



Bodyweight Diet®

Immun försvar

Immunförsvarsguiden

Av Kennet Båth | Ann Söderlund | Sanna Lundell



Introduktion – Immunförsvaret, din osynliga sköld

Varje dag utsätts kroppen för virus, bakterier och andra påfrestningar. Det mesta märker vi aldrig av – tack vare vårt immunförsvar. Det är kroppens osynliga sköld som ständigt arbetar för att hålla oss friska, starka och fyllda med energi.

Men immunförsvaret är inget statiskt. Det påverkas av hur vi lever – av sömn, kost, träning, stress och våra dagliga vanor. När vi tar hand om kroppen, stärker vi också immunförsvaret. När vi slarvar med återhämtning, mat eller balans, blir försvaret svagare och vi blir mer mottagliga för infektioner.

Den goda nyheten? Du kan själv påverka. Genom att förstå hur immunförsvaret fungerar och vilka faktorer som stärker eller försvagar det, kan du bygga en kropp som står emot vardagens utmaningar bättre.

I den här guiden får du veta:

- Hur immunförsvaret fungerar.
- Vilka livsstilsfaktorer som gör störst skillnad.
- Vilka vitaminer och mineraler som är avgörande.
- Hur sömn, träning och tarmhälsa påverkar din motståndskraft.
- Praktiska tips och vanor för ett starkare försvar – året runt.

Det här är din vägledning till att ge kroppen de bästa förutsättningarna för att hålla sig frisk, stark och redo – oavsett vad livet utsätter dig för.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Immunförsvarsguiden – Lär dig att förstå hur immunförsvaret fungerar och vilka faktorer som stärker eller försvagar det.

- **Kapitel 1** - Vad är immunförsvaret
- **Kapitel 2** - Sömnens betydelse för immunförsvaret
- **Kapitel 3** - Näring som stärker immunförsvaret
- **Kapitel 4** - Träningens dubbla roll
- **Kapitel 5** - Stress och immunförsvaret
- **Kapitel 6** - Tarmhälsans koppling
- **Kapitel 7** - Smarta vanor i vardagen
- **Kapitel 8** - Myter om immunförsvaret
- **Kapitel 9** - Checklista för immunförsvaret



Kapitel 1 – Vad är immunförsvaret?

Immunförsvaret är kroppens eget försvarssystem – en avancerad armé av celler, proteiner och organ som samarbetar för att skydda oss mot virus, bakterier och andra hot. Varje dag utsätts vi för miljontals mikroorganismer, men oftast märker vi inte ens av dem eftersom immunförsvaret gör sitt jobb i bakgrunden.

Två delar av immunförsvaret

1. Det medfödda immunförsvaret

- Är kroppens första försvarslinje.
- Reagerar snabbt och brett mot inkräktare.
- Består bland annat av hud, slemhinnor, vita blodkroppar och inflammationsreaktioner.
- Det stoppar det mesta direkt, men kan inte "lära sig" eller minnas tidigare hot.

1. Det adaptiva immunförsvaret

- Är mer specialiserat och lär sig känna igen specifika fiender.
- Här bildas antikroppar som ger skydd mot samma virus eller bakterie nästa gång.
- Det är därför vi bara får vissa sjukdomar en gång, eller varför vaccinationer fungerar.

Immunförsvaret i balans

Ett starkt immunförsvar är inte ett som överreagerar – utan ett som är i balans. Ett svagt immunförsvar gör oss mer mottagliga för infektioner. Ett överaktivt immunförsvar kan istället leda till allergier eller autoimmuna sjukdomar, där kroppen attackerar sig själv.

Faktorer som påverkar immunförsvaret

- Ålder – med tiden blir immunförsvaret svagare.
- Sömn & stress – för lite sömn eller för mycket stress sänker motståndskraften.
- Näring – vitamin- och mineralbrist gör försvaret sårbart.
- Träning & rörelse – lagom stärker, för hårt kan tillfälligt försvaga.
- Tarmhälsa – en stor del av immunförsvaret sitter i tarmarna.

Sammanfattning

Immunförsvaret är kroppens skyddssystem mot sjukdomar. Det består av både en snabb, medfödd del och en lärande, adaptiv del. Hur väl det fungerar påverkas starkt av våra livsstilsval – och det betyder att vi själva kan göra mycket för att stärka vårt försvar.

