

Många åsikter om:

# RENNVETES



# TÄRKELSE

Gränsen för vad som får märkas "glutenfritt" går vid 20 ppm gluten i hela Europa, och numera även i USA. Men det finns de som mår dåligt av produkter med maximalt 20 ppm gluten. En sådan produkt är ren vetestärkelse.

TEXT MARGARETA ELDING-PONTÉN OCH JENNY RYLTIENIUS ILLUSTRATION MAX GREEN EKELIN

**V**ad det här beror på är ett mysterium för celiakiforskare. Någon påverkan på tarmluddet sker inte vid så små mängder. Dagens forskning tyder på att tarmen hos glutenintoleranta inte tar någon skada av 50\* mg gluten om dagen. (\*De värden som anges för en säker mängd gluten varierar från 10 till 100 mg gluten/dag.) En mängd som motsvarar 2,5 kilo av en glutenfri produkt – om den skulle innehålla precis 20 ppm gluten. Gränsvärdet 20 ppm är satt med en sådan marginal att det är orimligt att tro att någon skulle komma upp i en mängd på 50 mg gluten per dag.

**VAR KOMMER DÅ VETESTÄRKELSE IN I BILDEN?** Vetestärkelse används i många glutenfria specialprodukter och mjölmixer för att förbättra smak och konsistens. Med vetestärkelse i degen blir produkten mer lik motsvarande glutenhaltiga

produkter. Vetestärkelse är stärkelsedelen av vete – och inte proteindelen med gluten. Vetestärkelsen som används i produkter märkta "glutenfritt" är extra omsorgsfullt renad från glutenrester (se artikel sid 19).

De som mår dåligt av glutenfria produkter med vetestärkelse bör givetvis inte äta det. Men det är onödigt att undvika specialbehandlad vetestärkelse av skälet att det skulle förstöra tarmen vid celiaki.

**TROLIGTVIS TAR TARMARNA** hos dem med celiaki samma skada av en given mängd gluten. Däremot är *upplevelsen* av symtom mycket skiftande. Det finns de som inte märker om de får i sig gluten, men tarmskadan är densamma som hos en person som reagerar kraftfullt med kräkningar, diarréer och smärta. Hur det kommer sig att upplevelsen skiljer sig är det ingen som vet. Men, är det då möjligt att somliga med celiaki kan få kroppsliga reaktioner av den mängd gluten som finns i vetestärkelse (som är högst 20-miljondelar)? Dietisten och forskaren Stine Störstrud träffar då och då patienter som inte tål vetestärkelse.

Känsligheten har ingen given koppling till celiaki, utan kan förekomma även hos personer utan celiaki, till exempel hos dem med IBS, enligt henne.

– Att inte tåla vetestärkelse behöver varken bero på veteallergi eller glutenintolerans. Det kan vara ett utslag av överkänslighet mot den här sortens kolhydrater. Tarmen kan ha svårt att bryta ner de sockermolekyllkedjor som finns i till exempel vetestärkelse, säger Stine Størsrud som forskar på funktionella tarmsjukdomar vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

**SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET** har internationellt beslutade gränsvärden att förhålla sig till vänder sig ibland medlemmar till förbundet och tycker att SCF borde arbeta för en nolltolerans mot gluten. Till vårens förbundsstämma inkom även en motion med ett förslag i denna riktning. "Hur kan mat få märkas glutenfritt om det innehåller upp till 20 ppm gluten?" frågar de sig. Av samma anledning väljer många att äta enbart naturligt glutenfria spannmål och att undvika ämnen som glukossirap och maltodextrin. Vissa i tron att de då "äter 0 ppm gluten". Men det räcker inte att undvika allt med



50 mg gluten motsvarar en mängd på 2,5 kilo av en glutenfri produkt – om den skulle innehålla precis 20 ppm gluten.

vete, korn, råg och havre. Flera odlade produkter kan innehålla gluten även om råvaran i sig, av naturen är glutenfri. Halten kan överstiga de glutenfria gränsvärdena rejält. Den som vill

## VETESTÄRKELSE...

**... består av de kolhydrater som är kvar, när protein, fett och fiber har tagits bort från vetemjöl.** Beroende på tillverkare, tillverkningsmetod och stärkelsekvalitet är vetestärkelsen mer eller mindre ren och glutenhalten kan variera. Vetestärkelse är en vanlig ingrediens i både glutenfria och icke glutenfria produkter.

