

LÄKANDE DUNDERMAT

PALEO
AIP
LCHF



NATURLIG MAT
UTAN GLUTEN,
MJÖLK, ÄGG,
SOCKER OCH
NÖTTER

EXTRA BRA
FÖR DIG MED

- ÖVERVIKT
- ALLERGI
- MAGBESVÄR
- AUTOIMMUN
SJUKDOM

TINA HALDORSSON



LÄKANDE DUNDERMAT

EN KOKBOK MED LIVSKRAFT

TINA HALDORSSON

Colorful Health

LÄKANDE DUNDERMAT

INNEHÅLL

Förord	6
Paleo	10
Recept	15
Lågkolhydratskost/LCHF	128
Autoimmuna protokollet	136
Hälsohjulet	150
Receptregister	152
Lästips och referenser	156

© 2020 Tina Haldorsson
Text, recept och foto: Tina Haldorsson
www.colorfulhealth.se

Förlag: Mind & Health Tools
mindandhealthtools.com
Grafisk form: Kimmo Hakonen
Illustrationer: Kimmo Hakonen, Adobe Stock
Tryck: Livonia print, Lettland, 2020

ISBN: 978-91-986506-0-0

Maten i kokboken

Morot, grönkål, kål, räkor, torsk, nötkött och oliver. Vad har de gemensamt?

Jo, det är vanlig, naturlig mat utan en lång innehållsförteckning. Oprocessade råvaror som ger din kropp rätt näring. Mat som din kropp är evolutionärt anpassad till att äta.

Paleokost och livsstil

Vi människor har ätit mat utan innehållsförteckning i miljontals år. Ett namn på denna kost är paleomat eller stenålderskost. Ordet paleo är en förkortning för paleolitikum som betyder äldre stenåldern. En tidsålder som började för ca 2,5 miljoner år sedan och pågick fram till för ca 10 000 år sedan, då många människor blev bofasta jordbrukare. Ändringen innebar stora förändringar i människans kosthållning, rörelsemönster och sociala beteende.

En ännu större förändring i vår livsstil skedde i samband med den industriella revolutionens framfart under sent 1700-tal.

De senaste 50 åren har även konsumtion av processad mat från livsmedelsindustrin ökat stort och parallellt med detta följer en markant ökning av de så kallade välfärdsjukdomarna.

Sett ur ett evolutionsperspektiv så ägde dessa förändringar nyligen rum. Våra kroppar har inte anpassat sig till den nya livsstilen.

De vill fortfarande äta, röra sig och leva som på stenåldern.

Att äta paleomat är ett sätt att efterlikna den mat människan har ätit under miljontals år, då vi levde som jägare och samlare. Vi åt bara det vi fångade i jakten och samlade in från naturen. I naturen finns endast oprocessad mat utan innehållsförteckning som din kropp känner igen och kan bearbeta utan att belastas.

Vi kanske inte kan äta och leva exakt som människan gjorde då, och kanske vi inte vill tillbaka till det sättet att leva och skaffa mat. Vad människan åt på stenåldern vet vi inte exakt och kosten skiljer sig åt även geografiskt, beroende på var i världen människor bodde. Men vi vet med säkerhet vad de inte åt. De åt inte spannmål och mejeriprodukter, eller processad mat, såsom socker, vegetabiliska oljor och mat med mycket tillsatser; en ofta energirik mat med mycket snabba kolhydrater, där många näringsämnen saknas.

Intaget av processad mat ökar. Vi rör på oss mindre och stressar mer, vilket är några av anledningarna till att våra livsstilssjukdomar ökar. Livsstilssjukdomar som gör att du söker hjälp hos läkare. Hjälp du får är oftast mediciner som dämpar symtomen på det du söker för, men medicinerna åtgärdar inte orsaken till varför du fick din sjukdom.

Ett sätt att åtgärda grundorsaken eller optimera din hälsa är att justera kosten. Det är en stor pusselbit till bättre hälsa. Att göra en kost- och livsstilsförändring, ger din kropp en chans att läka eller minska symtomen på din livsstilssjukdom.