Kapitel 2 – Sömnens betydelse för immunförsvaret

Sömn är en av de viktigaste faktorerna för ett starkt immunförsvar. När vi sover aktiveras kroppens reparationssystem och immunförsvaret får chansen att bygga upp sin styrka. Brist på sömn gör oss däremot mer mottagliga för infektioner – ibland redan efter bara några få nätter med dålig vila.

Så påverkar sömn immunförsvaret

- Produktion av immunceller: Under djupsömnen producerar kroppen fler vita blodkroppar som bekämpar virus och bakterier.
- Stärkt "immunminne": När vi sover bearbetas information i både hjärnan och immunförsvaret. Vaccinationer och tidigare infektioner ger bättre skydd när vi får tillräckligt med sömn.
- Reglering av inflammation: Sömn hjälper till att balansera inflammationsnivåerna i kroppen. För lite sömn ökar risken för kronisk låggradig inflammation, vilket gör oss mer sårbara för sjukdomar.

Konsekvenser av sömnbrist

- Ökad risk för förkylningar och influensa.
- Längre tid att återhämta sig från infektioner.
- Sämre svar på vaccinationer.
- Ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar och nedsatt allmänhälsa på lång sikt.

Tips för bättre sömn & starkare försvar

- Håll regelbundna sovtider, även på helger.
- Skapa en kvällsrutin – undvik skärm och stressande aktiviteter sista timmen.
- Ha det mörkt, tyst och svalt i sovrummet.
- Undvik koffein och alkohol på kvällen.
- Var ute i dagsljus varje dag – det stärker din dygnsrytm.

Sammanfattning

Utan bra sömn kan immunförsvaret inte fungera optimalt. Genom att ge kroppen regelbunden och djup vila stärker du dina försvarsceller, förbättrar immunminnet och gör kroppen mer motståndskraftig mot infektioner.

"Sömn, mat och rörelse är kroppens bästa vaccin."

Kapitel 3 – Näring som stärker immunförsvaret

Det du äter har en direkt påverkan på hur väl immunförsvaret fungerar. Kroppen behöver rätt byggstenar för att producera immunceller, antikroppar och signalsubstanser som skyddar oss mot infektioner. En näringsrik kost är därför grunden för ett starkt försvar.

Viktiga vitaminer

- **Vitamin C** – en kraftfull antioxidant som stärker immunförsvaret och skyddar cellerna. Finns i citrusfrukter, paprika, broccoli och bär.
- **Vitamin D** – reglerar immunförsvarets aktivitet. Brist kopplas till ökad risk för infektioner. Finns i fet fisk, ägg och som tillskott, särskilt under vintern.
- **Vitamin A** – viktigt för slemhinnornas skydd i luftvägar och tarmar. Finns i morötter, sötpotatis, spenat och lever.
- **Vitamin E** – skyddar cellmembran och stärker kroppens försvar mot fria radikaler. Finns i nötter, frön och vegetabiliska oljor.

Viktiga mineraler

- **Zink** – avgörande för immuncellernas funktion och sårhäkning. Finns i kött, skaldjur, nötter och frön.
- **Selen** – antioxidant som skyddar mot oxidativ stress och stärker immunförsvaret. Finns i paranötter, fisk och ägg.
- **Magnesium** – behövs för hundratals processer i kroppen, bland annat immunförsvar och stresshantering. Finns i gröna bladgrönsaker, fullkorn och nötter.

Proteinets roll

Immunförsvaret bygger på proteiner – både antikroppar och immunceller är beroende av aminosyror. Ett för lågt proteinintag försvagar därför kroppens försvar. Säkerställ att varje måltid innehåller en bra proteinkälla (t.ex. kyckling, fisk, ägg, bönor eller tofu). Antioxidanter från frukt & grönsaker Färgrika grönsaker och frukter innehåller antioxidanter som skyddar cellerna mot skador och stärker motståndskraften. Ju fler färger på tallriken – desto bättre för immunförsvaret.

Sammanfattning

Rätt näring stärker immunförsvaret och gör kroppen mer motståndskraftig mot infektioner. Fokusera på vitamin C, D, A och E, mineralerna zink och selen, tillräckligt protein och färgrika frukter och grönsaker. Det är maten du äter varje dag som bygger ditt skydd.

