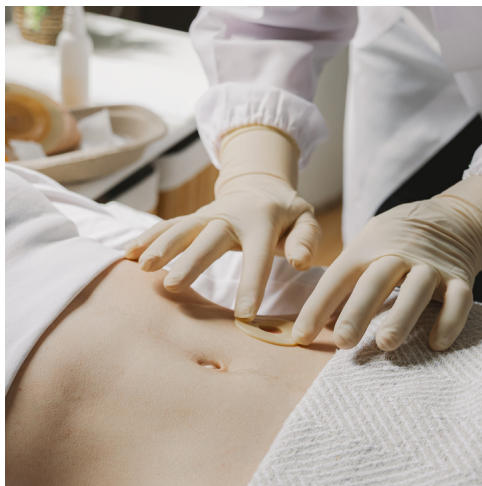




MAKSYMILIAN
BLOOMBERG

Smärta från TARMEN

Varför gör det ont – och varför slutar det
inte?





Om mig

Maksymilian Bloomberg, leg. fysioterapeut (MSc), är utbildad i Polen där han under flera år arbetade både med patienter och som lärare och handledare för fysioterapeuter. Den polska utbildningen i fysioterapi kännetecknas av en stark manuell tradition, vilket har gjort att han i sitt arbete kombinerar klassiska fysioterapeutiska metoder med tekniker som ofta används av naprapater och kiropraktorer.

Jag har mer än femton års erfarenhet inom området och har arbetat med patienter med rygg- och nackbesvär, ortopediska och reumatologiska problem samt långvarig smärta. Hans behandlingsfilosofi bygger på en helhetssyn – att förstå hur olika delar av kroppen samverkar och hur balansen mellan styrka, rörlighet och nervsystemets kontroll påverkar hälsa och återhämtning.

Han betonar vikten av rörelse, kroppskännedom och ett individuellt anpassat rehabiliteringsprogram för att återställa funktion, minska smärta och förebygga framtida besvär.

Tarmhälsa och dess påverkan på kroppen och rehabiliteringen

Problem med tarmen är idag mycket vanliga – inte bara när det gäller matsmältningen utan också för hela kroppens funktion. I Sverige uppger omkring 35–40 % av vuxna att de regelbundet har mag- eller tarmbesvär såsom uppblåsthet, gaser, förstoppning, diarré eller födoämneskänslighet.

En del av dessa problem är immunologiska (IgE-relaterade) – det betyder att immunsystemet reagerar på vissa livsmedel som om de vore farliga ämnen. Det leder till en låggradig, kronisk inflammation i tarmslemhinnan som i sin tur kan påverka hela kroppen.

Tarmen är inte bara ett matsmältningsorgan – den är också en viktig del av immunsystemet och nervsystemet. I tarmväggen finns miljontals immunceller och ett komplext nätverk av nerver som ofta kallas "hjärnan i magen". När tarmen är överbelastad eller skadad uppstår låggradig inflammation, som ofta inte syns i vanliga blodprov men ändå påverkar vävnader, leder och muskler.



Hur påverkar detta rehabiliteringen?

I fysioterapi ser man ofta patienter där kroppen inte svarar fullt ut på behandling, trots att övningar och manuell terapi utförs korrekt. Smärtan minskar tillfälligt men kommer tillbaka, eller vävnaderna återhämtar sig långsamt.

En möjlig orsak är just kronisk, låggradig inflammation från tarmen. När kroppen befinner sig i ett tillstånd av konstant immunaktivering produceras inflammatoriska ämnen (cytokiner) som sprids i hela kroppen. Detta:

- hämmar vävnadsreparation och förlänger läkningsprocessen,
- ökar muskulär spänning och smärtekänslighet,
- försämrar näringsupptaget och därmed energi till cellerna,
- gör att rehabiliteringen går långsammare eller stannar upp.

Därför är det viktigt att förstå att även om fysioterapeuten gör allt rätt, så kan kroppen inte fullt ut svara på behandlingen om tarmen fortfarande är inflammerad.

