
STÄRK DITT IMMUNFÖRSVAR

Tips på livsmedel och goda recept

swedishpaleo.se



Varför är det viktigt med probiotika för immunförsvaret? Och vilka livsmedel är bäst att äta för att bygga upp kroppens depåer av vitaminer och mineraler? Här är en enkel guide till bra livsmedel med bifogade goda recept. Med den här maten står du dig väl rustad inför framtiden.

Det finns några enkla grundregler att förhålla sig till för att bygga en stabil hälsa. Och allt börjar som bekant i magen.

Störd tarmfloran bidrar till sjukdom

Tarmfloran, det vill säga alla våra miljontals bakterier i tarmen, ska arbeta tillsammans med din tarmslemhinna och immunförsvaret för att hålla dig frisk.

När det blir obalans, t ex efter att man ätit skräpmat i många år, ätit antibiotika som slagit ut värdefulla bakteriestammar eller har överväxt av candidasvamp i mage och tarm, uppstår dysbios.

Dysbios kan kopplas samman med olika sjukdomar och inflammation. Man har t ex hittat detta vid samtliga undersökta autoimmuna sjukdomar. Dysbios är när antalet goda bakterier i tarmen har slagits ut eller tunnats av för mycket. Detta leder till att andra, ibland skadliga, bakterier kan ta över och växa till sig. Dessa har ibland en förmåga att skapa infektionshärdar i tarmen och när de tagit över helt brukar man tala om SIBO - överväxt av bakterier i tunntarmen. De kan också utsöndra toxiner (gifter) i tarmen.

Vikten av att äta probiotika

Att äta probiotika - goda bakteriestammar - är viktigt för att både förebygga och motarbeta dysbios. Du kan lätt få i dig probiotika genom tillskott och livsmedel som innehåller mjölksyrebakterier som syrade grönsaker och kokosyoghurt. (se recepten längre ner)

Du kan också enkelt hjälpa din tarmflora att bli normalflora igen genom att äta både extra probiotika (bakterier) tillsammans med prebiotika (mat åt dina goda bakterier). Det kan ta tid att bygga upp en normalflora igen, men insatsen är liten. En matsked syrade grönsaker eller 1/2 dl kokosyoghurt om dagen räcker för att du ska vara på rätt väg.

De goda bakteriestammarna jobbar tillsammans med immunförsvaret i tunntarmen. Flera olika typer av probiotika kan hjälpa immunförsvaret med symptomlindring. De hjälper också till att ge en bättre tarmhälsa genom att slemproduktionen i tarmen ökar. Du får normal avföring och slipper förstoppning eller diarré, uppblåsthet eller magknip.

Probiotika påverkar även tarmväggen, det vill säga den viktiga barriären mellan tarmens innehåll och immunförsvaret. På så vis hålls skadliga bakterier, virus, gifter och tillsatser borta från immunförsvaret. De försvinner istället ut den naturliga vägen.

Det kan alltså vara bra att äta extra probiotika av många olika anledningar. Du stärker ditt immunförsvar och får bort eventuell SIBO, men det finns också forskning som visar att probiotika påverkar vår psykiska hälsa och motverkar depression och nedstämdhet.

11 råd för bättre hälsa

Fler goda råd för att du ska få mängder av vitaminer, fibrer och mineraler som bidrar till en god bakterieflora i tarmen och därmed ett starkare immunförsvar är:

1. Ät mycket grönsaker. Minst 4-6 dl om dagen. Det kan vara alla sorters grönsaker men mest effekt får man av gröna bladgrönsaker (se listan längre ner)
2. Ät fibrer. Fibrer är mat åt våra goda magbakterier och finns i mängder av råvaror: sötpotatis, palsternacka, jordärtskocka, sparris, nötter, päron, hallon och blåbär.