”Ditt immunförsvar är din osynliga sköld – stärk den varje dag.”

Kapitel 4 – Träningens dubbla roll

Träning är ett av de mest kraftfulla verktygen för att hålla immunförsvaret starkt. När du rör på dig regelbundet förbättras blodcirkulationen, immunceller sprids snabbare i kroppen och inflammationsnivåerna hålls nere. Men som med mycket annat handlar det om balans – för mycket träning kan tillfälligt sänka immunförsvaret.

Träning som stärker immunförsvaret

- **Måttlig fysisk aktivitet** – som promenader, jogging, styrketräning eller cykling – minskar risken för infektioner.
- **Motion i dagsljus** – stärker dygnsrytmen och ger en naturlig boost av D-vitamin.
- **Regelbunden rörelse** – gör immunceller mer effektiva och förbättrar kroppens försvar mot virus och bakterier.
-

Exempel: 30–45 minuter av måttlig träning de flesta dagar i veckan räcker för att stärka immunförsvaret.

När träning kan försvaga

- **Hård, långvarig träning** – som maratonlopp eller mycket intensiva pass flera dagar i rad – kan tillfälligt försvaga immunförsvaret.
- **Under de närmaste timmarna efter extrem träning** är kroppen mer mottaglig för infektioner, eftersom stresshormonerna är höga och immuncellerna tillfälligt försämras.
- Detta kallas ibland för **”det öppna fönstret”**.

Så hittar du balansen

- **Träna regelbundet** men lyssna på kroppen.
- **Variera intensitet** – kombinera tuffare pass med lugnare aktiviteter som yoga, powerwalks eller simning.
- **Prioritera återhämtning**, sömn och bra mat när du tränar hårt.

Sammanfattning

Lagom träning stärker immunförsvaret och minskar risken för infektioner. För hård och långvarig träning kan däremot tillfälligt sänka motståndskraften. Nyckeln är balans – bygg en aktiv vardag där både rörelse och återhämtning får plats.

”Ett gott skratt är lika viktigt som ett bra träningspass.”

Kapitel 5 – Stress och immunförsvaret

Stress är en naturlig reaktion som hjälpt oss överleva i tusentals år. När kroppen hamnar i "kamp- eller flyktläge" frigörs stresshormoner som kortisol och adrenalin – de gör oss alerta och redo att agera. Kortvarigt kan detta till och med stärka immunförsvaret. Problemet uppstår när stressen blir långvarig.

Långvarig stress försvagar immunförsvaret

När kroppen ständigt badar i kortisol händer flera saker som gör oss mer sårbara:

- Färre immunceller produceras.
- Inflammation ökar, vilket sliter på kroppen.
- Sårlekning går långsammare.
- Motståndet mot infektioner minskar – därför blir vi oftare förkylda när vi är stressade.

Stressens cirkel

Stress påverkar också sömn och kost – två andra nycklar till starkt immunförsvar. Dålig sömn och ohälsosamma matval gör immunförsvaret ännu svagare, vilket skapar en negativ spiral.

Så stärker du kroppen mot stress

- **Andning & avslappning:** Djupandning, meditation eller kroppsscanning sänker stressnivåerna.
- **Återhämtning:** Planera in vilopausar lika självklart som träning.
- **Rörelse:** Regelbunden motion minskar stresshormonerna.
- **Gränssättning:** Våga säga nej till för mycket – det stärker både dig och ditt immunförsvar.

Sammanfattning

Kortvarig stress är ofarlig, men långvarig stress försvagar immunförsvaret och gör oss mer mottagliga för sjukdomar. Genom att minska stress och prioritera återhämtning stärker du kroppens skydd på både kort och lång sikt.

"Immunförsvaret är inte en gåva – det är ett resultat av dina vanor."

Kapitel 6 – Tarmhälsans koppling

Visste du att upp till 70 % av immunförsvaret sitter i tarmen? Där finns ett avancerat nätverk av immunceller och bakterier som tillsammans bildar en central del av kroppens försvar. När tarmen mår bra, mår hela kroppen bättre.

