

# ÅTERINTRODUKTION

Det är dags för återintroduktioner när symtomen försvunnit eller inte längre förändras. Nedan finner du hur du går till väga samt livsmedel indelade i fyra delar.

1= Minst risk för reaktion medan 4= Mycket vanligt med reaktion.

## Grundregler:

- ETT livsmedel i taget.
- Minst tre dagar mellan varje livsmedel.
- Skriv symptomdagbok.
- Återintroducera INTE sådant du varit allvarligt allergisk mot. Rådgör i så fall med din läkare först.

## Återintroduktion:

DAG 1:

1. Inta ca en halv tesked av livsmedlet (mindre mängd för kryddor). Vänta 15 minuter. Om du får en reaktion avbryter du introduktionen och väntar några veckor innan du försöker igen.
2. Inta en hel tesked av livsmedlet och vänta 15 minuter. Om du får en reaktion avbryter du.
3. Inta två teskedar av livsmedlet och vänta 2-3 timmar. Om du får en reaktion avbryter du.
4. Inta en normalportion av livsmedlet.

DAG 2 & 3:

Ät inte livsmedlet alls utan observera om du får några symptom eller reaktioner.

Om du inte fått några reaktioner efter tre dagar är livsmedlet återintroducerat och du kan prova nästa livsmedel på samma sätt.

### FAS 1 Minst risk för reaktion

- Äggula
- Ghee/klarnat smör
- Fröbaserade kryddor
- FODMAPS om du uteslutit dem
- Histaminlivsmedel om du uteslutit dem
- Vitt ris (blötlägg, skölj och koka i mycket vatten)
- Kaffe (begränsa till 2,5dl/dag)
- Kakao

### FAS 2 Låg risk för reaktion

- Frön (chia, solros, sesam, pumpa)
- Cashewnötter
- Pistaschnötter
- Alkohol i små mängder tänk ett glas/dag
- Gröna färska baljväxter (ätbara i rått tillstånd)
- Smör (ekologiskt)

### FAS 3 Vanligt med reaktion

- Aubergine
- Paprika
- Nötter övriga
- Potatis skalad
- Kaffe, sstörre mängd
- Grädde i små mängder
- Hemgjord kefir

### FAS 4 Mycket vanligt med reaktion

- Äggvita
- Chili
- Potatis oskalad
- Alkohol, mer än ett glas
- Övriga mejeriprodukter
- Torkade baljväxter
- Ev. glutenfria spannmål så som havre och majs
- Ev. Pseudospannmål så som amaranth, teff, bovete och quinoa

### Återintroducera INTE:

- Växt- och fröoljor
- Tillsatser
- Socketer
- Vete
- Korn
- Råg

## Symptom:

Var observant på olika reaktioner så som magont, huvudvärk, ont i leder, allergiska reaktioner eller symptom från din autoimmuna sjukdom.

VIAVENTRI

== kost & livsstil ==