•	
Strandkål	•	
Stridolo (ört)	•	
Struts	•	
Strömming	•	
Sukralos (sötningsmedel)		•
Sukros (sackaros)		•
Sumac (krydda, se ingr.)		•
Surkål (efter 30 dagar med AIP, se ingr.)	•	
Surkörsbär	•	
Surströmming	•	
Svamp	•	
Svart te (med koffein)		•
Svarta böner		•
Svarta vinbär	•	
Svartkummin		•
Svartrot	•	
Svartvinbärsgelé		•
Svärdfisk	•	
Syltlök inlagd	•	
Syrade grönsaker (se ingr.)	•	
Syrsor	•	
Sälkött	•	
Sötkörsbär	•	
Sötmandel		•
Sötpotatis	•	
Sötpotatismjöl	•	
Sötsursås		•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Taggannonna	•	
Taggmakrill	•	
Taggsvamp	•	
Talg (t. ex. nötk)	•	
Tamarind	•	
Tapioka (mjöl, pulver och stärkelse)		•
Taro (rotfrukt)	•	
Tatsoikål	•	
Te (rött utan koffein)	•	
Te (svart och grönt med koffein)		•
Teff (pseudospannmål)		•
Tempeh		•
Tepulver		•
Tilapia	•	
Timjan	•	
Tistelolja		•
Tofu (sojaprodukt)		•
Tomat		•
Tomatillo		•
Tomatpuré		•
Tonfisk	•	
Tonfisk konserv (vatten)	•	
Torkad frukt		•
Torrjäst	•	
Torsk odlad	•	
Torsk vild	•	
Torskrom sillrom m.fl.	•	
Tranbär	•	
Tranbärsdryck (drickfärdig)		•
Transfett		•
Trattkantareller	•	
Tropisk juice (drickfärdig)		•
Tryffelolja (med olivolja)	•	
Tryffelsalt (se ingr.)	•	
Tryffelsvamp	•	
Trädgårdskrasse	•	
Trädtomat		•
Turbinadosocker		•
Ulluco (sydamerikansk rotfrukt)	•	
Umeboshi-plommon	•	
Vaktel	•	
Vallmofrö		•
Valnötsolja		•
Valnötter		•
Vaniljextrakt (u. alkohol)	•	
Vaniljstäng (pulver el hel)	•	
Varmkorv		•
Vassle, vassleprotein		•
Vatten	•	
Vattenkastanj	•	

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Vattenkastanmjöl	•	
Vattenkefir	•	
Vattenkrasse	•	
Vattenmelon	•	
Vaxbönor		•
Vete		•
Vetegroddsolja		•
Vetegroddar		•
Vichyvatten	•	
Vignabönor, svartögda bönor		•
Vildkål, strandkål	•	
Vildris		•
Vildsvin	•	
Vin att dricka		•
Vin i matlagning (utan alkohol)		•
Vinbär	•	
Vindruvor	•	
Vinterkyndel	•	
Vinäger (se ingr.)	•	
Vispgrädde		•
Vit chokladi		•
Vita bönor		•
Vita vinbär	•	
Vitkål	•	
Vitling	•	
Vitlök	•	
Våtarv	•	
Välling		•

Livsmedel

Med
Ja Nej måtta

Wasabi	•	
Xantangummi (förtjockningsmedel)	•	
Xylitol (sötningsmedel)		•
Yacon (rotfrukt)	•	
Yoghurt		•
Zucchini	•	
Zucchiniblomma	•	
Åkerböna		•
Ål	•	
Ägg		•
Äggfrukt	•	
Äggnudlar		•
Äggula		•
Äggvita		•
Älgkött	•	
Ängssyra	•	
Äppelcidervinäger	•	
Äppeldricka (drickfärdig)		•
Äppelmos (med socker)		•
Äpple	•	
Äpplen torkade		•
Ättiksgurka (se ingr.)		•
Ättikspit	•	
Öl		•
Öring	•	
Örtsalt (se ingr.)	•	
Örtte (se ingr. vete förekommer)	•	