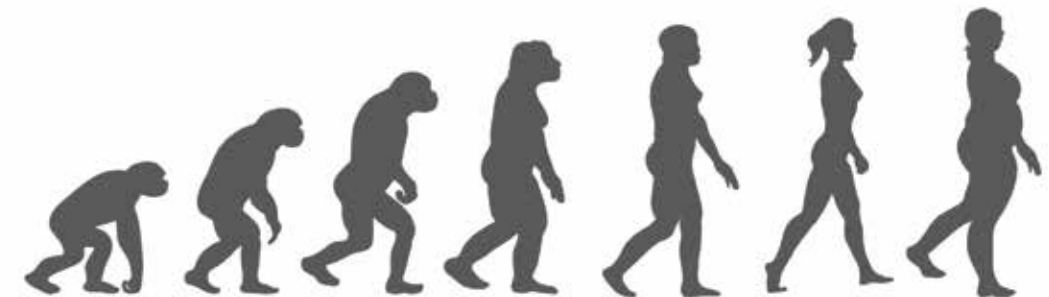
Vanliga sjukdomar i Sverige som påverkas av livsstilen

51% är överviktiga eller lider av fetma ¹
2 miljoner har hjärt-kärlsjukdomar ²
500 000 har diabetes, ca 90% av dem har diabetes typ 2 ³
1 miljon har autoimmuna sjukdomar (celiaki, MS, Hashimotos tyreoidit, Crohns, diabetes typ 1) ⁴

Våra gener

Vi har samma gener som på stenåldern och vi har utvecklats och anpassats till den mat vi har haft tillgång till. Våra gener har inte förstått hur vi tar hand om socker, mjölmatsmat och annan fabriksmat. I väntan på att kroppen lärt sig det, kanske det tar några miljoner år, så optimeras generna när du får i dig en kost som är anpassad till din stenålderskropp. Att äta oprocessad, naturlig mat kan alla prova. Det är helt ofarligt, ger dig inga biverkningar mer än bättre hälsa, mer energi och nya smakupplevelser.

Om du har diabetes typ 2 eller någon annan livsstilssjukdom i din släkt, så har du kanske en genetisk sårbarhet att få samma livsstilssjukdom. Men se till så att du inte ärver samma livsstil, för då är risken stor att du får samma sjukdom. Om du vill minska risken för sjukdom, välj då en kost och livsstil som din stenålderskropp är byggd för. Har du redan någon livsstilssjukdom är det oftast inte för sent att justera ditt levnadssätt.



Möjligheten är mycket stor att du kan reversera eller minska symtomen med förändring av kost och livsstil.

Vilken kost och livsstil är bäst för just dig? Det är alltid viktigt att du lyssnar på just din kropp och utgår från dina symtom och sjukdomar. Förutom kost är det även andra faktorer som påverkar livsstilssjukdomar, och du behöver se över viktiga delar i livet såsom stress, sömn och naturlig rörelse, delar som ingår i en paleolivsstil.

Många upplever hälsovinster som mer energi, jämnare humör, viktnedgång, starkare immunförsvar och bättre mag-tarmhälsa med paleokost. Många får symtomlindring eller blir av med tex allergier och IBS.

Om du inte når ända fram till god hälsa med paleokost. Kanske har du någon livsstilssjukdom såsom övervikt, högt blodtryck eller diabetes typ 2. Då mår du troligtvis bättre av att justera ytterligare, till att äta AIP-lågkolhydratkost.

