
KOSTRÅD TILL DIG SOM HAR CELIAKI

Celiaki kallas även glutenintolerans och är en vanlig sjukdom som kan drabba både kvinnor och män i alla åldrar. Celiaki är en tarmsjukdom som innebär att din tunntarm tar skada av mat som innehåller gluten, ett protein som finns i sädeslagen vete, råg och korn.

Vid celiaki startar en inflammation i tunntarmens slemhinna när du äter gluten. Detta skadar tarmluddet och gör att energi- och näringsupptaget från tarmen blir sämre. Viktnedgång och näringsbrist är därför vanliga symtom vid obehandlad celiaki, men också ont i magen, illamående, diarré, trötthet och depression. Vissa har endast diffusa eller inga symtom alls, vilket gör att det ibland kan vara svårt att ställa diagnosen.

Celiaki behandlas med livslång glutenfri kost. Celiaki kan inte botas, men de flesta blir besvärsfria med rätt kost.

För att må så bra som möjligt är det viktigt att du helt undviker

MAT SOM INNEHÅLLER GLUTEN

- Vete
- Råg
- Korn
- och alla produkter som innehåller något av dessa spannmål

EXEMPEL PÅ MAT SOM KAN INNEHÅLLA GLUTEN:

- Chips, snacks och rostade jordnötter
- Lakrits, choklad och annat godis
- Glass som innehåller kaksmulor, krokant, godis, nougat och liknande
- Ostkaka
- Frukostflingor
- Hel- och halvfabrikat av kött och fisk
- Hel- och halvfabrikat av grönsaker och baljväxter
- Rostad lök
- Kryddblandningar
- Såser, soppor och stuvningar

OBS! Couscous, bulgur, mannagryn, seitan, semolina, spelt, dinkel och kamut innehåller alla gluten!

EXEMPEL PÅ MAT SOM ÄR NATURLIGT FRI FRÅN GLUTEN:

- Mjök, ost och mejeriprodukter
- Kött, fisk, skaldjur, fågel och ägg
- Grönsaker, rotfrukter och baljväxter
- Ris och potatis
- Fukt och bär
- Nötter och fröer
- Quinoa, bovete, durra, teff, majs, soja, hirs, arrowrot, kokos och mandel
- Ren (specialframställd) havre
- Olja, smör och margarin
- Socker, salt, kryddor (OBS. blandade kryddor måste kontrolleras)
-

OBS. Det finns en hel del specialprodukter där gluten har tagits bort, till exempel glutenfritt bröd, glutenfria flingor, glutenfri pasta, glutenfria kakor och kex, glutenfritt ströbröd. Dessa går bra att äta.

GLUTENFRI MÄRKNING

Glutenfria produkter får innehålla upp till 100 mg gluten/kg (100 ppm). Produkter som innehåller max 20 mg gluten/kg (20 ppm) får märkas *Glutenfri*. Produkter som innehåller 20-100 mg gluten/kg får märkas *Mycket låg glutenhalt*. Intag av så små mängder gluten har inte visat sig skada tarmen.

Glutenfria produkter där man kontrollerat att innehållet av gluten inte överskrider gränsvärdet får dessutom märkas med symbolen som Svenska Celiakiförbundet tagit fram tillsammans med andra europeiska celiakiförbund; ett överkorsat ax som skall följas av en kod.



LÄS INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN!

Det är viktigt att alltid läsa innehållsförteckningen, som enligt lag måste innehålla uppgifter om alla ingredienser som ingår i produkten. Ingredienserna är rangordnade efter vikt. Livsmedelslagen kräver också att det måste stå om produkten innehåller gluten. En glutenhaltig ingrediens skall lyftas fram genom fet stil, stora bokstäver eller annat förtydligande, till exempel *stärkelse från VETE*. Står det däremot bara *stärkelse* på innehållsförteckningen kan du vara säker på att stärkelsen kommer från ett glutenfritt spannmål. Om du inte hittar eller kan tyda innehållsförteckningen är det bättre att inte välja den produkten. Läs gärna innehållsförteckningen regelbundet på produkter du vet är glutenfria, då recept kan förändras, eller att produkter med samma namn tillverkas i olika fabriker med olika recept och därmed innehåll.

SPÅR AV GLUTEN

Ibland står det *kan innehålla spår av vete* eller *kan innehålla spår av gluten*. Detta trots att produkten i sig inte innehåller gluten. Märkningen betyder att tillverkaren inte kan garantera att produkten är fri från gluten, ofta för att tillverkaren hanterar glutenhaltiga spannmål i samma lokal. Att äta livsmedel som innehåller spår av gluten eller vete räknas som riskfritt vid celiaki.

HAVRE GÅR BRA ATT ÄTA

Både barn och vuxna med celiaki kan äta havre. Viktigt är att välja *Ren havre*, det vill säga havre som har specialtillverkats och som är garanterat fri från glutenhaltiga spannmål. Denna havre får märkas *Glutenfri*.

