



# Analysrapport Tarmkollen (Lilla)

Dummy Persson

Dummy Persson

10/29/2021

Tarmkollen (Lilla)

BCRK7JS4-LIT



## Ditt resultat

### Hur du läser ditt resultat

Om pilen på skalan ligger inom det gröna området, är ditt värde bra. Om pilen ligger inom det gula, orangea eller röda området tyder det på en avvikelse. Vissa parametrar kan man inte ligga för högt eller för lågt på, i så fall börjar eller slutar skalan på det gröna området, detta är helt korrekt. För förklaring av de olika parametrarna, vänligen se del 2 som heter Fördjupning.

### Bestämning av aeroba bakterier

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli	$4,0 \times 10^7$	CFU/g avföring	$10^6 - 10^7$	
Escherichia coli Biovare	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Proteus spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Klebsiella spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Pseudomonas spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Enterobacter spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Serratia spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Hafnia spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^4$	
Enterococcus spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$10^6 - 10^7$	

### Bestämning av anaeroba bakterier

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bifidobakterium spp	$2,0 \times 10^8$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	
Bacteroides spp	$2,0 \times 10^9$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	
Lactobacillus spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$10^5 - 10^7$	
Clostridium spp	$< 1,0 \times 10^5$	CFU/g avföring	$< 1,0 \times 10^5$	



Namn: Dummy Persson  
Test: Tarmkollen (Lilla)

Datum för test: 10/29/2021  
Analys-ID: BCRK7JS4-LIT

## Mykologisk avföringsundersökning

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida spp	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	
Candida albicans	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	
Jästsvamp	negativ	-	Negativ	
Geotrichum candidum	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	

## pH Värde

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
pH	6.5	5,8-6,5	



# Fördjupning



## Förklaring av ditt testresultat

Tarmfloran innefattar de bakterier och andra mikroorganismer som finns naturligt i tarmen. Vår tarmflora har inflytande på människors hälsa och sjukdom. Den modulerar immunförsvaret, förser organismen med vitaminer, deltar i matsmältningen av matkomponenter, förser tarmepitel med energi genom att utveckla kortkedjiga fettsyror och stimulerar tarmperistaltiken.

### Bestämning av aeroba bakterier

#### Escherichia coli

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli	4,0 x 10 <sup>7</sup>	CFU/g avföring	10 <sup>6</sup> - 10 <sup>7</sup>	

Escheria coli tillhör förruttelsebakterierna. Förruttelsebakterier är bakterier som trivs bäst i basisk miljö och producerar ammoniak. Vid för högt pH växer de till sig och kan konkurrera ut goda bakterier.

Förruttelsebakterier metaboliserar först och främst protein och fett. Giftiga alkaliserande metaboliter som ammoniak, indol, skatol eller vätesulfid utvecklas, vilket skadar tarmslemhinnan och kan leda till en ökning av pH-värdet i tjocktarmen (> 6,5) på längre sikt.

Förhöjda nivåer orsakas ofta av otillräcklig aktivitet i slemhinnans immunsystem. Om tarmfloran kännetecknas av en ökad mängd förruttelsebakterier kan man försöka minska pH-värdet i tarmlumen genom att ge probiotika eller prebiotika. Detta främjar rekonstitueringen av tarmens försurningsflora och hämmar tillväxten av förruttelsebakterier. Mindre giftiga metaboliska produkter (ammoniak, svavelväte) produceras, vilket lindrar levern.

#### Escherichia coli Biovare

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Escherichia coli Biovare	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	

Escherichia coli Biovare är en underart till Escherichia coli som normalt inte förekommer i tarmen. Det finns flera typer som hemolytisk, mucoid, grov och laktosnegativ E. coli. Det är inte ovanligt att hitta hemolytisk eller mucoid E. coli samtidigt som brist på en gynnsam E. coli förekommer och alkaliskt pH.

Förhöjda nivåer kan även orsakas av otillräcklig slemhinneimmunitet. Detta beror främst på för låg produktion av sekretoriskt IgA.

#### Proteus spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Proteus spp	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	

Förhöjda nivåer av Proteus spp förekommer ofta vid urinvägsinfektioner och vid Crohns sjukdom.

#### Klebsiella spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Klebsiella spp	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	



Höga nivåer indikerar en ökad inflammatorisk aktivitet i tarmen. Klebsiella kan frisätta histamin i mage/tarm. Kan orsaka gasighet, diarré, uppblåst mage och magsmärta. Vanligt förekommande efter längre tids antibiotika användning.

