

## Anti-inflammatorisk kostråd - oversigt

### SPIS GERNE RIGELIGT

#### GRØNSAGER

Hvidkål, spidskål, grønkål, rødkål (med salt og krammet eller sauteret).

Glaskål, rosenkål.

Spinat.

Gulerødder, rødbeder, knoldselleri

Pastinakker, jordskokker, søde kartofler

Tomat, agurk, ærter, bønner.

#### FRUGT OG BÆR

Blåbær, hindbær, kirsebær, brombær, jordbær

Appelsiner, grapefrugt, banan.

Ananas, papaya, kokosnød.

#### MELSORTER

Boghvede, hirse, rismel, mandelmel, teffmel.

Fiber som loppefrøskaller og havrekli

#### NØDDER OG KERNER

Mandler, hasselnødder, valnødder, peanuts, cashewnødder, macademia nødder.

#### KØD OG PLANTEPROTEINER

Fisk og skaldyr - fx laks, tun, makrel, torsk, sej, rødspætte, rejer, krebs mv.

Kylling og kalkun, fasan og and.

Tørrede bønner, kikærter, linser mv.

#### MÆLKEPRODUKTER

Gede- og fåreoste som feta, manchego, gederulle, gedegouda.

Gedemælk og plantemælk.

Øko kærnet smør fx fra Naturmælk.

#### DRIKKE (1,5 liter dagligt)

Vand, grøn te, urtete gerne basete, te med bær, gurkemeje, lakrids, kanel, kamille el.lign. (fx Pukka).

Havremælk, rismælk, mandelmælk, sproutmælk.

#### STIMULANSER (ENERGI-GIVERE)

Matcha te el -latte med plantemælk

Grøn te

Rødbedejuice (naturligt EPO)

#### SØDT

Fibersirup Gold, stevia

Sød frugt som melon, vindruer, bananer

### SPAR PÅ

#### MELSORTER

Speltmel, rugmel, havremel, ølandshvede og gamle hvedesorter.

#### KØD

Oksekød, kalvekød, lammekød.

#### MÆLKEPRODUKTER

Urmælk (A2A2) fra Thise, ost fra Naturmælk.

Yoghurt med Acidophilus bakterier fx A38, Cultura eller Kefir.

Fløde

#### STIMULANSER

Sort te

Lidt kaffe evt. med plantemælk

#### SØDT

Honning, ahornsirup, kokossukker

Tørret frugt som abrikoser, dadler, rosiner (spises helst sammen med nødder).

### UNDGÅ

#### MELSORTER

Hvede både hvid, fuldkorn, graham og durum både i brød og pasta.

#### KØD

Svinekød, røget kød som spejepølse, bacon, skinke o.lign.

#### MÆLKEPRODUKTER

Komælk, oste fra komælk

Alm yoghurt især Skyr.

Sojaprodukter

#### STIMULANSER

Sukker og alkohol.