Tarmfloran – kroppens hemliga vapen

I tarmen lever triljoner bakterier, ofta kallade tarmflora eller mikrobiom. De "goda" bakterierna hjälper till att:

- Stärka slemhinnorna som fungerar som en barriär mot skadliga ämnen.
- Träna immunförsvaret att känna igen fiender.
- Producera viktiga ämnen som kortkedjiga fettsyror, vilka dämpar inflammation.

När balansen rubbas – till exempel av dålig kost, stress eller antibiotika – kan immunförsvaret försvagas.

Probiotika & prebiotika

- **Probiotika** = goda bakterier som finns i mat som yoghurt, kefir, surkål och kimchi.
- **Prebiotika** = fibrer som fungerar som mat åt de goda bakterierna. Finns i lök, vitlök, sparris, banan och fullkorn.

Kombinationen av båda stärker tarmfloran och därmed immunförsvaret.

Mat som gynnar tarmen

- Fibrer från frukt, grönsaker, baljväxter och fullkorn.
- Fermenterad mat (t.ex. kimchi, surkål, kombucha).
- Hälsosamma fetter som olivolja och omega-3.

Mat som kan skada tarmen

- För mycket socker och processad mat.
- Alkohol i höga mängder.
- Onödig antibiotikaanvändning.

Sammanfattning

Tarmhälsan är en nyckel till ett starkt immunförsvar. Genom att äta fibrer, varierade grönsaker och fermenterade livsmedel stärker du din tarmflora – och därmed kroppens skydd mot infektioner.

"Din tarm är ditt andra immunförsvar – ta hand om den."

Kapitel 7 – Smarta vanor i vardagen

Ett starkt immunförsvar byggs inte enbart av träning, kost och sömn. Det formas också av våra små dagliga vanor. Genom att göra medvetna val i vardagen kan du ge kroppen det där lilla extra skyddet.

Hygien – första linjen i försvaret

- Tvätta händerna regelbundet med tvål och vatten.
- Undvik att röra ansiktet i onödan.
- Byt handduk och sängkläder ofta – bakterier trivs i fuktiga miljöer.

Solljus & frisk luft

- Dagsljus stärker dygnsrytmen och ökar produktionen av D-vitamin, som är viktigt för immunförsvaret.
- Frisk luft minskar risken för att andas in koncentrerade mängder virus och bakterier som lättare sprids i instängda miljöer.

Sociala relationer & glädje

- Starka relationer och positiva känslor minskar stress och stärker immunförsvaret.
- Skratt och gemenskap frisätter endorfiner och signalsubstanser som gör kroppen mer motståndskraftig.

Rökning & alkohol

- Rökning försvagar både lungor och immunceller.
- Alkohol i stora mängder försämrar kroppens förmåga att försvara sig mot infektioner.

Små förändringar här kan göra stor skillnad för immunförsvaret.

Rutiner för balans

- Ha regelbundna måltider och sovtider.
- Balansera arbete och återhämtning.
- Små vardagsrutiner ger stabilitet – och stabilitet stärker immunförsvaret.

Sammanfattning

Immunförsvaret påverkas av mer än bara kost och träning. Genom enkla vardagsvanor som god hygien, frisk luft, solljus, sociala relationer och sunda rutiner kan du göra kroppen mer motståndskraftig – varje dag.

”Balans i livet = balans i immunförsvaret.”

Kapitel 8 – Myter om immunförsvaret

Runt immunförsvaret finns många påståenden och "husmorsknep" som inte alltid stämmer. Låt oss reda ut några av de vanligaste myterna.

Myt 1: "Du måste undvika kyla för att inte bli sjuk"

Att bli kall gör dig inte sjuk. Förkylningar orsakas av virus, inte av temperaturen. Däremot kan kyla påverka blodcirkulationen i slemhinnorna och göra kroppen lite mer mottaglig – men själva sjukdomen kommer alltid från smitta.

Myt 2: "Vitaminboostar kan bota förkylning"

Vitaminer som C och D stärker immunförsvaret på lång sikt, men de fungerar inte som en "snabbkur" när du redan blivit sjuk. Det är dina dagliga mat- och livsstilsvanor som avgör styrkan på ditt immunförsvar – inte en enstaka juice eller tablett.