### Pseudomonas spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Pseudomonas spp	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	

Förhöjda nivåer av Pseudomonas spp kan förekomma vid inflammation i tarmen. Förhöjda nivåer kan leda till diarré eller lös avföring.

### Enterobacter spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Enterobacter spp	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	

Enterobacter spp tillhör förruttelsebakterierna. Förruttelsebakterier är bakterier som trivs bäst i basisk miljö och producerar ammoniak. Vid för högt pH växer de till sig och kan konkurrera ut goda bakterier. Förruttelsebakterier metaboliserar först och främst protein och fett. Giftiga alkaliserande metaboliter som ammoniak, indol, skatol eller vätesulfid utvecklas, vilket skadar tarmslemhinnan och kan leda till en ökning av pH-värdet i tjocktarmen (> 6,5) på längre sikt.

Enterobacter spp är vanligt förekommande bakterier i jord och vatten och finns ofta i tarmkanalen hos människor och djur. Höga nivåer sammankopplas ofta med en inflammatorisk process i tarmslemhinnan. Enterobacter är opportunister som kan förekomma som patogener på sjukhus där de orsakar infektioner hos personer med nedsatt immunförsvar.

Om tarmfloran kännetecknas av en ökad mängd förruttelsebakterier kan man försöka minska pH-värdet i tarmlumen genom att ge probiotika eller prebiotika. Detta främjar rekonstitueringen av tarmens försurningsflora och hämmar tillväxten av förruttelsebakterier. Mindre giftiga metaboliska produkter (ammoniak, svavelväte) produceras, vilket lindrar levern.

### Serratia spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Serratia spp	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	

Förhöjda nivåer förekommer ofta hos personer med diarré. Serratia spp förekommer vid en mängd olika infektioner.

### Hafnia spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Hafnia spp	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>4</sup>	

Förhöjda nivåer av Hafnia spp kan förekomma hos personer med diarré och kan orsaka sjukdom hos personer med nedsatt immunförsvar.



### Enterococcus spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Enterococcus spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$10^6 - 10^7$	

Enterococcus, som tillhör den fysiologiska tunntarmsfloran, utvecklar sura metaboliska produkter och antibakteriella ämnen som förhindrar främmande bakteriekolonisering i tunntarmen (resistens mot tunntarmskolonisering).

Låga nivåer främjar förekomsten av endogena infektioner genom att störa den mikrobiella barriärfunktionen.

## Bestämning av anaeroba bakterier

### Bifidobakterium spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bifidobakterium spp	$2,0 \times 10^8$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	

Bifidobacterium spp behövs bland annat för att skydda mot potentiellt patogena mikrober, för syntesen av kortkedjiga fettsyror och för att stimulera GALT (tarmassocierad lymfooid vävnad), samt för att bryta ner fibrer, protein och kolhydrater. De är en del av försurningsfloran och använder sig främst av kolhydrater. De utvecklar kortkedjiga fettsyror (mjölksyra, ättiksyra), som sänker pH-värdet i tarmlumen och hämmar därför tillväxten och spridningen av förruttnelsebakterier.

Svag bifidus eller bacteriodesflora leder till försämring av koloniseringsresistensen i tjocktarmen. Bifidobakterier och bakteroider utvecklar en mikrobiell barriär genom att uppta slemhinneceptorer. Dessa motverkar kolonisering och spridning av patogena bakterier, jäst eller parasiter.

Låga nivåer kan bero för en försvagad tarmslemhinna eller allt för lågt intag av fibrer. För höga nivåer förekommer sällan. Bifidobakterium är en väldigt vanlig bakteriestam som används i probiotika. Bifidobakterium stöttas också väl av prebiotika.

### Bacteroides spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Bacteroides spp	$2,0 \times 10^9$	CFU/g avföring	$10^9 - 10^{11}$	

Bacteroides spp tillhör släktet Bacteroidetes. De har som uppgift att bryta ner fibrer och producera smörsyra.

Svag bifidus eller bacteriodesflora leder till försämring av koloniseringsresistensen i tjocktarmen. Bifidobakterier och bakteroider utvecklar en mikrobiell barriär genom att uppta slemhinneceptorer. Dessa motverkar kolonisering och spridning av patogena bakterier, jäst eller parasiter. Svag bacteriodesflora främjar endogena infektioner.