3. Ät lök och kål. Ta för vana att minst fyra gånger i veckan äta olika sorters lök och kålsorter. Lökgruppen innefattar vitlök (gärna 1 klyfta om dagen), rödlök, salladslök, gul lök och purjolök. Kålsorterna är vitkål, grönkål, blomkål, brysselkål och broccoli.
4. Ät omega-3. Antingen som tillskott eller i form av skaldjur eller fet ishavs fisk som makrill, vildfångad lax, sardiner, ansjovis och sill. Det finns även Omega 3 i valnötter, chiafrön och alger/sjögräs som kelp, spirulina och chlorella. Omega 3 är en fettsyra som enligt mängder av studier visar sig hjälpa mot inflammation och sjukdomar som autoimmun sjukdom, hjärt-kärlsjukdom, ledvärk med mera.
5. Ät fisk. Helst tre gånger i veckan. Inte bara fet fisk utan annan fisk också – t ex flundra, spätta, sej, torsk, kolja etc.
6. Ät bra fetter. Olivolja, kokosolja och avokadoolja innehåller lägst omega 6 och rekommenderas därför framför t ex solrosolja och rapsolja. Bra att lägga till lite extra kokosolja i kosten samt regelbundet äta avokado.
7. Ät nötter och frön som snacks, t ex pistagenötter, mandlar, cashew, pumpakärnor med mera. Blötlägg alltid dessa så kan du lättare ta upp näringen från dem.
8. Drick grönt te. Grönt te är bra eftersom det är extra fullt av antioxidanter som har antiinflammatoriska egenskaper.
9. Kollagen, benbuljong och gelatin från gräsbetande djur och frigående kycklingar hjälper till att stärka tarmen och därmed immunsystemet tack vare bra aminosyror. Detta finns även i inälvsmat som lever. Lever och njure är också rikt på viktiga vitaminer och mineraler.
10. Ät nyttiga kryddor. Gurkmeja och ingefära är bra att äta regelbundet. Den verksamma antiinflammatoriska ingrediensen i gurkmeja, kurkumin, tas bättre upp tillsammans med lite malen svartpeppar. Andra kryddor med god antiinflammatorisk effekt är kanel (äka ceylonkanel), persilja och nypon.

11. Vitamin D. Köp tillskott eller exponera dig för solljus. Det finns även D-vitamin (D2) i torkad svamp som trattkantareller och kantareller. D-vitamin har en nyckelroll vid aktivering av immunförsvaret och det har länge även varit känt att brist på D-vitamin bidrar till benskörhet. D-vitamin behövs nämligen för att vi ska kunna ta upp kalcium i kroppen.

Undvik detta för ett bra immunförsvär

1. Processad mat - all mat från fabrik som innehåller tillsatser.
2. Mjöl, spannmål och mjölmät som innehåller gluten.
3. Socker. Vitt socker men även sötningsmedel.
4. Alkohol. Det finns ingen näring alls i alkohol. Alkoholdrycker bidrar dessutom till överväxt av candida i tunntarmen samt läckande tarm.

10 extra nyttiga livsmedel som du gärna kan äta mer av dagligen!

Dessa grönsaker och kryddor ingår i våra enkla vardagsrecept längre ner.

Broccoli

Broccoli innehåller en stor mängd riboflavin, också känt som B2, vilket bland annat hjälper ögonen att anpassa sig till ljusförändringar. Broccoli är också rik på vitamin C samt järn, vilket är särskilt bra då dessa två mikronutrienten samverkar. Förutom detta så innehåller broccoli även kalcium och vitamin K, vilket är viktiga näringsämnen för att stärka tänder och skelett. Broccoli har också i många studier visat sig förebygga cancer.

Gröna bladgrönsaker

Spenat och andra gröna bladgrönsaker innehåller bland annat fosfor, järn, kalium, magnesium, folat, vitamin A, C, E och K. En portion babyspenat innehåller flera dagars behov av vitamin K. Välj också gärna skott från grönsaker i form av blad, t ex rödbetsskott. De är extra näringsrika per gram. Vid säsong kan du även plocka skott från nässlor. Andra bladgrönsaker som är i topp är ruccola, mangold, grönkål och svartkål.