Vanliga symtom på tarmobalans

- Förstoppning växlande med diarré,
- Smärta eller tryck i nedre delen av magen, särskilt några timmar efter måltid,
- Uppblåsthet, gaser och buller i magen,
- Trötthet, koncentrationssvårigheter, s.k. "hjärndimma",
- Led- eller muskelsmärta som varierar beroende på vad man äter.

Dessa symtom kan tyda på att tarmen har blivit för genomsläpplig – det som kallas "läckande tarm" (leaky gut). När tarmväggen skadas kan små partiklar av mat, bakterier eller toxiner läcka ut i blodbanan, vilket triggar immunförsvaret och orsakar inflammation i hela kroppen

Kostens betydelse

För att återställa balansen behöver matsmältningssystemet vila och stabilitet. Ett effektivt sätt är periodisk fasta 8/16, där man äter under 8 timmar (t.ex. mellan kl. 8–16) och låter tarmen vila i 16 timmar.

Den nattliga pausen minskar inflammationen och stödjer återuppbyggnaden av tarmslemhinnan. Undvik frekvent småätande – varje måltid aktiverar matsmältningen och kräver energi. För många måltider leder till jäsning, uppblåsthet och irritation i tarmen.

Tre steg av eliminationskost

Steg 1 – uteslut mejeriprodukter (särskilt de som innehåller kasein: mjölk, ost, yoghurt, grädde). Detta är ofta tillräckligt för att minska uppblåsthet, reflux och obehag.

Steg 2 – uteslut även gluten (vete, råg, korn). Gluten kan orsaka mikroskador i tarmslemhinnan och ökad genomsläpplighet (leaky gut).

Steg 3 – autoimmun kost (AIP)

Utesluter även baljväxter, nötter, frön och ägg. Denna nivå används tillfälligt under professionell handledning.



Extra Livsmedel att undvika

- Processad mat, snabbmat, charkprodukter, färdiga såser, bakverk,
- Socker, sirap, läsk, energidrycker, alkohol,
- Konserveringsmedel, smakförstärkare och färgämnen,
- Transfetter (margarin, chips, snabbmat),
- Överdrivet intag av kaffe och svart te.

Näringsstöd och kosttillskott

- Omega-3 (EPA + DHA) – kraftigt antiinflammatorisk, förbättrar cellmembranens funktion och vävnadsläkning.
- Vitamin D3 – stärker immunförsvaret och tarmbarriären, särskilt viktigt i Sverige under vinterhalvåret.
- Probiotika och prebiotika – återställer den goda bakteriefloran (Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces boulardii). Kombinera gärna med fibrer som inulin eller psylliumfrö.
- Zink, magnesium och B-vitaminer – stöder nerv- och muskelfunktion samt vävnadsreparation.

Praktiska råd för bättre tarmhälsa

- Ät långsamt och i lugn miljö – matsmältningen börjar i munnen.
- Drink varmt vatten eller örtte (kamomill, fänkål, mynta, ingefära).
- Fokusera på kokta rotfrukter – morot, rödbeta, pumpa, palsternacka.
- Ät fet fisk 2–3 gånger i veckan.
- Undvik stress och se till att sova minst 7 timmar per natt.



Observation och förväntad förbättring

Att förändra kosten och lugna tarmen kräver tålamod och regelbunden observation av kroppens reaktioner.

En första förbättring brukar märkas redan efter cirka tre dagar, medan den tydligaste effekten – mindre smärta, bättre matsmältning och ökad återhämtning – oftast kommer efter två till tre veckor.

Om förbättringen finns men inte är fullständig (t.ex. vissa besvär kvarstår men är svagare), betyder det att kroppen fortfarande reagerar på vissa livsmedel. Då är det dags att gå vidare till steg två i elimineringskosten, det vill säga att utesluta även gluten.

Det är viktigt att observera kroppen dagligen – både matsmältning, humör och smärtnivåer.

Att föra en kort symptomdagbok hjälper fysioterapeuten att följa utvecklingen och anpassa rehabiliteringen på ett mer träffsäkert sätt.



