



– En tidig diagnos av glutenintolerans är en förutsättning för ett friskare liv, säger Christina Ralsgård, Celiakiförbundet.

Glutenfritt en fråga om tillgänglighet

Glutenfritt har blivit en trend som omfattar många fler än dem som måste undvika gluten av medicinska skäl. Men det är viktigt att skilja mellan celiaki som medicinskt tillstånd och en trend som flyttar fokus från ökad tillgänglighet till obefogad allmän oro för gluten.

Av Lennart Wikström

Det har nog inte kunnat undgå någon som är intresserad av mat och hälsa att en av de stora trenderna de senaste åren har varit glutenfritt. Marknaden för livsmedel och snacks fria från gluten har vuxit med mellan 40 och 50 procent per år och nått långt utanför den grupp på ett par procent som måste äta glutenfritt av medicinska skäl.

Drivkraften har varit en måhända inte så väl grundad föreställning om att gluten skulle ha negativa hälsoeffekter även på personer som inte har en medicinskt konstaterad glutenintolerans. Som i så många andra fall kommer trenden från USA, där den under det senaste året dock avtagit något och marknaden för glutenfritt börjat mättas.

NERRINGT FÖRBUND /// Att intresset även ökat här i Sverige går inte att ta miste på.

– Vi har blivit nerringda den här våren av många hälsomagasin och medier som vill att vi ska annonsera, berättar Christina Ralsgård, generalsekreterare för Celiakiförbundet, som organiserar personer med gluten- och laktosintolerans och allergi mot soja och mjölkprotein.

Men Celiakiförbundet finns till för dem med diagnos och antalet medlemmar är cirka 25 000, varav 19 000 har celiaki.

– Vi hade en anstormning av samtal i höstas när många ville att vi som förbund skulle driva frågan om gluten som något farligt, men vår verksamhet handlar inte om att slåss mot bröd, utan att ta vara på våra medlemmars intressen.

ARBETAT MED HIV /// Christina är utbildad socionom och själv glutenintolerant, men det är inte drivkraften bakom hennes engagemang i Celiakiförbundet.

– Jag engagerade mig kring hiv-frågan i början av 1990-talet och var med och byggde upp det som heter HIV Sverige idag, berättar Christina. Jag har även arbetat med att bygga upp vård av barn och unga med hiv och haft uppdrag för WHO.

I det arbetet upptäckte Christina att ingen pratade med barnen, varken barn till smittade eller de som själva smittats.



Gluten

Gluten utgör fyra femtedelar av proteinerna i främst vete och löser sig inte i vatten. Det utmärker sig av att i deg bilda ett sammanhängande nätverk och ge struktur åt bröd, pasta och andra vetebaserade livsmedel. Gluten delas in i två undergrupper, gluteniner och gliadiner.

I korn och råg finns proteiner som är nära besläktade med vetets glutenproteiner. Ren havre är däremot naturligt fritt från gluten och kan ätas av personer med celiaki.

– Det största hindret för ett bra bemötande och en värdig livssituation för många av barnen var bristande kunskap, och då startade vi hiv-skolan, som på många sätt var en kopia på Diabetesskolan för barn, och som visat sig vara ett framgångsrikt koncept.

KOPPLING TILL DIABETES /// Christina har arbetat ett år på Celiakiförbundet och ser stora likheter mellan glutenintolerans och diabetes typ 1.

– Båda är kroniska sjukdomar som kräver daglig omsorg, och där du behöver kunna lika mycket som din läkare om din sjukdom. Dessutom handlar det om immunförsvaret och exponering.

Det finns också en nära koppling mellan celiaki och diabetes typ 1, och personer med diabetes typ 1 ska även testa sig för celiaki. En delförklaring till det ökande antalet diagnostiserade personer med celiaki kan också vara att fler testar sig idag.

– Om jag utbildar vårdpersonal från länder som tidigare ansett sig inte ha några problem med celiaki så börjar de också hitta fler personer med sjukdomen. En tidig diagnos är en förutsättning för ett friskare liv.