Purjolök

Purjolök har antibakteriella egenskaper och innehåller mängder av antioxidanter och flavonoider som bland annat hjälper till att skydda kroppen från toxiska (giftiga) skador. Den är även en källa till viktiga vitaminer och mineraler, så som vitamin A och C, zink, järn, kalcium och magnesium. Purjolöken innehåller dessutom bra med både lösliga och olösliga fibrer vilket bland annat hjälper till vid förstoppning och lös mage.

Ingefära

De mest kända hälsoeffekterna av att äta ingefära är att det hjälper matsmältningen, motverkar illamående och dämpar inflammation. Ingefära ökar blodflödet i hela kroppen och kan bidra till att förhindra högt blodtryck. Ingefära kan även hjälpa till gasbildning samt verka lugnande vid diarré.

Blåbär

Blåbär ligger i topp bland frukt och bär när det gäller antalet antioxidanter. Detta är kroppens egen "rostskyddsbehandling" som bromsar oxidation i cellerna. Blåbär innehåller mycket kostfibrer och värdefulla mineraler som magnesium, kalium, kalcium och fosfor. C-vitaminhalten i blåbär är hög, vilket är bra eftersom vi behöver det för att ta upp mineraler i kroppen, t ex järn.

Gurkmeja

Kurkumin i gurkmeja motverkar stress på kroppen (åldrande och sjukdom) genom att antioxidanterna i kurkumin blockerar de fria radikalerna som orsakar oxidation. Kurkumin har även visat sig stärka kroppens enzymförsvar.

Vitkål

Näringsmässigt är vitkålen en riktig superstar. Den innehåller mängder av vitaminer och mineraler. T ex vitaminerna B6, C och K, betakaroten, järn, kalcium och magnesium. Om du fermenterar vitkål och gör surkål så får du rena dunderkålen packad med bra bakterier som stöttar immunförsvaret.

Rödbetor

Rödbetor innehåller vitamin A, B6 och C, magnesium, kalcium, zink, kalium, jod, natriumsamt nitrat. Att dricka rödbetsjuice hjälper till att reglera blodtrycket.

Vitlök

Löken innehåller bland annat kalcium, fosfor, järn, selen samt vitamin A, B1, B2 och C. Men det mest aktiva ämnet är det antibakteriella ämnet allicin som kan döda vissa bakterier. Vitlökens mest väldokumenterade effekt är – förutom att den hjälper vid förkylning – att den kan skydda hjärta och blodkärl. Vitlök har nämligen en blodfettsänkande effekt.

Morötter

Morötter, men även sötpotatis och butternut pumpa innehåller betakaroten (den orange färgen), som omvandlas till A -vitamin i kroppen. A-vitamin anses bland annat minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och är bra för huden och slemhinnorna.

Recept

Här är några av våra favoritrecept som innehåller dessa boostande ingredienser. Det här är enkel vardagsmat som du kan bjuda hela familjen på och en blandning mellan paleolitiska- och autoimmuna recept.

Du hittar allt du behöver veta om denna läkande mat för en hållbar hälsa på www.swedishpaleo.se

KOKOSYOGHURT (AIP)



5 MIN



1 PORTION



LÄTT

INGREDIENSER:

2,5 dl kokosgrädde (Garant lila tetra)

2 kapslar probiotika -
mjölksyrebakterier, t ex Probiplex

Valfri smaksättning: pressad citron,
lime eller bär



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Rengör en glasburk noga genom att diska den med kokhett vatten och torka ur. Det går bra med en vanlig gurkburk.
- 2) Häll i kokosgrädden och blanda med en träsked/smörkniv i trä. Det är viktigt att du inte använder metall då detta påverkar bakterierna.
- 2) Öppna och töm ner innehållet i två probiotika-kapslar. Nu ska du röra om noga och länge. Tryck ut mot innersidorna i burken så att probiotikan fördelas ordentligt.
- 4) Täck burkens öppning med en bit tyg som släpper in luft. Det går bra att använda en syltduk eller silduk. Spänn fast med ett gummiband. Ställ varmt i två dygn. Rör om ett par gånger under tiden. Låt burken stå i rumstemperatur på spisen eller ovanpå ett kylskåp där det alstras lite värme.
- 5) När yoghurten är krämig är det dags att smaksätta. Pressa i citron eller lime eller fyll burken med mosade bär. Vill du ha den som på bilden så häll över yoghurten i en tallrik, fyll bruken med bär och häll sedan tillbaka yoghurten igen. Nu kan du förvara din kokosyoghurt i kylan i 3-4 dagar.