För låga nivåer Bacteriodes spp indikerar en störning i tarmmikrobiotan och kan leda till överväxt av andra mikrober. För låga nivåer kan även minska produktionen av kortkedjiga fettsyror. En kost rik på fibrer och probiotika rekommenderas vid låga nivåer.

### Lactobacillus spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Lactobacillus spp	$< 1,0 \times 10^4$	CFU/g avföring	$10^5 - 10^7$	



Lactobacillus är en bakterie som förekommer i tunntarmen och bildar antibakteriella ämnen och metaboliska produkter som förhindrar att främmande bakterier koloniserar i tunntarmen. För låga nivåer kan förekomma vid bland annat neurodermatit, matallergier eller matintoleranser. För höga nivåer kan uppstå vid försvagad matsmältningskapacitet.

### Clostridium spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Clostridium spp	< 1,0 x 10 <sup>5</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>5</sup>	

Clostridium spp innehåller över hundra olika arter. De flesta arterna är inte virulenta och kan ha positiva effekter på mag/tarmhälsan. Förhöjda nivåer kan förekomma hos personer med autism, samt vid IBS. Även för låga nivåer kan förekomma hos personer med IBS.

## Mykologisk avföringsundersökning

Den mykologiska avföringsundersökningen används för att påvisa eventuell överväxt av jäst och svampar. En eventuell svampöverväxt är ett resultat av ogynnsamma förhållanden i tarmen som i sin tur ofta beror på en försvagning i bakteriefloran.

### Candida spp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida spp	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	

Kommensal svamp som kan bli patogen hos personer med nedsatt immunförsvar. Kan orsaka vaginala svampinfektioner.

### Candida albicans

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Candida albicans	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	

Candida albicans tillhör gruppen fakultativa patogena jästsvampar som - under vissa omständigheter - intensivt förökar sig och kan orsaka slemhinne-mykos. Candida albicans står för 80-90% av alla Candida-mykoser.

Föremål som kommer i kontakt med människans slemhinnor är ofta kontaminerade av jäst. För att undvika att infektioner återkommer, bör tandborstar, konstgjorda proteser eller tandställningar desinficeras regelbundet.

Om det finns en förhöjd mängd förruttelsebakterier i tarmfloran, kan man försöka minska pH-värdet i tarmlumen genom att ge mjölksyraproducerande prebiotika. Detta främjar rekonstituering av tarmens försurningsflora, hämmar tillväxt av förruttelsebakterier, samt minskar mängden giftiga ämnesomsättningsprodukter (ammoniak, svavelväte) vilket leder till en minskad belastning på levern.

### Jästsvamp

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde
Jästsvamp	negativ	-	Negativ

Svamp är naturligt förekommande i matsmältningsapparaten, men kan vid överväxt orsaka sjukdom. Negativ = ingen överväxt. Positiv = överväxt. Ditt svar bör vara negativt.





## Geotrichum candidum

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
Geotrichum candidum	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	CFU/g avföring	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	

Geotrichum candidum är en saprofyt som kan isoleras från jord, avfall, förstörda grönsaker, frukt och mejeriprodukter. Denna svamp detekteras också ofta i saliv och avföring.

Vid försvagat immunförsvar kan långvarig antibiotikabehandling eller immunsuppressiv behandling orsaka sjukdomar av Geotrichum (=> Geotrichos). Detta påverkar munhålan, tonsiller och bronker utöver påverkan på tarmen.

## Avföringens egenskaper

### pH-värdet

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde	Skala
pH	6.5	-	5,8-6,5	

pH-värdet i avföringen kan påvisa om det förekommer eventuella föruttnelse- eller jäsningsstillstånd i tarmen. Ett för lågt pH-värde förekommer ofta i samband vid dysfunktionell tarmflora, då komplexa sockerarter metaboleras till fettsyror vilket kan bidra till en försurad avföring. Ett för högt pH-värde kan bero på för stora mängder protein, vilket kan stimulera vissa tarmbakterier att producera ammoniak och andra metaboliska produkter, vilket därmed höjer avföringens pH-värde.

En miljö som är för basisk (förhöjt pH) kan stabiliseras genom tillskott av Lactobacillus bakterier (en probiotisk bakteriestam) i kombination med en kost rik på fibrer och låg på fett och protein.