Myt 3: "Mer träning = starkare immunförsvar"

Träning är bra – men för mycket hård träning kan faktiskt tillfälligt försvaga immunförsvaret. Balans är nyckeln.

Myt 4: "Antibiotika hjälper mot alla infektioner"

Antibiotika fungerar bara mot bakterier, inte mot virus. De flesta förkylningar och influensor är virusinfektioner, där antibiotika inte gör någon nytta – snarare kan det störa tarmfloran och försvaga immunförsvaret på sikt.

Myt 5: "Starkare immunförsvar betyder alltid bättre hälsa"

Ett överaktivt immunförsvar kan leda till allergier och autoimmuna sjukdomar. Det handlar inte om att ha ett "superstarkt" försvar – utan ett balanserat försvar som fungerar lagom effektivt.

Sammanfattning

Många missförstånd kring immunförsvaret bygger på förenklade sanningar. Kyla gör dig inte sjuk, vitaminer botar inte infektioner på direkten och mer är inte alltid bättre – varken med träning eller immunaktivitet. Det handlar om att hitta rätt balans.

"Skratt stärker både hjärtat och immunförsvaret."

Kapitel 9 – Checklista för bättre vanor

- **Sov 7–9 timmar per natt** – låt kroppen bygga upp sitt försvar.
- **Ät protein till varje måltid** – byggstenar för immunceller och antikroppar.
- **Fyll tallriken med färg** – grönsaker, frukt och bär ger viktiga antioxidanter.
- **Få i dig vitamin D** – via solljus, fet fisk eller tillskott under vinterhalvåret.
- **Rör på dig dagligen** – sikta på 30 minuter måttlig träning.
- **Var ute i dagsljus** – stärker dygnsrytmen och D-vitaminnivåerna.
- **Hantera stress** – genom andning, pauser och återhämtning.
- **Stärk tarmhälsan** – ät fibrer, fermenterad mat och drick vatten.
- **Undvik överdriven alkohol och rökning** – båda försvagar immunförsvaret.
- **Skratta och umgås** – positiva känslor gör kroppen mer motståndskraftig.

Avslutning – Bygg din egen sköld

Ditt immunförsvar är inte något du föds med och sedan är fast i – det formas varje dag av de val du gör. Sömn, mat, rörelse, stress och vardagsvanor kan tillsammans bygga en stark sköld som skyddar dig från sjukdomar och gör att du känner dig piggare, friskare och mer levande.

Det handlar inte om att jaga perfektion. Små steg och medvetna val gör den största skillnaden på lång sikt. Varje natt du sover gott, varje promenad du tar, varje portion grönsaker du lägger på tallriken – allt räknas.

Ett balanserat liv = ett starkt immunförsvar. Och med ett starkt immunförsvar har du de bästa förutsättningarna att leva livet fullt ut.

Bodyweight Diet – Vad Erbjuder Vi Dig?



Bodyweight Diet

Träning och fasta i kombination.
4, 8 och 12 veckors program



Gå ner 1 kg i veckan

Du kommer att gå ned 4, 8 eller
12 kilo i ditt program



Pengarna tillbaka garanti

Om du inte går ned 1 kilo per
vecka under ditt program



Livstidsmedlemskap

Obegränsad tillgång till appen
och alla program



Träning

400+ övningar med suspension,
miniband, kroppsvikt, hantlar
och gymtrustning



Recept

400+ måltider med högt
proteininnehåll, lågkolhydrat,
glutenfritt, veganskt och
vegetariskt



Behålla vikten program

Specialprogram för att behålla
vikten



Klimakterieprogram

Specialprogram anpassat för
kvinnor i klimakteriet



Andropaus program

IProgram för män 50+ som
behöver boosta sitt testo och få
mer energi



Avancerad Tracking

Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar



Medlemsförmåner

Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar



Bonusprogram

Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer



Nyhetsbrev

Håll dig uppdaterad om det
senaste inom träning, fasta, kost
och motivation



Full support

Vi svarar på alla dina frågor
inom 24 timmar



Bodyweight Diet



Scanna QR koden för att ladda ned vår app!

Bodyweight Diet är en högprotein diet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för kvinnor och män att stödja klimakteriet med hormonell balans, vikt nedgång, styrka och energi. www.bodyweight.diet