När vetestärkelse ingår i glutenfria produkter får glutenhalten i stärkelsen högst vara 20 ppm (20 miljondelar). Vetestärkelsen har då genomgått upprepade "tvättningar" och är extra ren. I många glutenfria produkter är den rena vetestärkelsen en av huvudingredienserna. Den ersätter

då vanligt mjöl, som vetemjöl, för att ge produkterna smak och egenskaper som påminner om de i motsvarande glutenhaltiga produkter.

När vetestärkelse ingår i livsmedel, som inte har en glutenfri märkning, behöver den däremot inte vara så noggrant kontrollerad och glutenhalten kan variera. I dessa produkter är vetestärkelse sällan en huvudingrediens och halten i allmänhet låg. Det kan vara värdefullt att känna till att en ingrediensförteckning alltid skrivs i fallande ordning, där den ingrediens som ingår med störst vikt står först.



vara säker på 0 ppm gluten måste beakta var spannmålet är odlat, hur det skördats, malts, fraktats och förpackats.

**PRODUKTER MED EN GLUTENFRI märkning**, däremot, måste vara kontrollerade så att de inte har en glutenhalt över 20 ppm. Sådana produkter säljs av bland annat Fria Bröd, Semper och Risenta. CeliakiForum har varit i kontakt med nämnda leverantörer. Eftersom de är licensierade av Svenska Celiakiförbundet får de använda symbolen med det överkorsade axet mot att de regelbundet gör analyser för att säkerställa att glutenhalten ligger under 20 ppm. Risenta uppger att de aldrig hittat gluten i quinoa, mandel, ris eller majs. Däremot i bovete och hirs. Då har värdet inte överstigit 20 ppm men ändå gått att mäta eftersom det legat över 5 ppm som är den gräns som går att kvantifiera.

Fria Bröds "riskråvaror" ligger under 5 ppm vid både egna och externa analyser. Någon gång har de fått boveteplingor med en glutenhalt på närmare 20 ppm, alltså fortfarande vad som enligt gällande märkningsregler får kallas glutenfritt. Men icke desto mindre visar det att naturligt glutenfria mjölsorter inte kan sägas hålla 0 ppm gluten.

**-DET FINNS ALLTID** en risk för inblandning av gluten i naturligt glutenfria spannmål. Bovete är det klassiska exemplet på gluteninblandning. Durra, hirs och mjöler av linser och kikärter är inte heller riskfritt, säger Jonas Rabo produktutvecklare på Semper.

Minimal risk för gluteninblandning, enligt producenterna, har mandel, nöt och kokos. Även mjöler av stärkelserika rotknölar som potatis och tapioka innebär låg risk för gluten. ❖

### SNABBAKTA

» Stärkelse kan framställas från olika källor. Om stärkelsen är framställd av vete måste det anges i innehållsförteckningen (vetestärkelse).