Efekter

Dag 1–3:

Under de första dagarna brukar kroppen reagera ganska snabbt. Många märker att magen känns lugnare, uppblåsthet minskar och att matsmältningen börjar fungera jämnare. Det är ett tecken på att kroppen svarar positivt. Fortsätt att observera hur du mår, drick varmt vatten och undvik onödiga mellanmål.

Vecka 2–3:

Efter två till tre veckor stabiliseras förbättringen. Du kan känna dig lättare, ha mer energi och märka att muskelspänningar eller smärta börjar avta. Tarmsystemet arbetar nu lugnare, och kroppen får mer kraft till återhämtning. Fortsätt med samma kost och rutiner – just nu är kontinuitet viktigare än förändring.

Efter tre veckor:

Nu är det dags att utvärdera. Om du känner tydlig förbättring, fortsätt som tidigare. Om förbättringen finns men inte är helt fullständig – till exempel om vissa symtom fortfarande finns kvar, även om de är svagare – betyder det att kroppen fortfarande reagerar på vissa livsmedel. Då är det bra att gå vidare till steg 2 i elimineringskosten, vilket innebär att även gluten utesluts under en period för att låta tarmen läka färdigt.

STEG 1 Produkt listan

Förbjuden livsmedel (innehåller kasein)

Komjolk (hel, lätt, skummjolk)
Getmjolk / fårmjolk
Grädde (vispgrädde, matgrädde)
Yoghurt (vanlig, smaksatt)
Kefir
Smör
Keso / kvarg
Ost (hård, mjuk, smältost)
Glass (vanlig)
Choklad med mjolk
Kakor, bullar, muffins (med mjolk eller smör)
Bröd med mjolkpulver
Färdigrätter med mjolkprodukter
Pizza med ost
Korv, charkuterier (kan innehålla mjolkprotein)
Proteinbars med kasein eller mjolk
Proteinpulver (kasein, vassle)

Tillåtna alternativ (utan kasein)

Havremjolk, sojamjolk, mandelmjolk, ris mjolk, kokosmjolk
Samma som ovan
Havregrädde, sojagrädde, kokosgrädde
Sojayoghurt, havreyoghurt, kokosyoghurt, mandelyoghurt
Vegansk kefir (havre- eller sojabaserad)
Mjolfri margarin, kokosolja, olivolja, rapsolja
Sojakvarg, havrekvarg, mandelbaserad kvarg
Vegansk ost (cashew-, soja- eller kokosbaserad)
Kokosglass, sojaglass, mandelglass, havreglass
Mörk choklad utan mjolk, veganchoklad
Veganska bakverk (utan mjolk, med växtbaserad dryck och fett)
Mjolfritt bröd, veganskt bröd
Veganska färdigrätter
Pizza med vegansk ost eller utan ost
Vegansk korv, växtbaserade pålägg
Mjolfria bars (baserade på nötter, frön, dadlar, ärtprotein)
Ärtprotein, risprotein, hampaprotein, sojaprotein

STEG 2 Produkt listan

Förbjuden livsmedel (innehåller gluten)

Tillåtna alternativ (utan gluten)

Vetemjöl, rågmjöl, kornmjöl

Bovetemjöl, majs mjöl, ris mjöl, teffmjöl, hirs mjöl, potatismjöl

Bröd och bullar (bakade med vete, råg, korn)

Glutenfritt bröd, bovetebröd, bröd av ris mjöl eller majs mjöl

Pasta (vete, durumvete)

Glutenfri pasta (gjord av majs, ris, hirs, bovete, linser)

Kakor, kex, muffins, pajer med vetemjöl

Glutenfria bakverk, mandel- eller havrebaserade kakor (glutenfri havre)

Frukostflingor med vete eller korn

Glutenfria flingor, bovete flingor, puffat ris, glutenfri havregryn

Pannkakor, våfflor (med vetemjöl)

