



Vad är AIP (Autoimmuna protokollet)

Autoimmunt protokoll (AIP) är en kost- och livsstils baserad metod som i allmänhet men i synnerhet vid autoimmuna och inflammatoriska sjukdomar syftar till:

- Minskade symtom
- Bättre hälsa
- Ökad livskvalitet

Utgångspunkten för ett Autoimmunt Protokoll (AIP) är Paleokosten (se Under vårt tak). Utifrån denna Paleokost utesluts temporärt ett visst antal tarmirriterande, allergena och inflammationsskapande livsmedel som vid god grundhälsa kan tålas, men ej under en läkningsfas för läkning av autoimmuna eller inflammatoriska sjukdomar och symtom. Stort utrymme lämnas i stället för näringsrika livsmedel som främjar immunförsvarets normala reglering.

AIP-metodens tre faser

1. Eliminationsfas (läkningsfas) Denna fas pågår vanligtvis i 30 – 90 dagar under vilken tid kost och livsstil följer tydliga föreskrivna riktlinjer.
2. Återintroduktionsfas Överkänslighet mot enskilda livsmedel kan aktivera immunförsvaret och försämra symtomen av autoimmun sjukdom. Genom att identifiera individuella känsligheter kan problematiska livsmedel uteslutas och oproblematiska inkluderas i kosten. En serie självexperiment genomförs i form av provokations tester (återintroduktioner). Tillvägagångssättet följer tydliga riktlinjer.
3. Underhållsfasen En väl genomförd återintroduktionsfas leder till en individanpassad kosthållning som upprätthålls löpande för att hålla symtomen på en minimal nivå samtidigt som onödiga begränsningar undviks.

En livsstil med god sömn, återhämtning och fysisk aktivitet löper genom hela programmet eftersom dessa delar har betydelse för både mag-tarmhälsa och immunförsvarets funktion.

Målet med AIP är maximal läkning och immunologisk balans. I korthet åstadkommer kostupplägget följande:

- Minskad inflammation lokalt i magen och systemiskt i kroppen.
- Återställning av tunntarmens barriärfunktion.
- Förbättrad miljö i tunntarmen vilket möjliggör normalisering av tarmfloran.
- Främjande av immunförsvarets normala reglering.
- Riklig tillgång på den näring som immunförsvaret behöver och ökat näringsupptag genom förbättrad maghälsa.

Det finns tre olika ingångar till ett Autoimmunt Protokoll (AIP) och det är att rekommendera att anlita en kostcoach eller vårdgivare som tillsammans med dig fastställer det bästa upplägget för dig.

1. Långsam omställning till AIP. Olika faser där man tar bort en livsmedelskategori i taget.
2. Snabb omställning till AIP. Ät 100 procent enligt AIP från dag ett.
3. Först Paleo, sedan AIP. Börja med vanlig Paleokost, gå sedan över till AIP.

Återintroduktion av livsmedel När är det dags för återintroduktion? Efter eliminationsfasen på normalt 30 - 90 dagar är det dags att kontrollerat återintroducera livsmedel. Introducera ett livsmedel i liten mängd och öka successivt under två veckor eller i enlighet med din kostcoach/vårdgivares riktlinjer. Om reaktion uppstår, uteslut igen under minst två veckor innan återintroduktion återigen kan provas. Följande fyra frågeställningar avgör återintroduktionsfasens tidpunkt som du kommer överens om tillsammans med din kostcoach/vårdgivare:

1. Stress: Hur ligger din nivå av stress just nu? Försök välja en lugn period för återintroduktioner.
2. Symptombild: Ligger dina symptom på en jämn nivå?
3. Motivation: Hur motiverad du är att hålla dig till den autoimmuna kosten?
4. Allmäntillstånd: Hur du mår i kroppen? Under perioder av förkylning eller sömnbrist är det inte lämpligt att påbörja återintroduktioner. I vilken ordning ska jag börja återintroducera livsmedel?



