

Re-introduksjon av kanel-og benzoat fri diett

Etter gjennomført eliminasjonsdiett, (6-12 uker avhengig av avtale med lege/ernæringsfysiolog) og du har oppnådd bedring av symptomer, kan du starte en forsiktig og gradvis re-introduksjon. Matvarene som har størst sjanse for å gi tilbakevending av symptomene er kanel, brus med benzoater og sjokolade. Disse matvarene bør derfor helst re-introdukeres helt til slutt. (Sjokolade er rapportert og ofte gi en forsinket reaksjon og re-introduksjon må derfor foregå over flere dager enn for øvrige matvarer, slik at man får fanget opp disse reaksjonene før man går videre).

Ved re-introduksjonen trenger ikke symptomene å finne sted med en gang, noen kan få en forsinket reaksjon. Derfor bør re-introduksjonen skje gradvis og over flere dager, og med kun 1 matvare av gangen.

Ved re-introduksjonen anbefales det vanligvis at du starter med naturlig forekomne benzoater i matvarer (f.eks bær eller frukt), eller matvarer du har ekskludert «for sikkerhets skyld», dvs matvarer med «krydder» eller «aroma» på slutten av innholdsfortegnelsen. Matvarene du ser av innholdsfortegnelsen at helt sikkert inneholder tilsatte benzoater, bør tas helt til slutt. Når du velger testmatvarer er det lurt å se på hvor i innholdsfortegnelsen «krydder» og «aroma» står – jo lenger ned på lista, jo mindre er det av dette i matvaren.

Re-introduksjonen skjer gradvis fra en svært liten porsjonsmengde, ca 1/8 - 1/4 av det som er din vanlige porsjonsmengde for matvaren. Kun 1 og 1 matvare re-introdukeres, det vil si at du spiser kanel-og benzoatfritt foruten om den ene matvaren du holder på å teste. Se forslag i tabell under.

Dag	Mengde re-introdusert
Dag 1	1 spiseskje avocado
Dag 2	1 spiseskje avocado
Dag 3	2 spiseskjeer avocado
Dag 4	2 spiseskjeer avocado

Dersom du ikke har fått noen symptomer etter dag 4, er det sannsynlig at du tåler denne mengden. Du kan da enten: 1. fortsette å øke mengden av denne matvaren dersom du ønsker å teste din toleranse for en større mengde, eller 2. fortsette videre med en ny matvare.

Du kan inkludere den matvaren du nå har funnet ut at du har toleranse for i kostholdet ditt når du tester ut en ny matvare.

Utprøvelse av kosmetikk:

- Der det er mulig, begrenns produkter hvor det står at parfyme er tilsatt (kan da være tilsatt kanel)
- På leppepomade etc kan det vokse bakterier som kan forsterke symptomene dine. Hvis du bruke leppestift, tørk av den med litt papir før og etter bruk. Hvis du bruker balm, pass på å ha rene hender hver gang.
- Hvis du skal ta i bruk et nytt produkt, prøv det først på et lite område på leppene eller i ansiktet ditt. Gjør dette i minimum 4 dager. Hvis ingen reaksjoner etter disse dagene kan du bruke produktet fritt.
- Før du prøver et nytt produkt er det best å være helt symptomfri, eller hvertfall ha et stabilt nivå av din OFG.
- Når du leser ingredienslista er ingrediensene listet opp etter mengde. Det betyr at jo lenger ned en ingrediens er på lista, jo mindre er det av den i produktet.