Glutenfria pannkakor/våfflor med ris mjöl eller bovetemjöl

Pizza med vetebotten

Glutenfri pizza (botten av blomkål, ris, majs, bovete)

Såser, soppor och färdigrätter med vetemjöl

Red med majsstärkelse, potatismjöl eller arrowrot

Panerade produkter (t.ex. schnitzel, fiskpinnar)

Använd majs mjöl, kokos mjöl eller krossade glutenfria flingor

Öl och maltbaserade drycker

Cider, vin, glutenfri öl

Snacks med gluten (chips med vetestärkelse, kex)

Naturliga snacks: nötter, frön, majs chips, riskakor

Buljongtärningar och kryddmixer med vetestärkelse

Glutenfri buljong och rena kryddblandningar

När du går vidare till STEG 2 (glutenfritt) är det viktigt att du fortsätter utesluta allt från STEG 1, det vill säga mejeriprodukter som innehåller kasein.

Om du bara tar bort gluten men fortfarande äter mejeriprodukter, kommer tarmen ofta inte att hinna läka ordentligt – och inflammationen kan finnas kvar i bakgrunden.

För att kosten ska fungera effektivt behöver kroppen vila från båda typerna av proteiner (kasein och gluten) under samma period.

Varför gör det ont – och varför slutar det inte?

STEG 3 Autoimmun protokoll

Det autoimmuna protokollet (AIP) är en elimineringsdiet som syftar till att minska inflammation i kroppen och stödja tarmens läkning. Det kan vara mycket effektivt vid autoimmuna sjukdomar, men kräver både disciplin och tålamod.

I praktiken kan man börja direkt med Steg 3, alltså den fullständiga versionen av AIP, men det kräver starkt självfokus och uthållighet. För de flesta rekommenderas därför att börja med Steg 1, vilket innebär att man utesluter kasein – mjölkproteinet som ofta orsakar inflammatoriska reaktioner.

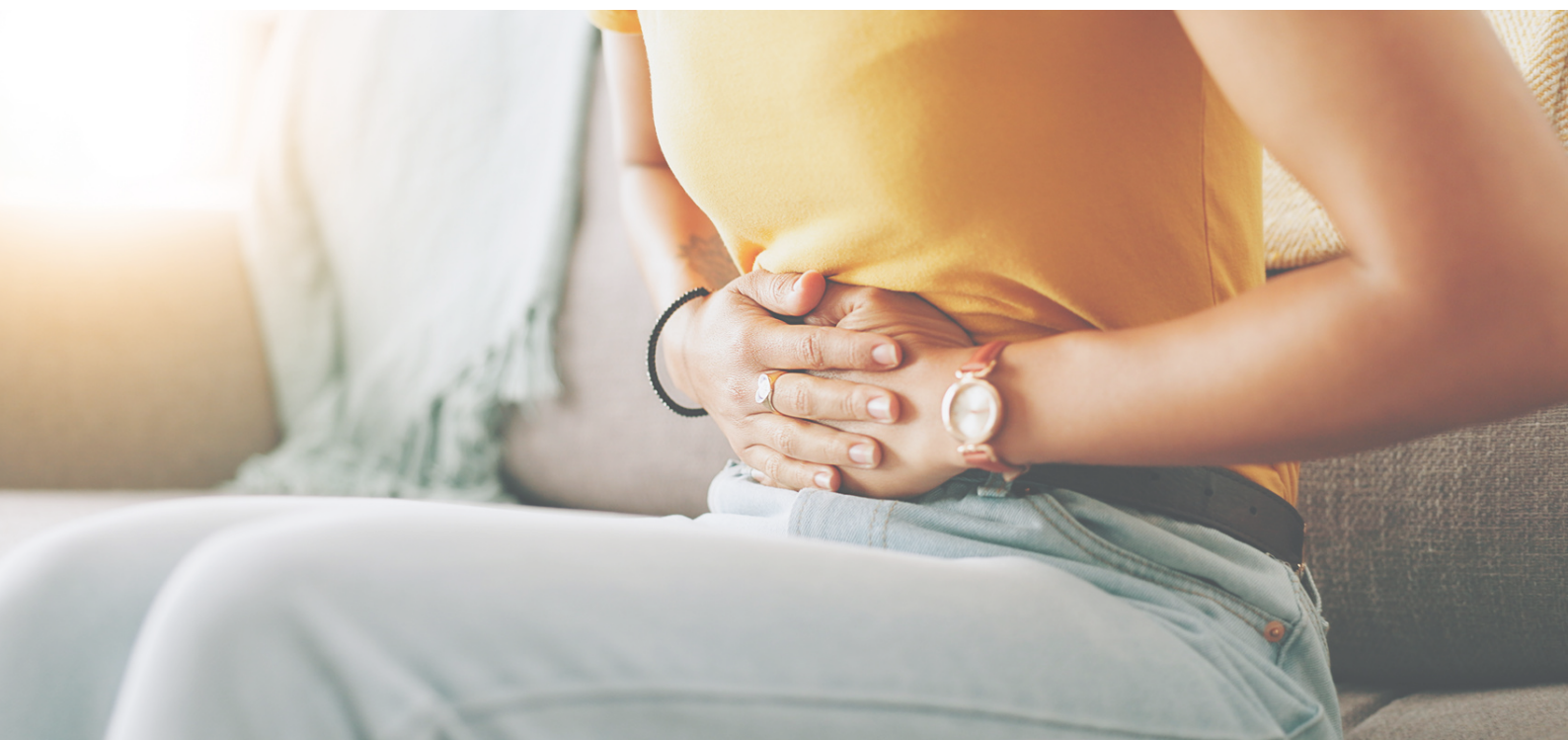
Om smärtan ligger över 8/10 på en smärtskala och det dessutom finns svullnader eller tydliga tecken på inflammation i lederna, kan det vara motiverat att starta direkt med Steg 3, det vill säga det fullständiga autoimmuna protokollet.

