



Celiaki

Celiaki kallas också för glutenintolerans. Det är en kronisk tarmsjukdom där intag av gluten ger en skada på tarmslemhinnan som leder till att man inte kan tillgodogöra sig näringen i maten på normalt sätt.

Gluten är ett protein som finns i sädesslagen - vete, råg och korn.

Den proteinsammansättning som finns i havre skiljer sig tydligt från de andra sädesslagen. Därför kan ren havre* ingå i glutenfri kost.

Symptom

Vanliga symtom är viktminskning, näringsbrist, trötthet, tarmbesvär och ont i magen.

Behandling

Behandlingen är livslång och innebär total uteslutning av gluten i maten. Även minimala mängder gluten ger en tarmskada som kan leda till framtida komplikationer och följsjukdomar.

Livsmedelsval:

Om gluten finns i ett livsmedel så måste detta alltid anges i ingrediensförteckningen.

Kontrollera alltid livsmedelsvalen mot elevens eget intyg.

Alla mjöl-, grynsorter och produkter av vete, korn, råg och vanlig havre måste uteslutas ur maten.

Det betyder att mjukt och hårt bröd, kex, pasta, flingor, müsli, gryn mm måste ersättas med glutenfria alternativ.

*Ren havre är naturligt glutenfri och inte kontaminerad med andra sädesslag.

Följande mjöl och grynsorter är naturligt glutenfria:

Potatis	Ris	Majs	Bovete	Soja	Quinoa	Arrowrot	Tapioka	Hirs	Amarant
- mjöl - gryn Pofiber	- grun - mjöl Puffar	- mjöl - grun - flingor Maizena Polenta	- mjöl - kross - flingor - gryn	- mjöl - flingor	- gryn Flingor Pasta Snacks	- mjöl	- mjöl	- flingor Gryn	Gryn Puffar

Specialprodukter som är avsedda för personer med celiaki kan framställas på olika sätt och kan också innehålla olika mängd gluten.

Glutenfri: max 20 ppm* gluten, vetestärkelse och ren havre får ingå.

Mycket låg glutenhalt: max 100 ppm* gluten, vetestärkelse och ren havre får ingå.

*(Ppm=parts per million=1mg/kg=0,0001%)

- Båda märkningarna visar att produkterna är lämpliga för personer med celiaki.
- **Råvarans ursprung har inte någon betydelse, utan enbart att glutenhalten är tillräckligt låg. Både ren havre och vetestärkelse får ingå i alla glutenfria specialprodukter.**
- **Symbolen på andra sidan används för båda märkningsalternativen.**



Internationell symbol på produkter som är glutenfria

Praktisk hantering

Använd separat smörgåsmargarin, då finns ingen risk att gluten via brödsmlor kan hamna i smörbyttan.

Om du bakar glutenfritt bröd, baka alltid det före annat bröd för att undvika kontaminering. Använd alltid bakplåtspapper.

Glutenfritt bröd torkar snabbt. Förvara det i frysen och tina bara dagsbehovet. Använd gärna (separat) brödrost!

Följande benämningar visar vilka mjöl- och grynsorter som innehåller gluten:

Vete	Råg	Korn	Havre	Blandade sädeslag
Vetemjöl	Rågmjöl	Korrmjöl	Vanliga havregryn	Rågsikt
Dinkelvete	Rågkross	Korngryn	Havremjöl	Lantbrödsmjöl
Vetekross	Rågflingor		Havrekross	Matbrödsmjöl
Durumvete	Rågmalt		Havrekli	Fullkornsmjöl
Vetekli			Skrädmjöl	Helkornsmjöl
Couscous			Havremust	Malt
Kruskakli			Havrevälling	
Bulgur			Havreris	
Veteprotein				
Grahamsmjöl				
Vetesirap				
Grahamsgryn				
Vetegluten				
Grahamsflingor				
Vetegroddar				
Vört				
Idealmjöl				
Speltvete				
Matvete				
Kamutvete				
Mannagryn				
Manitobavete				
Semolina				

OBS! Gluten kan finnas i sammansatta livsmedel t.ex. halv- och helfabrikat, charkprodukter, sås- och soppmixer och godis. Läs alltid ingrediensförteckningen!

Tips: Köp gärna Ingredienslexikon från Gothia Fortbildning. Finns även som app.