## Hur kan du använda resultatet

5-R är ett behandlingsprotokoll som utvecklats av Institute for Functional Medicine i USA för att återställa den gastrointestinala hälsan och andra problem som har sitt ursprung därifrån. Om du har några obalanser rekommenderar vi att du följer programmet enligt beskrivningen nedan. Programmet tar oftast mellan 3-8 månader att genomföra.

### 1. Remove – Eliminera

Hitta och uteslut eventuella mikrober, toxiner eller födoämnen som kan störa och uteslut dessa. Eventuell överväxt av mikrober ser du i din resultatrapport. Om du misstänker toxisk belastning eller matintoleranser finns tungmetallstest och matintoleranstest. Exempel på antiseptiska (bakterie/svamp-dödande) örter är oregano, olivbladsextrakt, kaprylsyra, grapefruktkärnextrakt, vitlök eller berberin.

### 2. Replace – Ersätt

Stötta matsmältningsapparaten med passande matsmältningsstöd. Exempel på matsmältningsstöd är enzymer (proteas, lipas, amylas, laktas osv), saltsyra eller bitterörter såsom gentiana, kanadensisk gulrot, malört, maskros eller ringblomma.

### 3. Reinocculate – Återinför

Balansera tarmfloran med goda tarmbakterier, probiotiska livsmedel och / eller prebiotisk kost eller prebiotika. Välj prebiotika enligt de tarmbakterier du ligger lågt på enligt testresultatet. Exempel på prebiotika är betaglukan, inulin, pektin m.fl.

### 4. Repair – Reparera

Stötta tarmslemhinnan. Exempel på ämnen för att stötta tarmslemhinnan är glutamin, aloe vera, vitamin A, essentiella fettsyror, läkermalva och B-vitaminer. Exempel på ämnen för att stötta immunsystemet är colostrum eller S. boulardii.

### 5. Rebalance - Åtgärda livsstil

Balansera livsstilen; se över sömn, stress, träning och kost.



Övrig information



## Lättare tarminflammationer

Lättare tarminflammationer kan vara en konsekvens av olika sjukdomstillstånd och kan förekomma i olika delar av tarmen. Oftast är det nedre delen av tunntarmen eller övre delen av tjocktarmen som påverkas, vilket begränsar näringsupptaget. Osmält mat har en tendens att stanna kvar i tarmen vilket kan skapa irritation.

Vid irritation i mage/tarm är det bra att ta hänsyn till och utesluta födoämnen som man är intolerant mot. En välbalanserad diet bör tas fram för att minska belastningen på tarmen. Det kan åstadkommas genom att äta flera mindre mål om dagen istället för stora, tunga måltider, samt att undvika vissa födoämnen som ofta generellt kan störa:

- **Gasbildande grönsaker:** Kål, purjölök, lök, paprika, svamp, baljväxter, gurka
- **Heta kryddor:** Chili, peppar, paprikapulver
- **Mat med högt fettinnehåll:** Friterad mat, fet fisk, ister, feta ostar, majonnäs
- **Mat med högt sockerinnehåll:** Sötsaker, produkter som innehåller sötningsämnen (ex. fruktos, sorbitol m.fl)
- **Dryck:** Kolsyrad dryck, alkohol, kaffe, drycker som är för varma eller kalla

Det kan vara fördelaktigt att testa för eventuella födoämnesintoleranser för att kunna utesluta mat som ytterligare kan irritera. Olika tillagningsmetoder kan även underlätta eller försvåra belastningen på tarmen.

Under symtomfria perioder rekommenderas en kost rik på fibrer för att minska inflammationen. Om du ändrar om din kost, tänk på att göra det gradvis. När man äter mycket fibrer bör man tänka på att också dricka 1,5-2 liter vatten om dagen.

### Mat som oftast tolereras väl:

- Späda grönsaker och sallader
- Gröt, gärna fullkorn
- Osötad müsli
- Brunt ris, hirs, amarant, quinoa, bovete
- Finmalt fullkornsbröd/ fullkornsprodukter
- Potatis
- Ägg, mager fisk, fågel, kalv
- Fukt, mogen och basiska frukter (ex. melon, passionsfrukt, banan)
- Små mängder honung och fruktpuré

## Näringsbrister

Obalans i tarmen kan leda till försämrat näringsupptag, men kan även försämra aptiten. Det kan vara bra att testa dig för eventuell brist på B12, järn, magnesium och zink.