Steg 3 innebär en strikt kost där man under 1–3 månader äter endast livsmedel som finns på den tillåtna listan – utan undantag. Även små avvikelser kan aktivera immunförsvaret igen och förstöra framstegen.

Efter denna period kan man långsamt börja återinföra nya livsmedel, men det kräver tid, tålamod och noggrann observation av kroppens reaktioner.

Det är dock inte rekommenderat att återgå till mejeriprodukter, eftersom kasein och mjölkprodukter ofta fortsätter att skapa inflammation och kan försämra resultatet även på lång sikt.

Målet är inte att leva med en strikt diet för alltid, utan att hitta sin egen balans och skapa en livsstil som stödjer kroppens naturliga läkning.





GRÖNSAKER (basen i kosten – ät fritt)

Undvik bara grönsaker från potatisväxternas familj:

tomat, paprika, aubergine och potatis.

✓ Tillåtna grönsaker:

- Alla gröna bladgrönsaker: grönkål, sallad, ruccola, spenat, mangold, mâchesallad
- Korsblommiga: broccoli, blomkål, vitkål, brysselkål, kålrabbi
- Rotfrukter: morot, persiljerot, rödbeta, palsternacka, rotselleri
- Pumpa, zucchini, gurka, purjolök, lök, vitlök
- Sötpotatis
- Stjälkselleri, rädisa, rova, cikoria, kronärtskocka, jordärtskocka
- Fermenterade grönsaker – surkål, saltgurka (utan ättika, endast med salt)



FRUKT (med måtta)

✓ Tillåtna frukter:

- Äpplen, päron, blåbär, hallon, jordgubbar, lingon (färska eller frysta)
- Vattenmelon, melon, kiwi, mango, plommon, persikor, aprikoser
- Avokado – en utmärkt källa till hälsosamt fett

🍓 Tips: Håll dig till max 2 portioner frukt per dag – för mycket fruktos kan störa tarmens läkningsprocess.



