

IFD-kost – För att minska inflammationer i kroppen

Att äta anti-inflammatorisk kost hjälper kroppen att bekämpa inflammationer. Här är IFD-maten som vetenskapligt bevisat dämpar inflammation och främjar det friska processerna i kroppen.

Allt oftare läser man att inflammationer är det som skapar sjukdomar i våra kroppar. Man har länge vetat att Crohns sjukdom och Ulcerös kolit beror på inflammationer men även depression, reumatism, artrit, astma, MS och cancer anses numera bero på inflammationer. Att äta anti-inflammatorisk kost hjälper kroppen att bekämpa inflammationer. Det finns livsmedel som verkar inflammationsdämpande som du dagligen kan lägga till dina måltider. Välj kryddor så som gurkmeja, vitlök, ingefära, chilipeppar och cayennepeppar. Välj kött från gräsätande djur. Ät grönsaker, bär, fisk, nötter, frön, avokado och olivolja.

Undvik

För att minska inflammationer i kroppen så ska du undvika processade livsmedel, mejeriprodukter, vete och socker. Undvik även produkter som margarin, solrosolja och majsolja eftersom de har höga halter omega-6 som är inflammatoriskt.

Inflammationsdämpande kosttillskott

Kosttillskott som D-vitamin, omega-3-fiskolja, probiotika, gurkmeja, nyponpulver, brännässlepulver och boswellia är bra inflammationsdämpare. Enzymer som bromelain och proteaser verkar även de antiinflammatoriskt. Undvik gifter som bekämpningsmedel och livsmedel som är genmanipulerade (GMO) genom att välja ekologiska produkter och var även noga med att välja hudvårdsprodukter som inte innehåller irriterande kemikalier, det du sätter på huden absorberas av kroppen.

IFD-matens grundregler

Grönsaker. Välj färggranna ekologiska grönsaker. Ät lök, vitlök, chilipeppar, spenat, gröna grönsaker, sötpotatis, morötter linser

Undvik: Majs och potatis.

Fisk. Ät fisk minst tre gånger i veckan. Feta fiskar har extremt bra antiinflammatoriska värden.

Välj skaldjur, sill, makrill, vildlax, tonfisk, regnsbågsforell, sardiner och ostron.

Undvik: Odlad lax

Oljor och fetter. Välj först och främst ekologisk olivolja, smör, kokosfett. Även hasselnötsolja, avokadoolja, hampfröolja, svartkumminolja, pumpafröolja, chiafröolja, valnötsolja och mandelolja är bra. Omega-3 är bra fett med inflammationsdämpande effekt som, förutom i fisk, finns i kallpressad linfröolja.

Undvik: margarin, solrosolja, vindruvskärnolja, bomullsolja, palmkärnolja och vetegroddsolja på grund av att de innehåller mycket omega-6

Bönor. Är lätt inflammationsfrämjande.

Kryddor. Välj de inflammationsdämpande kryddorna som är vitlök, lök, cayennepeppar, ingefära, gurkmeja, chilipeppar och curry. Samtliga örtväxter är också bra att använda.

Kött och fågel. Kött, fågel. Välj frigående (gräsätande) vuxna djur. Föda med gräs ger mer omega-3-fettsyror. Djur uppfödda på spannmål ger omega-6 alternativt krydda med IFD-kryddor.

Frukt. Är lätt till milt inflammatoriskt på grund av fruktsockret så ät sparsamt, men eftersom frukt är näringsrikt och rensande så kan man äta en frukt om dagen.

Välj: Blodgrapefrukt, citron, rabarber, hallon och jordgubbar.

Nötter. Mandel, hasselnötter, pekannötter, macadamianötter och cashewnötter kan man med fördel äta varje dag. Undvik dock att äta för mycket, en del nötter har lågt IFD-värde på grund av att de innehåller omega-6.

Gryner, pasta och Bröd: Råris, quinoa, bovete är bra. Fullkornsprodukter kan ätas i måttligt mängd om du inte är glutenintolerant eller spannmålsallergisk, dock fungerar havre bra och är maximalt nyttigt. Pumpnickel, rågbröd, fullkornsbröd, müsli (osötad), fullkornspasta, samt gryner som korn o couscous.

Mejeriprodukter. Keso, kesella, yoghurt, färskost, fetaost och mozzarella går bra.

Undvik: söttad fruktyoghurt, glass och hård, lagrad ost.

Drycker. Morotsjuice, tomatjuice, svart eller grönt te, örtte, källvatten.

Undvik: saft och läskedrycker.