

Elemental Diet

Innehåll

Sid 1: Vad är Elemental Diet och syftet med det

Sid 2: Vad du behöver/ förberedelser

Sid 3: Gör så här

Sid 5: Att tänka på

Vad är det?

Elemental Diet innebär att du under två till tre veckor helt ersätter ditt vanliga matintag med en elementärkost – en sorts kost som snabbt tas upp högt upp i tarmen utan att din matsmältning behöver arbeta med att bryta ner maten till sina beståndsdelar. Du äter kostens minsta byggstenar i form av aminosyror, fetter (oljor) och glukos. Elemental Diet är en form av skonsam fasta.

Varför?

Elemental Diet avlastar matsmältningen och är ett skonsamt sätt att låta tarmen vila och läka. Elemental Diet har visat sig framgångsrikt behandla SIBO (small intestinal bacterial overgrowth) i upp till 80 % av fallen (*Pimentel, M. Et al. A 14 day elemental diet is highly effective in normalizing lactulose breath test*). Detta sker genom att näringsämnen tas upp snabbt högt upp i tunntarmen och att man då svälter ut mikroorganismer längre ner i tarmkanalen.

Mer information

För att lära dig mer om Elemental Diet rekommenderas du att se tre videoklipp på [siboinfo.com](https://www.siboinfo.com) (engelska):
<https://www.siboinfo.com/elemental-formula.html>



Du behöver/ förberedelser

- Jo Mar Labs Amino Acids: " Pure Form 21 Blend, 1000 grams powder bag" (den utan MSM). Beställs här: <https://www.jomarlabs.com/black-label-21-blend.html>. Observera att det skickas från USA och därför kan ta flera veckor att få hem pga tull.
- Olja, gärna olivolja, kokosolja, MCT-olja och fiskleverolja. Gärna även macadamiaolja. Du kan även använda rapsolja om du önskar. Fiskleverolja ger bra former av omega-3, A-vitamin och D-vitamin. MCT-olja tas upp lätt i blodet, ger snabb energi och har dessutom en mikrobdödande effekt. Trappa upp dosen mycket långsamt eftersom MCT-olja är laxerande. Börja tillvänjningen redan innan du börjat med Elemental Diet.
- Glukos utan tillsatser, tex Dextropur.
- Salt, tex Himalayasalt eller oraffinerat havssalt.
- Elektrolyter. Natrium och klorid får du via saltet ovan. Du behöver också Mg, Ca, K.
Om du beställer via nordicvms.com kan du använda dig av elete electrolytes
eller
beställ Klair Labs magnesium chelate (nordicvms.com)
beställ Now calcium citrate pure powder (nordicvms.com)
köp ren kalium: <https://www.apotea.se/kalium-255mg-100k-veg>
- Multivitamin och –mineral (en sort som passar dig beroende på vad dina tester organix och DNA Health säger).
Bra sorter finns att beställa om du loggar in i nordicvms.com
- Gärna en hushållsvåg



Gör så här

En **kvinn**a behöver ofta totalt **ca 2000 kcal/dag**

En **man** behöver ofta totalt **ca 2600 kcal/dag**

Om viktnedgång är önskvärd behövs färre kcal/dag

AMINOSYROR

Ca **69 gram** Jo Mar Labs Amino Acids Pure Form 21 Blend per dag. Du behöver minst ca 0,75 gram aminosyror per kilo kroppsvikt. Väger du 70 kg, bör du alltså dagligen inta minst 53 gram aminosyror dagligen. Väljer du att ta 69 gram, fördelar du det som **23 gram tre gånger per dag** (morgon, lunch, middag). 1 gram aminosyror innehåller 4 kcal. 69 gram aminosyror motsvarar 276 kcal.

Obs! Om du ska använda dig av elemental diet under 3 veckor och ditt pulver med aminosyror tar slut de sista dagarna, så kan du ersätta aminosyror med kycklingfile eller file av vit fisk (obs! Tillaga tex i ugn med enbart salt. Inga andra kryddor eller tillsatser). Du bör då inta ca 250-350 gram kyckling eller fisk dagligen.

KOLHYDRATER

Du måste inte få i dig kolhydrater alls under denna tid, men du rekommenderas att få i dig ungefär 20 gram dagligen, upp till ca 60 gram. Ta alltså upp till **20 gram Dextropur 3 gånger/dag**. 1 gram glukos motsvarar 4 kcal. 20 gram motsvarar alltså 80 kcal och 60 gram motsvarar 240 kcal.

Det är viktigt att du inte får i dig för stora mängder glukos åt gången, dels för att det kan ge blodsockersvängningar, men också eftersom det tar sig relativt långt ner i tunntarmen och ökar risken för jästsvampöverväxt (tex Candida).

FETT

Resten av ditt energibehov utgörs av fett. Använd olivolja, kokosolja, MCT-olja och fiskleverolja. Gärna även macadamiaolja. Du kan även använda rapsolja om du önskar och små mängder ghee (men inte smör). Observera att MCT-olja är laxerande, och även kokosolja kan ha en viss laxerande verkan, så trappa upp doser försiktigt!