KÖTT, FISK OCH INÄLVOR

✓ Tillåtet:

- Allt färskt kött: nötkött, kalv, lamm, kalkon, kyckling, kanin, anka
- Fisk och skaldjur – helst vilda och feta (lax, sill, makrill, sardiner)
- Inälvor – lever, hjärta, njurar (rika på mikronäringsämnen)
- Benbuljong – bas för tarmens återhämtning

✗ Undvik: charkprodukter, korv, processat kött (nitriter, socker, konserveringsmedel)

FETTER

✓ Tillåtna fetter:

- Kokosolja (raffinerad eller oraffinerad)
- Kokosmjölk (utan tillsatser – endast kokos + vatten)
- Extra jungfruolivolja
- Gås-, nötk- eller ankfett
- Avokado och avokadoolja

✗ **Undvik: vegetabiliska oljor (raps-, soja-, solros- och majsolja)**

TILLSATSER OCH KRYDDOR

✓ Tillåtna:

- Havssalt, Himalayasalt
- Färska och torkade örter: basilika, timjan, rosmarin, oregano, dill, persilja
- Ingefära, gurkmeja, kanel, vitlök, lök
- Äppelcidervinäger (oförädlad)
- Gelatin och kollagen (utan tillsatser)

✗ Ej tillåtet:

- Alla kryddor som kommer från frön: senap, peppar, paprika, chili, kummin, anis, korianderfrön m.fl.

ANDRA TILLÅTNA LIVSMEDEL

- Kokos- och kastanjemjöl (i små mängder)
- Maniokmjöl och tapioka
- Vatten, vatten med citron, örtteer (mynta, kamomill, rooibos, nässla)
- Ibland tillåtet: grönt te eller matcha (utan koffein vid stark inflammation)

TILLÅTNA ÖRTER OCH KRYDDOR (FAS 1)

✓ Alla kommer från blad, stjälkar, rötter eller jordstammar – inte från frön.

● Färska och torkade örter:

basilika, oregano, timjan, mejram, rosmarin, dill, persilja, koriander (blad, inte frön), citronmeliss, mynta, salvia, dragon, sommarsavory (sommartimjan), vild oregano (backtimjan), gräslök.



● Kryddor från rötter och jordstammar:

- Gurkmeja
- Ingefära
- Vitlök (färsk eller torkad)
- Lök (färsk, torkad, utan tillsatser)
- Pepparrot (färsk)
- Galangal (asiatisk rot, släkt med ingefära)

● Andra tillåtna tillsatser:

- Havs- eller Himalayasalt (utan jod eller klumpförebyggande medel)
- Naturlig äppelcidervinäger (inte spritvinäger)
- Citron- eller limejuice
- Alger (nori, wakame, kombu – jodkälla)
- Vaniljstång (inte pulver med socker eller arom)
- Ceylonkanel (i små mängder om den tolereras väl)
- Ätliga blommor – t.ex. lavendel (i mycket små mängder)

Återintroduktion av livsmedel

När elimineringsfasen är avslutad bör livsmedel återintroduceras gradvis och försiktigt.

Testa varje nytt livsmedel under 1–2 veckor, och observera kroppens reaktion – både från tarmarna, huden, energinivån och eventuella ledsmärtor.

Börja med att återinföra de minst allergiframkallande livsmedlen först, till exempel kokta grönsaker, låg-sockerfrukter och väl tolererade fetter. Vänta med mer reaktiva livsmedel som ägg, nötter eller kryddor från frön tills kroppen känns stabil. Det är viktigt att introducera endast ett nytt livsmedel åt gången, så att du tydligt kan se vad som eventuellt orsakar obehag eller försämring.

Om du märker symtom som trötthet, huvudvärk, matsmältningsproblem eller återkomst av inflammation – ta ett steg tillbaka och återgå till föregående kostnivå. Processen kräver tålamod och uppmärksamhet, men hjälper dig att upptäcka vilka livsmedel din kropp tolererar och vilka som bör undvikas även på längre sikt.



Varför gör det ont – och varför slutar det inte?