Paleomat

Paleomat fokuserar på oprocessad mat

Mat som ger din kropp näring

- Kött, fisk, fågel, ägg och skaldjur
- Grönsaker och rotfrukter
- Nötter och frön
- Naturliga fetter, t ex animaliska fetter, kokosolja, olivolja
- Bär
- Frukt

Mat din kropp klarar sig utan

- Socker och sötningsmedel
- Spannmål
- Vegetabiliska oljor rika på omega 6
- Mejeriprodukter
- Baljväxter
- Stabiliseringsmedel, förtjockningsmedel, klumpförebyggande medel, konserveringsmedel och surhetsreglerande medel hör definitivt inte hemma i din stenålderskropp

I rutorna ser du en förenklad sammanfattning av paleomat. Det finns variationer inom paleo på vad som är godkända livsmedel. Det är naturligt då vi inte vet exakt vad de åt och vi har inte heller tillgång till all ursprunglig föda idag.

Mer information om lågkolhydratskost på sidan 128 och om AIP-kost på sidan 136.

En kort summering av paleomaten din stenålderskropp älskar

Morot, grönkål, vitkål, räkor, torsk, nötfärs, lever, avokado, oliver och naturliga fetter är exempel på vanlig mat utan innehållsförteckning som samarbetar med din paleokropp.

Recepten i "Läkande Dundermat"

Recepten i boken är enligt paleo-, lågkolhydratskost och AIP; mat som är extra näringstät och ger dig byggstenar till en friskare kropp helt utan biverkningar.

Lästips:

Ät & Lev Paleo av Jonas Bergqvist.



Blomkålstomp med räkor och skaldjur



Recept

Fisk och skaldjur	19
Kött	43
Fågel	71
Grönt	83
Dressing, sås och röra	107
Extra näringsrikt	120

Asiatiska fiskbiffar

Mumsigt goda gula fiskbiffar med lila blomkålsriv. En maträtt rik på många olika smaker. Servera gärna med en fräsch myntasås.

4 portioner

Fiskbiffar

400 g torsk
200 g skalade räkor
1 lime
2 msk hackad citrongräs
2 msk riven färsk ingefära
2 msk riven färsk gurkmeja
1 msk fisksås
1 kruk hackad färsk koriander
2 msk kokosolja
örtsalt

Myntasås

2 dl kokosyoghurt
½ dl hackad färsk mynta
1 tsk citronjuice
örtsalt

Blomkålsriv

800 g blomkål och rödkål
4 msk kokosolja
örtsalt

Lägg fisk, räkor, riven ingefära, riven gurkmeja, hackad citrongräs och fisksås i en matberedare och mixa lätt.

Riv skal från en halv lime och pressa juice från en hel lime. Tillsätt limejuice och skal, hackad koriander och örtsalt till den mixade fisken och blanda väl.

Blöt händerna i kallt vatten och forma 8 biffar. Stek försiktigt (så de håller ihop) med kokosolja i en stekpanna, eller lägg biffarna i en ugnform. Grädda i ugn 175 grader, ca 15 min.

Blanda alla ingredienser till myntasåsen i en skål och smaka av med örtsalt.

Riv blomkål och rödkål grovt på ett rivjärn. Stek kålen på låg värme i stekpanna med valfri mängd kokosolja och salta.





Lammfärsbiffar med rotselleriris

4 portioner

Lammfärsbiffar

500 g lammfärs
1 gul lök
1 msk ceylonkanel
1 msk riven färsk gurkmeja
1 msk riven färsk ingefära
3 vitlöksklyftor
1 krm kryddnejlika
1 tsk rivet citronskal
½ g saffran
kokosolja/talg
ca 2 tsk örtsalt

Rotselleriris

800 g rotselleri
1 msk riven färsk gurkmeja
100 g kokosolja/talg
lite purjolök
örtsalt
lingon

Till servering

avokado
grönsallad
syrad morot

Finhacka lök och vitlök. Stek löken mjuk i en stekpanna med 2 msk kokosolja eller talg. Tillsätt riven gurkmeja, ingefära, ceylonkanel, kryddnejlika, saffran och citronskal. Stek ytterligare någon minut.

Blanda samman örtsalt, lök, kryddblandning och lammfärs i en skål. Forma 8 biffar.

Stek biffarna i en stekpanna eller lägg dem i en ugnform. Grädda i ugn, 175 grader, ca 15-20 min.

