



SWEDISH PALEO

UTESLUT DETTA INOM AUTOIMMUN KOST

*En lista på livsmedel att utesluta när du äter enligt
den autoimmuna läkande kosten.*

Under minst 4-12 veckor undviker du helst allt som finns på dessa listor. Det står en asterisk(*) efter de råvaror som går bra att återintroducera efter elimineringstiden.

Ägg

Ägg från fåglar*

Stenbitsrom*, röd och svart (innehåller azo-färgämne som kan ge allergisk reaktion)

Smörgåskaviar på tub* (innehåller ofta tomat, potatis & socker)

Spannmål och pseudo-spannmål som kan korsreagera med varandra

Amarant*

Bovete*

Bulgur

Cous-cous

Durramjöl

Fiberhusk*

Fullkornsrís*

Grahamsmjöl

Guargummi (guarmjöl)

Hampaprotein*

Hasselnötsmjöl*

Havregryn/mjöl*

Hirs*

Kikärtsmjöl*

KornMajs*

Majsena*

Majsmjöl*

Majsstärkelse*
Mandelmjöl*
Mannagryn
Matvete
Pofiber*
Polenta*
Popcorn*
Psyllium*
Quinoa*
Quinoamjöl*
Ris*
Risprotein*
Råg
Rårismjöl*
Sojamjöl*
Spirulina*
Teff*
Vete
Vetegräs*
Xantangummi
Ärtprotein*

Mejeriprodukter

Smör* (kan återinföras i form av ghee)
Mjolk
Yoghurt
Kvarg
Ost*
Fårost*

Fetaost*
Färskost*
Getost, Chevre*

Bönor och baljväxter

I traditionell paleo utgår bönor och baljväxter. Enligt nya riktlinjer för återintroduktion efter AIP kan man dock äta detta om man kokar dem länge.

Bondbönor*
Brytbönor*
Blackeye bönor*
Edamebönor*
Gröna ärtor*
Gula ärtor*
Haricots verts*
Jordnötter*
Kidneybönor*
Kikärtor*
Skärbönor*
Sojabönor*
Spritärtor*
Sockerärtor*
Vita bönor*

Potatisväxter

Aubergine*
Chili - alla varianter*

Gojibär*
Jalapenos*
Paprika*
Pepino*
Physalis*
Potatis*
Tamarillo*
Tomat*

Nötter, frön, kryddor, sås och rörer

Ajvar relish*
Aromat
Bearnaisesås*
Bipollen*
Bittermandel*
Cayennepeppar*
Cashews*
Chiafrön*
Chiliflingor*
Chokladsås*
Curry*
Dillfrön*
Fänkålsfrön*
Grönpeppar*
Hasselnötter*
Hollandaise*
HP-sås* (glutenfri)
Kakao*

Kardemumma*
Kastanjer* (ej vattenkastanjer)
Ketchup*
Korianderfrön*
Kryddpeppar*
Kummin*
Lakritsrot*
Linfrön*
Macadamianötter*
Majonnäs*
Mandlar*
Morning wellness*
Muskotnöt*
Mörk choklad*
Nyponpulver som innehåller frörester*
Paprikapulver*
Paranötter*
Pekannötter*
Pinjenötter*
Pistagenötter*
Psylliumfrö*
Pumpakärnor*
Rödpeppar*
Sambal oelek*
Sellerifrön*
Senapsfrön*
Senapspulver*
Sesamfrön*
Senap*

Soja*
Solrosfrön*
Spiskummin*
Stjärnanis*
Svartpeppar*
Tacokrydda* (hemmagjord)
Tartarsås*
Tomatpuré*
Vallmofrön*
Valnötter*
Vitpeppar*

Olja och fett

Druvkärneolja*
Ghee*
Grapefruktkärnolja*
Hasselnötsolja*
Jordnötsolja*
Kronolja/matolja*
Linfröolja*
Macadamienötolja*
Margarin* (Becel, Bregott, Lätta)
Rapsolja*
Sesamolja*
Smör* (ghee)
Sojaolja*
Solrosolja*
Tistelolja*

Valnötsolja*

Vetegroddsolja*

Dryck

Alkohol*

Drickyoghurt

Energidrycker

Glögg*

Havremjök* (glutenfri)

Kaffe* (kaffe ingår i en gråzon och kan drickas i mindre mängder utan problem för de flesta. Dock max 1 kopp om dagen under eliminering).

Kolsyrat vatten (försurar kroppen)

Läsk och saft

Mandelmjök*

Sojamjök*

E-nummer (tillsatser)

Det finns en så lång lista på E-nummer man ska se upp med så den inte skulle inte få plats här. Så det allra bästa är att inte äta något alls som innehåller E-nummer under elimineringsfasen. Men se speciellt upp med de värsta bovorna; konserveringsmedel, förtjockningsmedel samt citronsyra E330 som ofta är tillverkat med hjälp av svartmögel och kan därför orsaka allergier.

Charkuterier

Köp ekologiskt och ät i undantagsfall. Charkprodukter innehåller nästan undantagslöst socker och i många fall kryddor som inte är okej under eliminering. Det finns numera ekologisk bacon att hitta som är utan tillsatser. Även italiensk skinka (prosciutto) av märket Garant är fritt från tillsatser och okej att äta.

Soja

Innehåller ofta gluten. Det finns glutenfri soja som man kan använda efter elimineringsfasens slut. Använd istället kokos aminos istället som är en AIP-godkänd ersättning till soja.

Bakpulver och jäst

Vanligt bakpulver innehåller ofta majsstärkelse. Använd bikarbonat istället. Då halverar du mängden jämfört med bakpulver och tillsätter någon form av syra (till exempel citronjuice) för att få kemisk reaktion. Jäst är godkänt, både färsk jäst och torrjäst, men håll uppsikt.

NSAID-läkemedel

NSAID (non steroidal anti-inflammatory drugs) ska man undvika på grund av att dessa stör tarmfloran. Till dessa hör: Aspirin, Albyl, Dispril, Magnecyl, Treo, Bamyl, Voltaren, Diklofenac, Iprel, Brufen, Ibumetin, Naprosyn och Pronaxen. Välj istället (om nödvändigt) tabletter med paracetamol, t ex Alvedon, Reliv, Panodil och Pamol.

Artificiella sötningsmedel

Till dessa hör även stevia då det numera oftast framställs kemiskt. Men hittar du äkta steviablod är det okej. Undvik: Acesulfamkalium (E 950) Aspartam (E 951), cyklaminsyra, cyklamater (E 952) Natrium-cyklamat, sackarin (E 954) Sukralos (E 955). Glutamat. Undvik glutamat (E 621). En smakförstärkare som finns i bland annat i chips, buljonger och Aromat-krydda. Den används även ofta i asiatisk mat som kinamat.