STEG 1 – livsmedel med mycket låg reaktionsrisk

Äggula (lättkokt eller ångkokt)
Klarnat smör (ghee)
Kryddor utan skal / milda smaker: vanilj, kardemumma, dillfrö, anis, kummin, korianderblad (inte frön)
Pumpafrön (blötlagda och lätt rostade)
Solrosfrön
Svart eller grönt te (små mängder koffein)
Ceremoniell eller ren kakao (100%) – ½ tesked som test

STEG 2 – livsmedel med måttlig risk (introduceras efter minst 6–10 veckor om inga reaktioner uppstår efter steg 1)

Hela ägg (kyckling eller anka)
Smör och grädde (om de tolereras väl – börja gärna med ghee)
10 Fermenterade mejerier utan laktos: kefir, kokosjoghurt med bakteriekulturer
Glutenfria spannmål: vitt ris, hirs, bovete, quinoa (välkokt)
Pseudospannmål / alternativa mjöler: amarant, teff, durra (sorghum)
Chiafrön, linfrön, sesamfrön
Nötter (blötlagda eller aktiverade): mandel, cashew, valnöt, hasselnöt

STEG 3 – livsmedel med högre reaktionspotential (vanligtvis efter 3–4 månader, när kroppen känns stabil)

Baljväxter i fermenterad eller groddad form: linser, ärtor, svarta bönor
Potatisväxter, tillagade (kokta eller ugsbakade):

- Paprika
- Tomat utan skal och kärnor
- Aubergine
- Potatis (introduceras sist)

Kaffe (spannmålskaffe eller vanligt – observera kroppens reaktion)
Kakao / mörk choklad 85–90% (i små mängder)



STEG 4 – livsmedel med hög risk (introduceras allra sist)

Först efter full stabilisering, ofta efter 6+ månader på AIP

Fullfeta mejeriprodukter från ko (ost, mjölk)

Glutenhaltiga spannmål: havre, korn, råg

Vete (inklusive dinkel, kamut, gluten i alla former)

Majs (inkl. mjöl, popcorn, glukos-fruktossirap)

Baljväxter i hel form: soja, kikärter, jordnötter

Stark krydda från potatisväxter: chili, cayennepeppar, paprika, spiskummin

Alkohol (om alls – mycket små mängder naturligt vin eller cider)



VETENSKAPLIGT STÖD

De samband som beskrivs här har starkt stöd i modern forskning och är inte en del av "alternativ medicin".

Studier visar tydligt att tarmens hälsa påverkar hela kroppen – inklusive muskler, leder och nervsystem.

- Di Vincenzo F et al., 2023 (Frontiers in Immunology)
- visade att störd tarmflora och ökad tarmpermeabilitet kan leda till låggradig, systemisk inflammation som påverkar återhämtningen i kroppen.
- Li T et al., 2024 (Frontiers in Nutrition)
- beskrev den så kallade gut-muscle-axis – sambandet mellan tarmbakterier och muskelstyrka, energi och vävnadsreparation.
- Ahmad R et al., 2017 (Mucosal Immunology)
- förklarade hur "läckande tarm" (ökad tarmpermeabilitet) aktiverar immunförsvaret och kan bidra till kronisk inflammation.
- Wang Y et al., 2023 (Gut Microbes)
- visade att obalans i tarmfloran kan öka inflammationen i leder och muskler, vilket påverkar fysisk prestation och rehabilitering.

Sammanfattningsvis visar dessa studier att tarmens tillstånd har en direkt påverkan på hur kroppen svarar på fysioterapi, träning och läkning.

Att stödja tarmhälsan genom kost, vila och rätt näring är därför en viktig del av en helhetsinriktad rehabilitering.

Tack för att du läst min handbok!

Jag hoppas att du har fått med dig värdefull kunskap och praktiska råd som kan hjälpa dig att förstå och ta hand om din tarmhälsa.

När tarmen mår bra, fungerar hela kroppen bättre – du får mer energi, mindre smärta och en snabbare återhämtning.

Om du vill boka en tid för individuell rådgivning eller uppföljning hittar du här en QR-kod som tar dig direkt till min bokningssida.