Fiskleverolja bör du ta mellan 1-3 tsk per dag, övriga oljor kan du ta i stor mängd.

1 dl olja/fett väger ca 90 g. 1 gram fett innehåller 9 kcal. 1 deciliter olja innehåller alltså 810 kcal.

Kvinna:

Om du får i dig 276 kcal från aminosyror och 80 kcal från glukos, så behöver du som kvinna (ca 2000 kcal minus 276 kcal minus 80 kcal) 1644 kcal från fett, dvs 183 gram olja = **2 dl olja**.

Man:

Om du får i dig 276 kcal från aminosyror och 80 kcal från glukos, så behöver du som man (ca 2600 kcal minus 276 kcal minus 80 kcal) 2244 kcal från fett, dvs 249 gram olja = **2,77 dl olja**.

Om du väljer att äta mindre mängd fett kommer kroppen i ökad utsträckning använda sig av dina egna fettdepåer och du minskar i vikt.

VITAMINER OCH MINERALER/ ELEKTROLYTER

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

Eftertryck eller annan kopiering är därför olaglig, liksom överlåtelse, försäljning och överföring av materialet.

- **½-1 tesked Himalayasalt** per dag. Något mer om du tycker att du behöver det. Blanda det gärna i vatten tillsammans med övriga elektrolyter och drick mellan måltiderna.
- **Elektrolyter**
ca 10 ml elete electrolytes per dag i dricksvatten mellan måltider (innehåller även natriumklorid, dvs salt, vilket gör att ditt behov av himalaysalt är åt det lägre hållet). Dvs blanda 10 ml i ca 1-1,5l vatten och drick under dagen
eller
ca 375-500 mg kalium (ca 1,5-2 kapsel) + ca 300-450 mg magnesium (ca 2-3 kapsel) + ca 450 mg kalcium (ca 1 tsk) dagligen som gärna blandas ut i dricksvatten som intas mellan måltider.
OBS! Töm ur innehållet för att slippa svälja själva kapseln som kan mata bakterier.
- **Multivitamin och -mineral.** Fördela dosen så att du tar hälften på morgonen och hälften på kvällen (med "måltid", dvs med aminosyror, fett och ev. glukos)
OBS! Töm ur innehållet för att slippa svälja själva kapseln som kan mata bakterier.

Tänk på

Denna snabba energi kan ge blodsockersvängningar, inte minst om du väljer att använda dig av större mängder glukos än rekommenderat här. För att jämna ut energiintaget kan du blanda glukosen i elektrolytblandningen och/eller med aminosyror och dricka detta långsamt/ under ganska lång tid.

Drick rikligt med vatten mellan målen.

Välj tillskott utan fyllnadsmedel och andra tillsatser. Använder du tillskott i kapsel så töm ur innehållet för att slippa svälja själva kapseln som kan mata bakterier.

Behovet, fördelningen och mängden av elektrolyter/ mineraler kan variera beroende på dina behov. En del personer klarar sig med enbart ett mineralrikt salt. Många personer med stress/utmattning kan behöva in ta större doser magnesium, natrium och klorid (salt) och ibland kalium. Kalcium kan uteslutas om du önskar. RDI är som följer. Det är dock normalt inga problem att ligga under RDI under en begränsad fasteperiod. Det viktigaste under denna period är salt och vätska. RDI:

- Kalium (K) 3500 mg/dag
- Natrium (Na) RDI saknas, men ½-1 tsk rekommenderas minst, vilket motsvarar 1100-2300 mg/dag
- Klorid (Cl) RDI saknas, men ca 3400 mg/dag
- Kalcium (Ca) 800 mg/dag
- Magnesium (Mg) 350 mg/dag

De flesta tycker inte att Elemental Diet smakar gott, men det kan vara mycket effektivt.

Avföringen förändras under tiden med Elemental Diet. En del blir lösa i magen, andra hårda; färgen förändras mm. Det kan ta flera dagar innan detta återgår till normalt efteråt. Många upplever också jobbiga "die-off"-symtom såsom trötthet, huvudvärk, symtom från mage/tarm osv.

När du återgår till vanlig kost efter Elemental Diet är det bra att börja försiktigt med fiberfattig mat, liknande den förberedelsekost du äter inför ett SIBO-test. Kosten kan tex inkludera vitt ris, fisk, kyckling och fetter som olivolja, smör mm. Det är också bra att passa på att omtesta med ett SIBO-test.

Observera att detta är ett förslag på hur du kan lägga upp Elemental Diet under en begränsad tid. Kostförändringar är alltid ditt eget ansvar. Om du känner dig osäker eller medicinerar med läkemedel bör du alltid rådgöra med läkare innan du gör kostförändringar. Du som medicinerar med insulin måste alltid göra kostförändringar i samråd med din läkare.

Vid frågor kan du boka tid för konsultation <http://4health.se/kost-halsoradgivning-1h>

Källor

Huvudsakliga källor till upplägg och information i detta dokument:

- Dr. Allison Siebecker, ND
- Sibo-info.com
- Dr Peter Martin, MD