## MCT

MCT är oljor med medellånga fettsyror, som används vid störningar i fettabsorptionen. MCT har även mindre molekyler som lättare löser sig i vatten. De kan exempelvis lättare tas upp och digesteras oberoende av gallsyror och fettspjälkande enzymer. Att tillsätta dessa fetter bör ske gradvis för att låta tarmarna hinna anpassa sig.



## Fiberrik mat

Kostfibrer är ämnen som kroppen endast kan använda till viss del. Normalt utsöndras fibrer osmält. Den yttre delen av frukter, grönsaker, spannmål och baljväxter innehåller väldigt mycket fibrer. Trots det är de väldigt värdefulla för kroppen.

- Fibrer har en struktur som kräver att de behöver tuggas mer och längre. Tuggandet leder till att bildningen av saliv triggas, vilket i sin tur motverkar karies. Att tugga mycket leder även till en snabbare mättnadskänsla.
- Kostfibrer sväller och binder då upp vatten. Det gör att mättnadskänslan förlängs. Det ökar även vikten på avföringen och töjer ut tarmväggarna, vilket triggar musklerna i tarmen att jobba och stimulerar tarmtömningen. En förbättrad tarmtömning gör att toxiska ämnen lättare förs ut ur kroppen och minskar risken för sjukdomar kopplade till toxisk belastning.
- Fibrer binder inte bara vatten i tarmen. Gallsyror som produceras från kolesterol binds också upp och förs ut med avföringen. Kroppen tvingas därmed till att bilda nya gallsyror från kolesterol och kolesterolnivån sänks.
- Kostfibrer är viktiga för personer med diabetes, eftersom de påverkar blodsockret positivt.
- Kostfibrer stimulerar tillväxten av goda bakterier och stärker vår naturliga tarmflora samtidigt som det minskar tillväxten av ogynnsamma ämnen.

Livsmedelsverket rekommenderar 25-35 gram fibrer per dag för vuxna personer. I tabellen nedan kan du se hur mycket fibrer olika födoämnen innehåller.

Typ av mat	Födoämne	Fiber i g/100 g
Baljväxter (otillagade)	Bondböner	16,4
	Bruna böner	16,4
	Mungböner	16,0
	Sojaböner	15,3
	Vita böner	15,8
Frukt	Granatäpple	16,4
	Passionsfrukt	10,0
	Russin	15,9
	Torkade aprikoser	9,7
	Torkade fikon	12,0
Grönsaker	Avokado	4,8
	Brysselkål	4,5
	Kronärtskocka	5,0
	Soltorkade tomater	12,7
	Vetegroddar	14,0
Spannmål	Fiberhavregryn	15,0
	Havrekli	18,0
	Hårt bröd fullkorn	24,0
	Kruskakli	37,5
	Vetekli	30,5



## Stötta din tarmflora genom rätt kost och dryck

Vi har ett stort antal bakterier i vår tarm. De stöttar vårt immunsystem och tarmslemhinnan genom att producera viktiga näringsämnen. Vilka ämnen som bakterierna producerar beror mycket på substratet i tarmen, det vill säga livsmedelskomponenter som inte kan brytas ner av kroppen. Baserat på deras metaboliska produkter stöttar de antingen försurningen eller förruttelseprocessen i tarmfloran. Om relationen mellan dessa två grupper är i balans, är den intestala miljön lite lätt sur. Mjölksyrakulturer trivs bäst i sur miljö medan förruttelsebakterier föredrar en basisk miljö.

Osmälta matrester efter intag av högprotein och fet mat, används av förruttelsebakterierna i floran. De metaboliska produkterna kan belasta levern, orsaka uppblåsthet och gasighet och delvis ha cancerframkallande effekter. Fiberrika dieter däremot stöttar en sur tarmflora, vilket stöttar peristaltiken och skyddar mot patogener.

En välbalanserad kost kan till stor del balansera förhållandet mellan surhet och förruttelse. Intaget av fett och protein bör därför hållas på en sund nivå.

## Några sätt att minska intaget av fett och protein

- Ät mycket frukt och grönsaker
- Ät ostar med mindre än 30% fett
- Ät mager fisk, fågel, vilt, nöt eller lamm 2-3 gånger per vecka
- Byt ut produkter med vitt mjöl mot fullkorn
- Tillaga maten varsamt genom att exempelvis ånga eller ugnsbaka
- Var noga med att de fetter du äter är bra fetter

Detta test ersätter inte en medicinsk konsultation. Sök alltid sjukvård om du upplever allvarliga symptom.

