

Antiinflammatorisk KOSTPYRAMID

I FORMs antiinflammatoriska kostpyramid är indelad i 5 lager, beroende på hur bra (eller dåliga) råvarorna är på att hjälpa kroppen med att bekämpa inflammation. I pyramidens topp hittar du matvaror som främjar eller skapar inflammation i kroppen. I botten hittar du de riktigt bra matvarorna, som avlastar eller hjälper ditt immunförsvar med att bli av med inflammationen. Ät flest av råvarorna från botten – och minst av dem i toppen.

● PYRAMIDENS BOTTEN: Ät mycket och varje dag

Här hittar du de antiinflammatoriska superhjältarna – matvaror som bekämpar eller hämmar inflammation i kroppen. Det är maten från det här lagret du ska prioritera att äta mycket av, om du vill äta antiinflammatoriskt.

- Fet fisk (t ex lax, makrill och sill)
- Rom
- Kål (t ex spetskål, grönkål och broccoli)
- Avokado
- Nötter och mandlar
- Oliver
- Olivolja
- Rapsolja
- Vitlök
- A-fil
- Kimchi
- Surkål
- Ingefära
- Gurkmeja
- Bär
- Vatten
- Te

● PYRAMIDENS TOPP: Ät bara lite – eller undvik helt

I den antiinflammatoriska kostpyramidens topp hittar du mat och dryck, som är pro-inflammatorisk. Med andra ord – mat som styr dig i fel riktning. Ät dem så sällan som möjligt.

- Socker
- Salt
- Alkohol
- Godis
- Läsk och saft
- Chips
- Kakor och kex

- Köttpålägg, bacon
- Grädde, smör, glass och creme fraiche
- Kokosmjölk
- Processad "onaturlig" mat

● LAGER 2: Ät bara ibland

De här matvarorna gör inget bra för dig ur en antiinflammatorisk synvinkel. Ät dem i begränsade mängder.

- Vitt bröd
- Vit pasta
- Vitt ris
- Kokos
- Fukt på burk
- Juice
- Potatis
- Fet ost
- Rött kött
- Sojaprodukter (tofu och miso)
- Standardmjölk
- Växtbaserat margarin

● LAGER 3: Ät i måttliga mängder

Maten och dryckerna i det här lagret kan absolut ingå i en hälsosam kost, trots att det inte har någon direkt antiinflammatorisk effekt.

- Gurka
- Sötpotatis, morot, palsternacka och andra rotfrukter
- Edamamebönor
- Solrosolja
- Banan
- Sallat och isbergs-sallad
- Mager ost och mjölk
- Kyckling och kalkon
- Matvete och dinkel
- Kaffe
- Mörk choklad
- Saltade jordnötter
- Fullkornsbröd

● LAGER 4: Ät ofta

Här hittar du mat som hjälper till att stärka ditt antiinflammatoriska försvar. Matvarorna här är supernyttiga – men inte lika antiinflammatoriska som de i det nedersta lagret.

- Skaldjur
- Mager fisk
- Ägg
- Torkade bönor och linser
- Feta frön
- Paprika
- Lök och purjolök
- Tomat
- Gröna ärtor
- Äpple
- Päron
- Apelsin
- Melon
- Vindruvor
- Mango
- Kiwi
- Fullkornsrågbröd
- Quinoa
- Havregryn
- Färska örter
- Gröna bönor
- Chili
- Fullkornspasta
- Fullkornsris