Grupp 1 (LÅG sannolikhet för reaktion) • Äggula (obs! Ej äggvita) • Ghee (separerat och filtrerat genom kaffefilter) • Fröbaserade kryddor, som korianderfrö och kumminfrö • Frukt- och bärkryddor, som kardemumma och peppar • Eventuellt FODMAPs och höghistaminlivsmedel, om du utesluter dem under eliminationsfasen. • Vitt ris, för dig som går ner för mycket i vikt (blöt lagt över natten, samt kokt i mycket vatten för att minska arsenikhalt)

Grupp 2 (GANSKA LÅG sannolikhet för reaktion) • Frön (solrosfrön, sesamfrö, pumpafrö med flera) • Nötter • Kaffe • Smör (ekologiskt) • Gröna färska baljväxter (ätbara när de är råa)

Grupp 3 (GANSKA VANLIGT med reaktion) • Aubergine och paprika • Alkohol (små mängder motsvarande ett glas per dag) • Grädde (små mängder i kaffe exempelvis) • Hemgjord kefir

Grupp 4 (MYCKET VANLIGT med reaktioner) • Mejeri (övriga) • Äggvita • Potatis (skalad), tomat och chili • Alkohol (mer än ett glas på en kväll) • Torkade baljväxter • Glutenfria spannmål och psuedospannmål.



Ät detta under eliminationsfasen

Mat från DJUR: Välj ekologiskt, lokalproducerat, gräsbetat, fripick ande, vildfångat och miljömässigt hållbart så ofta du kan.

Inälvsmat: Ät gärna inälvsmat med lite extra fokus på lever. Sikta på minst 100 gram lever i veckan för att optimera näringsstatus.

Kött: Ät nötkött, fläsk, lamm, vilt och fågel gärna inklusive fettkanter och skinn.

Fisk och skaldjur: Ät de flesta sorter, men undvik Östersjöfisk och tonfisk på grund av tungmetaller. Gärna feta fiskar som lax, makrill eller sill.

Honung

Använd animaliskt fett endast i form av talg eller ister. Gör gärna egen buljong på skrov som innehåller många tarmläkande ämnen. Mat från VÄXTER Välj ekologiskt, lokalproducerat och framför allt säsongsbetonat.

Grönsaker: Ät bladgrönsaker, kål, sparris, zucchini, oliver, spenat, svamp, gurka, lök, broccoli och andra grönsaker som inte finns i "Undvik"-listan.

Bär: Hallon, jordgubbar och blåbär med flera Kokosfett, olivolja och avokado är nyttiga vegetabiliska fettkällor.

Rotfrukter och frukt: Sötpotatis, morötter, betor och andra stärkelserika rotfrukter och frukter.

Fermenterad mat: Opastöriserad surkål eller andra syrade grönsaker

Drick till vardags Vatten: Smaksatt eller kolsyrat. Gärna med en skiva citron eller lime.



Undvik under eliminationsfasen

Té: rött, grönt eller svart

Ägg (både äggula och äggvita)

Alla mjölkprodukter

Alla nötter

Raffinerat socker och sötningsmedel Läsk, godis, juice, sportdrycker, choklad, kakor, bullar, kaffebröd, glass och frukostflingor. Undvik också sötningsmedel.

Livsmedelstillsatser Ju längre innehållsförteckning en matprodukt har desto mer problematisk riskerar den att vara. Undvik emulgeringsmedel, smakförstärkare och färgämnen.

Spannmål Bröd, pasta, gröt, müsli och samtliga pseudospannmål (till exempel ris, bovete, quinoa och amarant)

Potatisväxter (nattskatteväxter) Potatis, tomat, paprika, aubergine, chili och curry

Baljväxter: Till exempel bönor, ärtor och linser, inklusive kaffe, kakao och soja

Margarin och fröoljor (solrosolja, linfröolja, majsolja, rapsolja)

Kaffe

Alkohol

Lär dig mer om AIP:

Hemsidor om AIP: www.paleoteket.se/resurser

Böcker om AIP:

- AUTOIMMUN HANDBOK – för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom (2019). Av Karl Hultén och Anna- Maria Norman.
- AUTOIMMUN KOKBOK – läkande paleokost (2016). Av Karl Hultén och Cecilia Nisbet Nilsson.
- KOKBOK FÖR SKÖLDKÖRTELN - läkande autoim mun kost (2019). Av Karl Hultén och Cecilia Nisbet Nilsson.
- MAT- och SYMTOMDAGBOK, en skrivbok som hjälper till med loggning av mat, livsstil och symtom under AIP. Av Karl Hultén och Anna-Maria Norman.