

## 5 dages kur

### Diæt

For at identificere hvad du er intolerant overfor fuldføres en 5-dages diæt. Hvis du stadig har svære symptomer forlænges forløbet: Symptomerne behøver ikke at være helt væk og 5 dage er nok for de fleste. Forløbet kan ikke forkortes.

I diætforløbet må du kun indtage;

*fisk og fugl*

*grønt og frugt undtaget citrusfrugter*

*brune ris eller naturris*

*salt og vand*

På diættens 6. dag tilføjes en fødevarer, men kun én. Det kan f.eks. være havregryn, sukker eller et mælkeprodukt (yoghurt, mælk, smør; når du har afprøvet ét mælkeprodukt har du testet dem alle). Sådan fortsætter du med

at tilføje en madvare hver dag, til alt hvad du plejer at spise er testet.

Reaktionen på det man er intolerant over for, vil vise sig samme dag i form

af mavesmerter, træthed, luft i maven og i nogle tilfælde opkast. Hvis du spiser noget du ikke kan tåle, vil du ikke være i tvivl. Reaktionen kommer

med det samme og vil ofte være kraftig. Denne eller disse fødevarer skal du holde dig fra i 2-3 måneder, hvorefter du kan afprøve dem forsigtigt igen; reaktionen vil igen være umiddelbar.

### 5-dages kur:

Enkelte skal fortsætte i 10 dage – man *skal* ha' det bedre end før.

### Der må kun spises og drikkes;

Brune, vilde og naturris, bønner og linser

Fjerkræ, dog ikke kylling

Fisk, dog ikke skaldyr og torsk

Grønsager, dog ikke tomat, kartoffel, peberfrugt og aubergine (natskyggefamilien) samt agurk

Frugter - også tørret, dog ikke appelsiner og mandariner

Urtete

Vand

Salt

**Der må ikke spises og drikkes:**

Kød fra firbenede dyr  
Mælkeprodukter  
Æg  
Olie / fedt  
Nødder og frø  
Sukker  
Saft af frugt og grønt fra saftpresser  
Vitaminer, mineraler, kosttilskud  
Kaffe, sort og grøn te  
Krydderier

6. dag: Vælg en fødevarer – den du savner mest.

Indenfor et døgn kommer en akut reaktion (ikke eksem) i form af træthed eller reaktion fra mave og tarm; oppustethed eller ildelugtende afføring.

Håndcremer, læbepomade med mandelolie etc. er ok

Enkelte skal fortsætte i 10 dage – man skal ha´ det bedre end før.

**Der må kun spises og drikkes;**

Brune ris  
Fjerkræ  
Fisk  
alle grønsager (også bønner og linser)  
alle frugter (også tørret)  
Urtete  
Vand  
Salt

**Der må ikke spises og drikkes:**

Kød fra firbenede dyr  
Mælkeprodukter  
Æg  
Olie/fedt  
Nødder og frø  
Sukker  
Saft af frugt og grønt fra saftpresser  
Vitaminer, mineraler, kosttilskud  
Kaffe/sort te/grøn te  
Krydderier

6. dag: Vælg en fødevarer – den du savner mest.

Indenfor et døgn kommer en akut reaktion (ikke eksem) i form af træthed eller reaktion fra mave og tarm; oppustethed eller ildelugtende afføring.

Håndcremer, læbepomade med mandelolie etc. er ok

.