

Gluten i julmust, öl och starksprit

Gluten i julmust

I julmust ingår bland annat aromämnen från malt eller maltextrakt. Malt framställs vanligtvis från sädeslaget korn som innehåller gluten. Livsmedelsverket har vid flera tillfällen undersökt julmust av olika fabrikat, men inte kunnat hitta gluten. Livsmedelsverket har även analyserat det maltextrakt som används vid framställning av de flesta julmustsorter. Inte heller i maltextraktet påvisades gluten.

Gluten i öl

Råvarorna för öl är vanligtvis korn, vatten, jäst och humle. Vid tillverkningen används ofta tvåradigt korn som är rikt på stärkelse, men har lägre proteinhalt. Från korn framställs kornmalt genom att kornet får gro och sedan torkas och rostar. Vete, ris eller majs kan också användas som råvara vid tillverkning av öl. Ett viktigt steg vid framställning av öl är själva jäsningsprocessen. Under jäsningsprocessen kan en del av glutenproteinerna från kornmalten brytas ner till mindre bitar.

Resultat

Livsmedelsverket undersökte 65 olika ölsorter under 2007-2008. Under 2009 kompletterades analyserna med åtta ölsorter. Av totalt 73 sorter var 41 svenska, två var tillverkade i Mexico, en i Thailand och resten var tillverkade i olika europeiska länder:

- Gluteninnehållet var långt över 100 mg gluten per liter för två ölsorter och den högsta uppmätta halten var 1224 mg gluten per liter.
- I majoriteten av ölsorterna, 50 ölsorter, påvisades mellan 20 och 100 mg gluten per liter.
- I 21 ölsorter var innehållet av gluten under 20 mg per liter eller så påvisades inte gluten alls.

Det fanns inga samband mellan glutenhalt och ölets färg, mellan glutenhalt och tillverkningsland eller mellan glutenhalt och alkoholstyrka.

Variationer i gluteninnehåll

Utbudet av öl är stort och det är därför svårt att dra långtgående slutsatser av det begränsade antalet analyser. Variationer mellan olika tillverkningssatser kan förekomma. Detta kontrollerades inte i undersökningen. Majoriteten av analyserna utfördes dessutom för ett par år sedan. Den lista över glutenhalter i olika ölsorter finns därför inte längre på Livsmedelsverkets webbplats. Under 2012 kommer Livsmedelsverket att analysera glutenhalten i olika ölsorter och även olika tillverkningssatser.

Öl ger mer gluten

Även om halterna gluten i öl ofta ligger i nivå med dem som finns i livsmedel lämpliga vid glutenintolerans bör man vara medveten om att man får i sig mer gluten när man dricker öl. Dricker man 0,5 till 1 liter öl kan det i vissa fall ge ett betydande bidrag till det dagliga intaget av gluten, som ju bör vara så lågt som möjligt. För en vuxen med celiaki bör det totala intaget av gluten vara lägre än 50 mg per dag.

Glutenhalten i öl har också kontrollerats i många andra länder till exempel Finland, Tjeckien, Italien och Spanien. Helt jämförbara resultat mellan länderna är svåra att uppnå eftersom olika typer av öl, liksom också olika analysmetoder, har använts. I många av de analyserade ölen påvisas endast låga halter gluten.

I Sverige har flera tillverkare/importörer anmält öl som glutenfria. Dessa ska alltså innehålla under 20 mg gluten/liter (ppm).

Gluten i starksprit

Starksprit från spannmål tillverkas av vete, till exempel Renat eller Vodka. Starksprit kan också tillverkas av malt/korn, till exempel Whisky. Vid framställningen sker en destillation som med stor sannolikhet inte överför gluten till den slutliga produkten. Livsmedelsverket har analyserat ett fåtal sorter starksprit. Gluten påvisades inte i någon av dem.