STORT UTBUD /// Precis som med andra livsmedelsrelaterade besvär innebär glutenintolerans inte bara förändringar för den enskilda, utan involverar nästan alltid ett helt hushåll. Här kan man välja olika strategier, där en kan vara att ha två parallella köställen, ”dubbla kylskåp”, men det vanligaste är att alla i familjen försöker anpassa sina matvanor.

– En förutsättning för att kunna leva så besvärsfritt som möjligt är att det finns tillgång till glutenfria produkter och att det går att lita på märkningen av produkterna. Nu finns ett relativt stort utbud av bra produkter, och där kan vi till viss del tacka trenden med glutenfritt.

PROBLEM PÅ KROGEN /// – Men det stora problemet är inte maten hemma, utan när man som glutenintolerant ska äta ute. Celiaki är ett handikapp som inte syns på utsidan, och då handlar tillgången till glutenfria måltidsalternativ egentligen om tillgänglighet. Det handlar om bemötande och det har blivit bättre, men fortfarande är kunskapen om celiaki för dålig.

För livsmedelsföretagen är det viktigaste att märkning stämmer och att de som vill köpa glutenfria produkter kan lita på dem.

– Idag används vetemjöl och gluteninnehållande ingredienser på många ställen där vi kanske inte tänker på det, säger Christina. Ett sätt att bemöta kunderna är kanske att gå igenom sitt sortiment och ta bort gluten där det inte behövs.

SOCIALT ANSVAR /// Som exempel nämner Christina leverpastej, där gluten tidigare ingick, mer av slentrian än som aktivt val, och där tillverkaren nu gjort produkten glutenfri. Tidigare tvingades glutenintoleranta undvika produkter med spannmål generellt på grund av kontamineringsrisken. Men havre som hålls isär från annan spannmål är naturligt fri från gluten, och det har breddat utbudet av produkter och gjort det möjligt att ta fram produkter med större fiberinnehåll.

– Det är viktigt att vi inte uppfattas som en organisation som är emot bröd och andra produkter som innehåller gluten, utan det viktiga är att se glutenfrågan som en del av företagets sociala ansvar, att det egentligen handlar om tillgänglighet, avslutar Christina. ●

Celiaki (glutenintolerans)

Celiaki är en kronisk autoimmun sjukdom som yttrar sig som en inflammation i tunntarmen, och resulterar i försämrat näringsupptag. Bakgrunden är till stor del ärftlig, men även olika miljöfaktorer tros vara inblandade. Symtomen är magbesvär, diarréer, oförklarlig trötthet och järnbrist, och kan om sjukdomen inte upptäcks i tid leda till näringsbrist, försämrad tillväxt och försenad utveckling hos barn.

Historiskt har förekomsten av konstaterad celiaki legat kring 1,5 barn per 1 000 hos barn upp till 15 år. Under en period mellan 1985 till 1994 ökade antalet fall hos barn under två års ålder drastiskt och man talade om en celiakiepidemi. Den sammanlagda sjukdomsfrekvensen var under denna period 5 per 1 000.

Orsaken till ”epidemin” var höga tillåtna nivåer av gluten från sex månaders ålder. Detta sammanföll med minskat immunskydd från modern i samband med upphörande amning och utlöste celiaki hos många av de barn som hade den genetiska dispositionen. Efter 1995 ändrades rekommendationerna och förekomsten sjönk tillbaka till samma nivå som före 1985.

Sedan 1997 har dock förekomsten ökat igen och idag ligger den på cirka 6 per 1 000 barn upp till 15 år. Orsaken till ökningen på cirka 4 procent per år är oklar, men kan till viss del förklaras med bättre diagnostik. I befolkningen som helhet uppskattas antalet glutenintoleranta till mellan två och tre procent.

Behandlingen av celiaki är att helt undvika livsmedel som innehåller gluten.

– En förutsättning för att kunna leva så besvärsfritt som möjligt är att det finns tillgång till glutenfria produkter och att det går att lita på märkningen av produkterna.