Skala och tvätta rotselleri och riv till "ris" med rivjärn. Skär purjolök i skivor. Stek allt lätt i en stekpanna med kokosolja eller talg. Tillsätt gurkmeja och smaka av med örtsalt.

Servera med mosad avokado, syrad morot och grönsallad. Dekorera med lite lingon.

Olivbiffar

Gör dubbel eller trippel sats av goda olivbiffar. Perfekt att ha i frysen, ta med på picknick eller lägga i din lunchlåda.

4 portioner

500 g nötfärs
100 g kalamataoliver
2 vitlöksklyftor
1 msk oregano
2 tsk örtsalt

Till servering

sallad
grillade grönsaker
syrade grönsaker
pumpasås sid 112

Kärna ur oliverna och hacka dem grovt.

Pressa vitlök och blanda i en skål med oliver, nötfärs, oregano och örtsalt.

Forma färsen till 8 biffar.

Stek i en stekpanna eller lägg i en ugn-form och grädda i ugn, 175 grader, ca 20 minuter.

Servera med pumpasås och grönsaker du gillar.





Rotselleri och svampgratäng

Rotfruktsgratäng som förgylls med skogens goda trattkantareller. Gå ut på hösten och plocka trattkantareller och torka dem. Det är gott att använda till nästan alla maträtter året runt. Har du inte torkad svamp kan du använda färsk svamp såsom champinjoner.

4-6 portioner

500 g rotselleri
200 g kålrot
1 squash
1 purjolök
2 jordärtskockor
4 pressade vitlöksklyftor
1-2 dl torkade trattkantareller
(eller 200 g champinjoner)
1 morot
2 tsk timjan
örtsalt
benbuljong/vatten
talg/kokosolja

Sätt ugnen på 175 grader.

Blötlägg torkade trattkantareller i lite vatten.

Skölj grönsakerna och skala de grönsaker som behöver det. Häll av vattnet som svampen ligger i och spara blötlägningsvattnet. Skär svamp och purjolök i bitar. Fräs dem och vitlöken i en stekpanna med kokosolja eller talg.

Skiva rotselleri, kålrot, jordärtskockor och squash tunt. (Vill du förkorta tillagningstiden kan du koka dem 10 min.)

Varva grönsakerna och den stekta svampen i en gratängform. Salta och krydda med timjan mellan varven. Tillsätt vätska, gärna några deciliter benbuljong om du har det och svampens blötlägningsvatten. Totalt ca 5 dl vätska.

Lägg några klickar kokosolja eller talg ovanpå gratängen. Grädda i ugn med lock ca 1 tim. Känn efter så rotfrukterna har mjuknat.

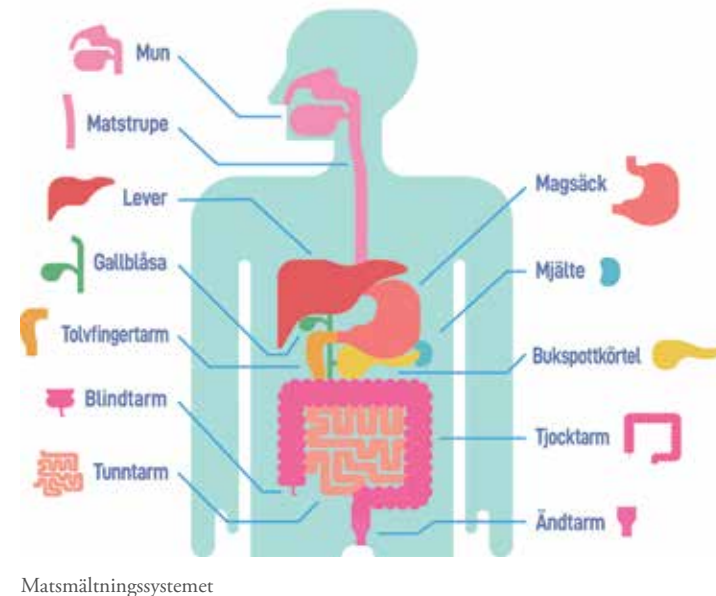
Med AIP maximerar du näringen och boostar din tarmhälsa extra mycket