Gör din egen kokosyoghurt. Blanda kokosgrädde med innehållet i två probiotika-kapslar och låt stå i rumstemperatur under ett par dagar. Smaksätt med lime, citron eller valfria bär.

GRATÄNG MED BROCCOLI OCH GRÖNKÅL (PALEO)



40 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

4 ägg
4 dl kokosgrädde
1 broccoli
200 g grönkål
1 nypa vitpeppar
1 tsk havssalt
2 msk citronjuice
1 msk olivolja



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Sätt ugnen på 200°.
- 2) Dela och ångkoka broccolin 3-4 minuter och skiva även stammen. Stek grönkålen lite mjuk i olivolja och salta lite.
- 3) Vispa ihop ägg, kokosgrädde, salt, vitpeppar och citronjuice med en gaffel. Lägg grönsakerna i en ugnsfast form och häll över äggstanningen.
- 4) Tillaga mitt i ugnen i 30 minuter. Fling lite näringsjäst över innan du serverar om du vill ha lite ostsmak.

En så god och enkel gratäng! Med broccoli och grönkål, ägg och kokosgrädde som du neutraliserar smaken på med hjälp av citron.

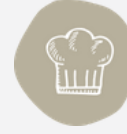
COLESLAW MED SURKÅL OCH AVOKADO (AIP)



10 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1 dl surkål (färdig)
- 1 avokado
- 1 dl kokosgrädde (Garants lila tetra)
- 1 tsk citronjuice
- 1 morot
- 3 dltunt strimlad vitkål
- 1 nypa havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Skala och strimla morot och vitkål tunt (eller riv grovt på rivjärn)
- 2) Blanda vitkål och morot med kokosgrädde, salt och citron. Låt stå och dra i kylan i några timmar.
- 3) Blanda med surkål och avokadon som du delar i mindre bitar. Klart! Servera som tillbehör till kött eller kyckling eller ät som den är i några blad romansallad.

En extra nyttig variant av coleslaw som du gör med avokado och surkål. Det går bra att använda färdig surkål på burk.

LAXSOPPA MED PURJOLÖK OCH SAFFRAN (PALEO)



30 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

2 bitar färsk lax, ca 250 g
1 purjolök
10 coctailtomater
4 dl kokosmjölk
1 paket saffran
1 mindre kålrot
2 lagerblad
8 hela svartpepparkorn
1 msk torkad dragon



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Skiva purjolöken och skala och dela kålroten i mindre bitar. Fräs i olivolja i ca 10 minuter. Salta.
- 2) Lägg grönsakerna i en kastrull och häll i kokosmjölk, saffran, dragon, salt peppar och lagerblad. Tillsätt 2 dl vatten. Dela tomaterna och lägg i. Låt allt småkoka under lock i 20 minuter. Smaka av med salt och lyft bort lagerbladen
- 3) Skölj och dela laxen i bitar, ca 4x4 cm och lägg i soppan. Lägg på locket och låt laxen sjuda med i soppan i 3-4 minuter. Stäng av värmen och servera.

Laxsoppa med purjolök, saffran och kryddad med dragon.