Glutenfri spannmål – finns det?

Gluten och glutenliknande proteiner finns i vete, råg och korn, och det innebär att det också finns i alla livsmedel som innehåller dessa spannmålsslag. Men ren havre är fri från gluten, och har börjat användas alltmer i en rad olika glutenfria produkter.

Av Lennart Wikström

För glutenintoleranta finns bara ett recept och det är att undvika all mat som innehåller gluten. För många blir det då uppenbart i hur många livsmedel i vår vardag som det finns gluten, både det självklara som bröd och pasta, men också mer dolt som i charkprodukter och färdigmat.

Eftersom vi får en stor del av vårt näringsbehov i form av protein, kostfiber och mineraler från olika spannmålsprodukter är det en grannliga uppgift att ersätta dem med glutenfritt. För det betyder inte att man måste avstå från exempelvis bröd, pasta eller bakverk, bara att göra det på ett annat sätt.



– När forskarna visade att glutenintoleranta kunde äta ren havre tog vi fram en produkt innan det var tillåtet att marknadsföra den som glutenfri, säger Carola Lindholm, Lantmännen AS Faktor.

HITTA ALTERNATIV /// I det egna hushållet är det idag relativt enkelt att klara en glutenfri kost, även om det kräver kunskap och att läsa innehållsförteckningar och att lita på tillverkare. Ris- och majsmjöl utgör ofta basen i olika mjölmixer med vilka man kan baka en mängd olika bröd. Bland annat har Kungsörnen lanserat glutenfria mjöler baserade på majs, mandel och bovete. Det finns bloggare och receptutvecklare som med lust och lekfullhet tar fram spännande recept.

Mjöl och kornprodukter baserade på alternativa så kallade pseudocerealier som bovete, quinoa eller amarant är också en möjlighet.

Men som Christina Ralsgård, Celiakiförbundet, framhåller är det inte lika enkelt på restaurang och i det

offentliga rummet. Här gäller frågan om tillgänglighet och att tillmötesgå även de glutenintolerantas behov på samma sätt som exempelvis rullstolsburna.

REN HAVRE /// För livsmedelsföretagen gäller det att öka tillgången till glutenfria produkter och erbjuda en ökande mångfald av alternativ. Av våra vanligaste spannmålsslag är det bara havre som är naturligt fritt från gluten, och om den kan odlas och hanteras helt skilt och hållas ren från övrig spannmål öppnar det för något så vardagligt som havregrynsgröt, frukostflingor med havre och glutenfria havrekakor.

– Vi var tidigt ute med vår idé om en ren havre, berättar Carola Lindholm på Lantmännen AS Faktor, som tagit fram 100 procent havre, en havrekaraktär som är naturligt fri från gluten. Efter det att forskare i Finland och på Göteborgs universitet visat att glutenintoleranta kunder äta havre under förutsättning att den hållits ren från annan spannmål började vi ta fram ren havre, även om vi inte fick sälja den som glutenfri.

Det svåra var enligt Carola inte att förstå att havre fungerar, utan att kunna ha en kedja hela vägen från utsäde och fält till rengöring och paketering där havren inte kom i kontakt med andra spannmålsslag.

KOLL PÅ HELA KEDJAN /// När marknaden väl fick upp ögonen för ren havre som råvara och det blev tillåtet att marknadsföra växte volymerna. Det ställde också krav på hantering och tillgång till rätt resurser.

– Från början när vi hanterade några tiotal ton kunde vi göra punktinsatser, men idag när det handlar om flera tusen ton måste vi ha kontinuerlig produktion och en oerhörd planering och övervakning för att alltid vara på den säkra sidan. Det finns mängder med små saker som kan gå fel. Det som gör att vi kan klara uppgiften är att vi har kontroll på hela värdekedjan.

Den största användaren av 100 procent havre är Semper, som använder det i en rad av sina glutenfria produkter, men även Delicato har den i havrebaserade produkter. ●