GLUTENFRI MATLAGNING

Lagar du mat från grunden är det enkelt att ha koll på att ingredienserna är glutenfria. Många hel- och halvfabrikat innehåller gluten och det är då viktigt att läsa innehållsförteckningen. I en del recept kan du enkelt byta ut vetemjöl mot majs mjöl, till exempel i såser och redningar. Till pannkakor kan du till exempel använda glutenfritt mjöl.

Skall du baka bröd och bullar finns det glutenfria mixer eller glutenfria mjölsorter. Dessa kräver lite annorlunda teknik och ofta kan du behöva lite träning innan det blir riktigt bra. Degen jäser sämre när det inte finns gluten i. Degen behöver därför bearbetas mer för att ge ett bättre bröd. Degen blir ofta lösare och det kan vara bra att grädda brödet och bullar i formar.

Det glutenfria brödet blir fort torrt och smuligt, därför är det bäst att skiva och frysa in nybakat bröd direkt. Ta fram och tina så mycket som du behöver för stunden.

DRYCK

Dryck kan innehålla gluten. Kaffe, te, läsk, saft, mjölk och mineralvatten innehåller inte gluten och går därmed bra att dricka.

Öl innehåller vanligtvis gluten. Även om analyser visat att många sorter i regel ligger under gränsen för vad som räknas som mycket låg glutenhalt, kan du aldrig vara säker eftersom innehållet kan variera från gång till gång. Öl som tillverkats av ris, majs eller durra innehåller inget gluten alls. Det finns även specialtillverkad öl som är garanterat fri från glutenhaltiga spannmål. Denna öl får märkas som glutenfri.

Värt att tänka på är att även om glutennivån i en del drycker, till exempel öl, svagdricka och havredryck är mycket låg, kan du lätt få i dig större mängder när du dricker. Begränsa ditt intag av sådana drycker.

ÄTA GLUTENFRITT UTANFÖR HEMMET OCH PÅ RESA

I Sverige är celiaki en vanlig sjukdom och på förskolor och skolor skall det alltid erbjudas glutenfria alternativ. Ofta kan det behövas läkarintyg för att få specialkost.

På många caféer och restauranger finns ofta glutenfria alternativ, till exempel hamburgerbröd, pasta, pizza och kakor. På vissa orter finns det bagerier som bara bakar glutenfria produkter. Det är viktigt att vara tydlig när du berättar att du har celiaki, för att minimera risken för att det blir fel. Ibland kan det vara lättare att själv ta med sig glutenfria alternativ.

Kunskapen om celiaki ser väldigt olika ut utomlands. Utbudet av specialprodukter kan också variera. Svenska Celiakiförbundet har tagit fram översättningskort på 40 språk som beskriver vad den som har celiaki måste undvika. Detta kan vara ett bra hjälpmedel vid restaurangbesök eller när du blir bjuden på mat.

Vid flygresor beställer du din specialkost samtidigt som resan.

HUR NOGA MÅSTE MAN VARA?

Du behöver vara så noggrann du kan för att inte få i dig gluten. Symtomen säger ingenting om omfattningen av tarmskadan. *Det betyder att du bör:*

- Läs innehållsförteckningen noga.
- Välj bort mat eller produkter där du är osäker på innehållet.
- Undvika mat där såsen eller paneringen innehåller gluten. Det räcker inte att skrapa bort sås/panering.
- Vara uppmärksam på synliga smulor från bröd som innehåller gluten, till exempel i smörasken eller på arbetsbänken.
- Fråga i förväg om det finns glutenfria alternativ om du skall äta ute eller borta.

Du behöver inte:

- Vara orolig för att dela kök med någon som äter gluten.
- Ha olika uppsättningar av skärbrädor, brödrostar, knivar, bestick eller serviser; det räcker att diska som vanligt.
- Vara rädd för smulor och mjölrester som inte syns.
- Oroa dig för gluten i mediciner.

GLUTENFRITT KOSTAR MER

Glutenfria specialprodukter kostar ofta mer än motsvarande produkter som innehåller gluten. En del landsting ger ekonomiskt stöd till barn och vuxna med celiaki för att täcka den extra kostnad som uppstår. Det ekonomiska stödet varierar mellan landstingen. Fråga din dietist eller läkare vad som gäller där du bor.

LAKTOSINTOLERANS ÄR VANLIGT

Vid obehandlad celiaki kan du också vara känslig för laktos (mjölksocker). Det beror på att det enzym som bryter ner laktos, minskar i mängd när tarmluddet skadas. Symtomen kan vara ont i magen, gaser, uppblåsthet och diarré. Till en början kan du därför må bättre av att använda laktosfria mjölkprodukter. Laktosintolerans till följd av celiaki går ofta över efter ett par månader på glutenfri kost och när tarmluddet börjat återhämta sig och det går då bra att använda vanliga mejeriprodukter igen.

För mera information och råd:

Svenska Celiakiförbundet (www.celiaki.se/leva-med-celiaki/att_ata_glutenfritt)

Vårdguiden 1177 (www.1177.se/fakta-och-rad/sjukdomar/glutenintolerans)

Svenska Livsmedelsverket (www.slv.se)