

Tänk till – men gå inte direkt på extrema dieter

Det finns väldigt många skolor om livsstil och dieter som är skapta för att stävja inflammatoriska och autoimmuna sjukdomar. Jag har hittat Paleo, anti-inflammatorisk (www.kurera.se) respektive autoimmun kost (Karl Hultén), special karbohydrate diet (SCD), The Myers way, RLT Microbiotic therapy, Dr Axe, Chris Kresser och Karen Brimeyer – ganska extrema dieter och lika i den mån att de inte är enkla att leva efter på 2000-talet.

De lovar stora förbättringar och så gott som problemfria och friska liv – och så klart funkar det för en del, bland annat de som skrivit och upplevt programmen och som brinner för sin modell. Om man summerade all kunskap och tog bort allt som är inflammatoriskt skulle det inte bli mycket kvar. Istället skulle man bli hänvisad till en massa kosttillskott. Helst skulle man flytta ut på landet för att minska påverkan från gifter, och förhoppningsvis även stress.

Jag tror dock att det ligger väldigt mycket i att försöka minska den inflammatoriska nivån i kroppen för att låta immunförsvaret jobba med det den ska istället för att kriga om oväsentligheter.

Tarmen har fått mycket fokus den senaste tiden; dess bakterieflora, skador, läckage och interaktioner med immunsystemet. Immunsystemet belastas hårt om tarmen släpper igenom större molekyler, så visst låter



Vad ska man egentligen stoppa i sig?

det vettigt att ha en fungerande och tät tarm!?

Alla människor är olika och har olika anledningar till varför immunförsvaret är felriktat (mot egen vävnad) eller vad som orsakar onödig inflammatorisk aktivitet (till exempel via tarmen, men även via lunga och hud). Om vi bara fokuserar på tarmen blir det framförallt på vad vi äter, men annat som stress och gifter påverkar också tarmens funktion. Jag tycker alltså inte att man ska gå direkt på extrema dieter (om man inte vill) – särskilt inte på barn. Men några saker som är ganska enkla att tänka på tycker jag man ska beakta:

1. Ät inte processad mat utan laga ifrån grunden och gärna från ekologiska varor – detta tar bort jättemycket av gifterna vi får i oss dagligen.
2. Ta bort gluten men var kritisk till glutenfria alternativ – dessa är ofta processade.
3. Komjölksprotein är tyvärr ofta irriterande för många, men även soja. Det kan vara värt att testa via ett

IgG antikroppstest (kan till exempel beställas hos www.imupro.se)

4. Byt ut hushållssaltet mot havssalt (ej himalaya som innehåller gifter)

5. Dra ner på raffinerat socker men lägg inte in artificiella sötningsmedel istället, de är inflammatoriska i sig.

6. Ofta har vi brist på magnesium och zink (båda hjälper till att läka en läckande tarm och hålla den tät), tillägg kan vara en bra idé.

7. Lägg till probiotika (de vanligaste tarmbakterierna, till exempel Sempers magdroppar, Synbiotics) gärna via fermenterad mat (till exempel surkål, miso, kefir, surkål, oliver, yoghurt, filmjolk, salami, ost, kimchi, kombucha och kvass).

8. Har också läst att kokosnötsolja ska ha en skyddande effekt på tarmen, men här hittar jag inga vetenskapliga belägg

9. Undvik antibiotika – tillsätt probiotika efter en nödvändig kur! Ta paracetamol istället för acetylsalicylsyra eller ibuprofen)

Tänk på att allt man lyckas med hjälper den inflammatoriska nivån nedåt, många bäckar små...!



Annika Åstrand