BIFFAR MED RIV PÅ ZUCCHINI, RÖDBETA OCH MOROT (AIP)



20 MIN



2 PORTIONER



LÄTT

INGREDIENSER:

250 g nötfärs eller kycklingfärs
2 dl (100 g) kokt rivna rödbeta
2 dl (100 g) rivna zucchini, skalet kvar
2 dl rivna morötter
4 dl rivna vitkål
1 tärnat äpple, skalet kvar
1 nypasalt



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Riv rödbeta, zucchini och morot grovt (ej vitkålen). Blanda hälften med köttfärsen. Salta.
- 2) Forma biffar och stek på ganska låg värme cirka 5 minuter per sida. Vänd försiktigt.
- 3) Blanda resten av de rivna grönsakerna med strimlad vitkål och tärnat äpple. Ät som en råkostsallad till biffarna.

Köttfärsbiffar fyllda med rivna grönsaker. Lagg undan hälften av grönsakerna till en råkostsallad.

LASSI ANTIINFLAMMATORISK (AIP)



5 MIN



1 PORTION



LÄTT

INGREDIENSER:

- 1/2 färsk ananas
- 2 dl kokosmjölk
- 1 tsk gurkmeja
- 1 bit färsk ingefära 1x2 cm



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Skala ananasen och ta bort den träiga mitten. Dela i delar och lägg i en mixer.
- 2) Tillsätt kokosmjölk, ingefära och gurkmeja och mixa.

Gör en lassi med ananas (som är i säsong under februari till april). Ananas hjälper till att hålla magen i ordning och innehåller mycket antioxidanter. Med gurkmeja och ingefära blir den extra antiinflammatorisk.

BLÅBÄRSBOMBER GELATINGODIS (AIP)



60 MIN



4 PERSONER



LÄTT

INGREDIENSER:

12 dl blåbär
2 msk citronjuice
1 krm vanilj
1 dl vatten
1 msk gelatinpulver



GÖR SÅ HÄR:

- 1) Mixa blåbär, vatten, citronjuice och vanilj i en blender eller med en stavmixer i en bunke eller direkt i en kastrull.
- 2) Häll i gelatinpulver och rör om. Låt stå och svälla i fem minuter.
- 3) Vispa och värm i en kastrull tills den första bubblan syns. Dra av och häll upp i valfria formar. Jag använde silikonformar. Det går bra att hälla det i botten av en form och sedan skära rutor när det stelnat.
- 4) Ställ kallt tills gelén stelnat. Förvara i kylen. De håller i ca 2-3 dagar.

Blåbärsbomber! Gelatingodis med blåbär, citron och vanilj. Nyttiga då gelatin innehåller läkande aminosyror.

Lycka till!

Cecilia Nisbet Nilsson

Certifierad kostrådgivare och hälsocoach

Författare till bland annat "Den läkande maten" och Det autoimmuna köket".



PS. Vill du få hjälp med att bygga din tarmflora så passar det bra med både autoimmun kost, AIP, och paleolitisk kost. Du hittar hundratals recept som stöttar tarmen i vår medlemsklubb.

Gå med här: Swedishpaleo.se

Referenser

Dysbiosis W.A.Walker, in The Microbiota in Gastrointestinal Pathophysiology, 2017
<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/dysbiosis>

Prospective study of probiotic supplementation results in immune stimulation and improvement of upper respiratory infection rate
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5995450/>

The Effects of Probiotics on Symptoms of Depression: Protocol for a Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30759442>

Omega-3 fatty acids cause dramatic changes in TLR4 and purinergic eicosanoid signaling <https://www.pnas.org/content/109/22/8517.short>

The Amazing and Mighty Ginger <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>

Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins <https://academic.oup.com/advances/article/11/2/224/5536953>

Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>

The health benefits of cabbage
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/284823#benefits>

Natural compound found in broccoli reawakens the function of potent tumor suppressor <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/05/190516142913.htm>

The Potential Benefits of Red Beetroot Supplementation in Health and Disease
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425174/>

Garlic: a review of potential therapeutic effects
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103721/>

Advances in research on the carrot, an important root vegetable in the Apiaceae family <https://www.nature.com/articles/s41438-019-0150-6>

FUNCTIONAL FOOD6 Powerful Spices That Can Boost Your Energy
<https://www.mindbodygreen.com/0-20686/6-powerful-spices-that-can-boost-your-energy.html>