

# Antiinflammatorisk KOSTPYRAMIDE

I FORMs antiinflammatoriske kostpyramide er inddelt i 5 lag, alt efter hvor gode (eller dårlige) de enkelte fødevarer er til at hjælpe kroppen med at bekæmpe inflammation. I pyramidens top finder du fødevarer, som er med til at fremme eller skabe inflammation i kroppen. I bunden finder du de virkelig gode madvarer, som aflaster eller hjælper dit immunforsvar med at komme af med inflammationen. Spis mest fra bunden – og mindst fra toppen.

## ● PYRAMIDENS BUND: Spis løs – hver dag

Her finder du så de antiinflammatoriske superhelte – madvarer som direkte bekæmper eller hæmmer inflammation i kroppen. Det er madvarerne fra dette lag, du skal prioritere at få rigeligt af, hvis du gerne vil spise antiinflammatorisk.

- Fed fisk (fx laks, makrel og sild)
- Rogn
- Kål (fx spidskål, grønkål og broccoli)
- Avocado
- Nødder og mandler
- Oliven
- Olivenolie
- Rapsolie
- Hvidløg
- A38/kefir/Cultura
- Kimchi
- Sauerkraut
- Ingefær
- Gurkemeje
- Bær
- Vand
- Te

## ● PYRAMIDENS TOP: Spis kun lidt – eller undgå helt

I den antiinflammatoriske kostpyramides top finder du mad og drikke, der er decideret pro-inflammatorisk. Med andre ord – mad, der trækker dig i den gale retning. Spis dem, så sjældent som muligt.

- Sukker
- Salt
- Alkohol
- Slik
- Sodavand og saftvand
- Chips
- Kage og kiks
- Kødpålæg, bacon
- Fløde, smør, is og creme fraiche
- Kokosmælk
- Forarbejdet "unaturlig" mad

## ● 2. LAG: Spis det kun ind imellem

Disse fødevarer gør ikke rigtig noget godt for dig i anti-inflammatorisk sammenhæng. Spis dem i begrænsede mængder.

- Lyst brød
- Hvid pasta
- Hvide ris
- Kokosnød
- Frugt på dåse
- Juice
- Kartoffler
- Fede oste
- Rødt kød
- Sojaprodukter (tofu og miso)
- Sødme
- Plantemargarine

## ● 3. LAG: Spis i moderate mængder

Mad- og drikkevarerne i dette lag kan sagtens indgå i en sund kost, omend de ikke har en decideret antiinflammatorisk effekt.

- Agurk
- Søde kartofler, gulerod, pastinak og andre rodfrugter
- Edamamebønner
- Solsikkeolie
- Banan
- Hovedsalat og iceberg
- Mager ost og mælk
- Kylling og kalkun
- Perlebyg og perlespelt
- Kaffe
- Mørk chokolade
- Saltede peanuts
- Fuldkornsbrød

## ● 4. LAG: Spis det ofte

Her finder du mad, der er med til at styrke dit antiinflammatoriske forsvar. Fødevarerne her er supersunde – men ikke helt så antiinflammatoriske, som dem i nederste lag.

- Skaldyr
- Mager fisk
- Æg
- Tørrede bønner og linser
- Fede frø og kerner
- Peberfrugt
- Løg og porre
- Tomat
- Grønne ærter
- Æble
- Pære
- Appelsin
- Melon
- Vindruer
- Mango
- Kiwifrugt
- Fuldkornsrugbrød
- Quinoa
- Havregryn
- Krydderurter
- Grønne bønner
- Chili
- Fuldkornspasta
- Fuldkornsris