Autoimmuna protokollet eller autoimmun paleo förkortat AIP är en antiinflammatorisk kost, med en extra justering av paleo-kosten. Du fokuserar och maximerar ditt intag av en näringstät kost och ser över en livsstil som stödjer tarmhälsan, immunregleringen, hormonregleringen och som är vävnadsläkande. Samtidigt väljer du under en period bort mat som innehåller vanliga allergener, mat som kan vara tarmirriterande och mat som kan reta ditt immunförsvar. En del livsmedel provar du att återintroducera senare för att se vad just du tål eller inte tål.

Att äta AIP-kost i kombination med att se över stress, sömn, rörelse, samt minimera miljögifter ger kroppen viktiga förutsättningar och stöd till läkning. En kost som kan ge symtomfrihet eller lindring för dig som har kroniska inflammationer, allergier, magtarmbesvär och autoimmuna sjukdomar. Läs mer om bakgrund och forskning på AIP på sidan 144.

För att bättre förstå varför AIP har en starkt läkande kraft behöver vi ta en liten sväng ner i magtarmkanalen. Varför kanske du undrar?

Jo för att: "All sjukdom börjar i magen", sa den grekiske filosofen och läkekonstens fader Hippokrates för 2000 år sedan. Även om det inte är hela sanningen, så ligger det ändå en hel del i det påståendet. Därför börjar vi med att titta på mag-tarmkanalen, så du förstår bättre varför du behöver ta hand om den.



Var bästa vän med din mag-tarmkanal, där börjar vägen till bättre hälsa

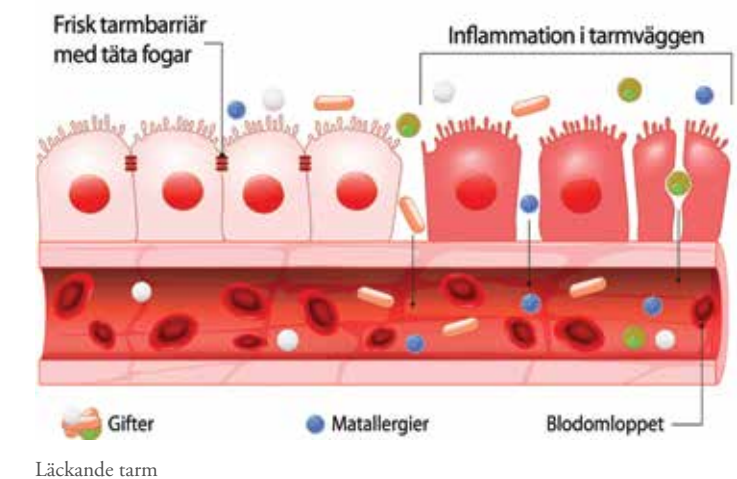
Cirka 80% av ditt immunsystem sitter i mag-tarmkanalen. Att den mår bra är därför avgörande för ett starkt immunförsvar. Allt du stoppar i munnen passerar genom mag-tarmkanalen, mat som ska bli energi till din kropp. Om du matar dig själv med det bästa och mest näringsrika i kostväg och tar bort det som stör, då underlättar du mag-tarmkanalens arbete att optimalt ta tillvara på näringen i maten.

Vi gör ett kort nedslag i din ca sju meter långa mag-tarmkanal. Den är ungefär 30-40 kvm och är kroppens största yta mot omvärlden, ungefär lika stor som en lägenhet på ett rum och kök. Störst till ytan i mag-tarmkanalen är din tunntarm. Den är som ett filter, en barriär som bestämmer vilka näringsämnen som ska fångas upp och komma in i din kropp. Den ska även stänga ute bakterier, virus och gifter, dvs allt din kropp vill vara utan.

