

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 sädeslagen - vete, råg och korn. Den proteinsammansättning som finns i havre skiljer sig tydligt från de andra sädeslagen. Därför kan **ren havre*** ingå i glutenfri kost.

Symptom

Vanliga symtom är viktnedgång, 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 med mera måste ersättas med glutenfria alternativ.

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

Följande mjöl och grynsorter är naturligt glutenfria:

Potatis	Ris	Majs	Bovete	Soja	Quinoa	Arrowrot	Tapio-ka	Hirs	Ama-rant
-mjöl -gryn Pofiber	-gryn -mjöl Puffar	-mjöl -gryn -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 nedan används för båda märkningsalternativen.



Internationell symbol på produkter som är glutenfria.

Praktisk hantering

Använd separat smörgåsmargarin, då finns ingen risk att gluten via brödsulor 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 sädesslag	
Vetemjöl	Dinkelvete	Rågmjöl	Kornmjöl	Vanliga havregryn	Rågsikt
Vetekross	Durumvete	Rågkross	Korngryn	Havremjöl	Lantbrödsmjöl
Vetekli	Couscous	Rågflingor		Havrekross	Matbrödsmjöl
Kruskakli	Bulgur	Rågmalt		Havrekli	Fullkornsmjöl
Veteprotein	Grahamsmjöl			Skrädmjöl	Helkornsmjöl
Vetesirap	Grahamsgryn			Havremust	Malt
Vetegluten	Grahamsflingor			Havrevälling	
Vetegroddar	Vört			Havreris	
Idealmjöl	Speltvete				
Matvete	Kamutvete				
Mannagryn	Manitobavete				
Semolina					

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

Tips: Köp gärna ett ingredienslexikon från Gothia Fortbildning. Finns som app.