

## Antiinflammatorisk oversigt

| Antiinflammatorisk          | Spis gerne                      | Undgå                   |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| <b>Kød, fisk og skaldyr</b> |                                 |                         |
| Laks                        | Alle former for fisk og skaldyr | Tun i solsikkeolie/vand |
| Sild                        | Kylling                         | Helleflynder            |
| Ørred                       | Kalkun                          | Paneret fisk            |
| Makrel                      | Vildt                           | Kød med meget fedt      |
| Makrel i tomat              | Fritgående kvæg                 | Forarbejdet kød         |
| Hellefisk                   | Tun i olivenolie                | Kødpålæg                |
| Sardiner og ansjoser        |                                 | Færdigretter            |
| Torskerogn                  |                                 | Fastfood                |
| Stenbiderrogn               |                                 | Staldkvæg og gris       |
| <b>Grøntsager</b>           |                                 |                         |
| Broccoli                    | Gulerødder                      | Pommes frites           |
| Grønkål                     | Rodfrugter                      | Bagte kartofler         |
| Rosenkål                    | Salat                           | Stegte kartofler        |
| Hvidkål                     | Svampe                          | Chips                   |
| Rødkål                      | Grønne bønner                   |                         |
| Spidskål                    | Aubergine                       |                         |
| Blomkål                     | Squash                          |                         |
| Ærter                       | Agurk                           |                         |
| Peberfrugt                  | Nye kartofler                   |                         |
| Spinat                      | Græskar                         |                         |
| Kolde kartofler             | Sød kartoffel                   |                         |
| Oliven                      | Asparges                        |                         |
|                             | Tomat                           |                         |
| <b>Bær og frugt</b>         |                                 |                         |
| Blåbær                      | Melon                           | Syltetøj                |
| Brombær                     | Æbler                           | Marmelade               |
| Solbær                      | Pærer                           | Sødet, tørre frugt      |
| Hindbær                     | Klementiner                     | Juice fra koncentrat    |
| Kirsebær                    | Appelsiner                      |                         |
| Jordbær                     | Bananer                         |                         |
| Friske figner               | Dadler                          |                         |
| Mørke vindruer              | Rosiner                         |                         |
| Citrusfrugter               | Ananas                          |                         |
| Kiwi                        | Grønne vindruer                 |                         |
| Granatæble                  | Friskpresset juice              |                         |

## Antiinflammatorisk oversigt

| Antiinflammatorisk                          | Spis gerne                     | Undgå                            |
|---------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>Fedtstoffer</b>                          |                                |                                  |
| Jomfru-olivenolie                           | Sesamolie                      | Smør                             |
| Koldpresset rapsolie                        | Æg                             | Kokosolie                        |
| Avocadoolie                                 | Pistacienødder                 | Vindruerkerneolie                |
| Oliven                                      | Hørfrø                         | Majsolie                         |
| Mandler                                     | Hampefrø                       | Palmeolie                        |
| Valnødder                                   | Sesamfrø                       | Margarine                        |
| Cashewnødder                                | Græskarkerner                  |                                  |
| Pekannødder                                 | Solsikkekerner                 |                                  |
| Hasselnødder                                | Mayonnaise lavet på rapsolie   |                                  |
| Macadamianødder                             | Hummus og pesto på rapsolie    |                                  |
| Chiafrø (højst 2 spsk dagligt)              |                                |                                  |
| Avocado                                     |                                |                                  |
| <b>Fuldkorn og kostfibre</b>                |                                |                                  |
| Havregryn                                   | Fuldkornsbrød                  | Hvidt brød                       |
| Surdejdbaseret fuldkornsbrød                | Bulgur                         | Sukkerfyldte morgenmadsprodukter |
| Rugbrød                                     | Perlespelt                     | Wienerbrød                       |
| Quinoa                                      | Brune ris                      | Kage                             |
| Bygkerner -og flager                        | Fuldkornspasta                 |                                  |
| <b>Planteprotein, krydderier og diverse</b> |                                |                                  |
| Ingefær                                     | Mørk chokolade >65%            | Saltede popcorn                  |
| Gurkemeje                                   | Honning                        | Sukker, slik, boljser            |
| Hvidløg og løg                              | Tørrede krydderier/urter/kanel | Sodavand inkl. light             |
| Sort peber                                  | Tørrede linser                 | Saftevand inkl. light            |
| Chili                                       | Bønner (sorte, hvide, røde)    | Alkohol i større mængder         |
| Friske krydderurter                         | Kikærter                       | Flødechokolade                   |
| Grøn, sort, urte te                         | Usaltede popcorn               | Hvid chokolade                   |
| <b>Mejeriprodukter</b>                      |                                |                                  |
| A38                                         | Skyr                           | Fløde                            |
| Cultura                                     | Græsk yoghurt (2 og 10%)       | Crème fraîche                    |
| Kefir                                       | Hytteost                       | Risdrink                         |
| Acido                                       | Usødet mandeldrik              | Sødmælk                          |
|                                             | Havredrik (uden solsikkeolie)  | Flødeis                          |
|                                             | Skummet, mini, letmælk         | Fede oste                        |
|                                             | Kærnemælk                      | Kokosmælk                        |
|                                             | Fetaost                        |                                  |
|                                             | Gedeost                        |                                  |
|                                             | Parmesanost                    |                                  |
|                                             | Hårde oste                     |                                  |

## Antiinflammatorisk oversigt

### Fokus madvarer og anbefalet dagligt indtag

Omega-3: 3 gram



Kål: 200 gram



Ingefær: 2-4 gram



Mørke bær: 75 gram



Kostfibre: 40-50 gram



Frugt og grønt: 800 gram



Enkeltumættet fedt: 40-50 gram



Syrnede mælkeprodukter: 1/4-1/2 L

