

Återintroduktion av mat vid autoimmun kosthållning

När du känner att du mår bra, eller mycket bättre, och din autoimmuna sjukdom, inflammation, magbesvär etc gått tillbaka så är det dags att återintroducera (paleo)mat som du undvikit. Detta brukar tidigast ske efter mellan 30 - 90 dagar med strikt autoimmun kost. För en del kan det alltså ta längre tid, det beror på hur länge du haft din sjukdom och också på vilken typ du har.

Mag-tarmsjukdomar brukar gå fortast, därefter reumatisk värk eller annan ledvärk samt hudsjukdomar. Men allt är individuellt! Är du osäker på din sjukdomsstatus, ta kontakt med din ordinarie läkare och be om en undersökning. Sluta aldrig med medicin innan du gjort en ordentlig undersökning och talat med sjukvården.

Det är viktigt att föra in maten när du känner dig bra. Annars kan kroppen bli stressad. Tyvärr går det inte att skynda på en återintroduktion. Du måste ta **en råvara i taget** så att man kan urskilja eventuella reaktioner.

Jag har satt ihop en prioritetslista där grupp 1 består av råvaror som de flesta tål att föra in igen utan problem, till grupp 3 som brukar vara mest besvärlig. Men alla är olika, det är upp till dig att välja ordning.

Provokationstest

Gör så här:

1. När du valt ut något som du gärna vill kunna börja äta igen bestämmer du dig för en dag som passar, t ex en helgdag. Första dagen med den nya råvaran ska du äta ganska mycket av den. Men börja med att bara äta en liten bit och vänta i 15 minuter. (T ex ett halv ägg eller två nötter, en bit paprika etc) Om det känns bra, ta en lite större bit och vänta ytterligare 15 minuter.
2. Nu ska du vänta i två-tre timmar och om allt fortfarande känns bra så ät en normalstor portion av råvaran, det går bra att äta den som du normalt skulle göra vid en måltid.
3. Håll koll på reaktioner de närmaste tre dagarna. Under denna tid ska du inte äta den återintroducerade råvaran alls.
4. Om allt känns bra kan du föra in den nya råvaran i din kost igen.
5. Återintroducera råvara nummer två. Upprepa.

Symptom som du ska hålla koll på:

Magont, huvudvärk, ont i leder, ovanlig trötthet och naturligtvis symptom på din autoimmuna sjukdom. Känner du några av dessa symptom så är det bäst att lägga råvaran åt sidan ytterligare någon vecka för att sedan försöka igen.

Allergier.

Autoimmun kost leder ofta till att matallergier brukar försvinna. (Utom jordnötter som man aldrig ska laborera med, de är dessutom inte paleo). Pollenallergi brukar också försvinna eller bli mycket lindrigare. Är du allergisk mot något födoämne och vill prova att äta det, se till att du har tillgång till allergimedicin och testa väldigt lite. Uteblir reaktion vänta i ytterligare några dagar innan du provar igen. Denna gång lite mer.

Råvaror prio-grupper

Grupp 1

Ägg. (Vet du att du är extra känslig för ägg ska du börja med äggula)

Ghee - klarifierat smör utan mjölkprotein. *Se recept längst ner.*

Nötter såsom mandlar och hasselnötter.

Kryddor baserade på frön

Grupp 2

Kakao. Ren kakao.

Aubergine.

Paprika.

Cashewnötter och pistagenötter.

Grupp 3

Chili och andra pepparfrukter.

Potatis. (helst nypotatis)

Tomater.

Alkohol liten mängd.

Födoämnen som du tidigare varit allergisk mot.

Recept ghee

Ingredienser:

500 gram ekologiskt smör.

Filter att sila genom. Använd en ostduk eller ett "evighets-kaffefilter". (Vanligt kaffefilter är för tätt.)

Förvaringsburk - tex en gammal gurkburk.

Gör så här:

1. Smält smöret sakta på låg värme.
2. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
3. Sila smöret genom filter.
4. Häll upp i burk och förvara i kylan. Använd som vanligt smör i matlagning eller på paleobröd.