Vad som kan hända med din tarmslemhinna vid långvarigt dåliga kostvanor och stress, och när den utsätts för virus, bakterier och miljögifter, är att den blir porös och genomsläpplig. Du får en läckande tarm. Medicinsk term för det är intestinal permeabilitet. Det innebär att tarmslemhinnan släpper in främmande och onedbrutna ämnen in i

kroppen såsom gifter, matrester och annat som inte hör hemma där, helt enkelt skit du borde ha bajsat ut.

Tunntarmens slemhinna har celler med små utskott på, sk tarmludd som heter villi. Deras funktion är att öka upptagningsytan i tarmen för att optimera näringsupptaget, ett livsviktigt arbete för att ge din kropp rätt näring. Om tarmluddet skadas får du svårt att ta upp näring. Vid tex glutenintolerans skadas luddet, men även tarmirriterande mat och alkohol kan ge sådana skador. Så var rädd om dina luddiga villi.



LÄKANDE DUNDERMAT

Maten i kokboken är vanlig naturlig vardagsmat för alla. Den är extra näringstät och stärker ditt immunförsvar. Mat som booster ögat, smaklökar, tarmflora och stödjer alla celler i din kropp från topp till tå. Extra bra är den för dig med inflammation, magbesvär, övervikt, allergi och autoimmun sjukdom. Recepten och informationen i kokboken är enligt paleo-, lågkolhydratskost och autoimmuna protokollet (AIP). Det är kost som innehåller grönsaker, kött, fisk och naturliga fetter. Den är naturligt fri från gluten, mjölk, ägg och nötter. Att äta och leva enligt autoimmuna protokollet kan ge mycket bättre hälsa visar forskningen. En stor skara människor världen över vittnar om bättre hälsa med hjälp av AIP-kost. Tina fick stora hälsofördelar; mer energi, styrka, glädje och som bonus en hållbar viktninskning. Livet vände och i boken delar hon med sig av sin hälsoresa och den färgstarka dundermaten som gjorde henne friskare.

Kokboken innehåller ren naturlig mat som:

- Stärker ditt immunförsvar
- Stärker din tarmflora
- Balanserar ditt blodsocker
- Ger dig ett jämnare humör
- Läker eller minskar symtom från sjukdom
- Ger viktninskning om du behöver det

“Tina har tagit kontrollen över sin egen hälsa på ett imponerande sätt. Hon, tillsammans med många andra jag mött genom årens lopp, har kunnat revolutionera sin hälsa genom att förstå sambanden mellan mat, rörelse och den egna kroppen. I denna bok kombinerar Tina sitt färgsprakande konstnärskap med sitt hälsokunnande på ett inspirerande sätt. Jag kan inte annat än att varmt rekommendera boken.”

Jonas Bergqvist, utbildare inom kost, träning och hälsa, författare till Ät & Lev Paleo

“Vi lever i en tid då allt fler tvingas uppleva hur deras eget immunförsvar inte längre fungerar som det ska. Kanske är du en av dem som har drabbats av överkänslighet, inflammation eller autoimmun sjukdom? I så fall kan den här boken bli avgörande för din läkningsprocess. Tina Haldorsson skriver med djup kunskap om matens inverkan på immunförsvaret och om vad som sker i kroppen när du lägger om kosten. Med stor omsorg har hon valt ut några av de näringsrikaste recepten från den autoimmuna kosten (AIP), paleo och lågkolhydratskost. Jag är säker på att boken och dess vackra bilder kommer att ge dig värdefull inspiration som gör vägen till bättre hälsa lätt och njutningsfull.”

Karl Hultén, biomedicinare och författare till Autoimmun handbok

TINA HALDORSSON är författare, receptmakare och fotograf till Läskande dundermat. Tina är konstnär, certifierad kost- och hälsocoach och driver matbloggen Colorfulhealth.se där hon inspirerar och coachar människor till bättre hälsa.

colorfulhealth.se