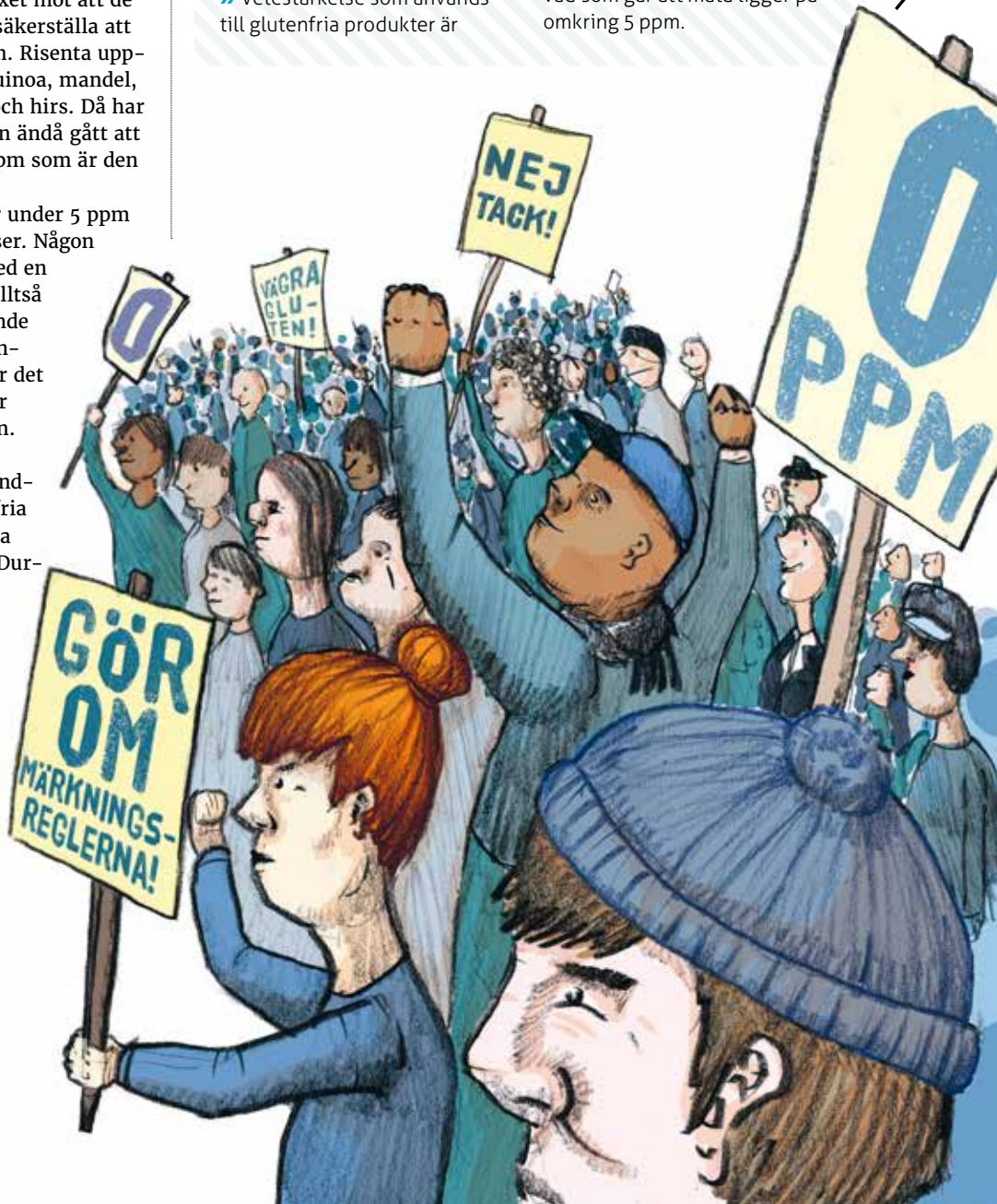
» Vetestärkelse består av de kolhydrater som är kvar, när protein, fett och fiber har tagits bort från vetemjöl.

» Vetestärkelse som används till glutenfria produkter är

renad från gluten. Sådant vetestärkelse får maximalt innehålla 20 ppm gluten.

» Det är vanligt att glutenhalten i glutenfri vetestärkelse ligger på omkring 5–10 ppm.

» Ingen kan i dag garantera att en produkt är helt fri från gluten, eftersom gränsen för vad som går att mäta ligger på omkring 5 ppm.





Upptäck vårt  
breda sortiment  
för dig som är  
allergisk eller  
matöverkänslig.

Recept hittar  
du på [ica.se](http://ica.se)



# GOD MAT FÖR ALLA

För oss på ICA Maxi är det självklart att alla ska få njuta av trygg och bra mat som smakar gott. Därför erbjuder vi alltid ett brett utbud av allergianpassade varor – håll utkik efter ”Fri från” i butiken!



ÄGG



LAKTOS



MJÖLK-  
PROTEIN



NÖTTER



BALJVÄXTER/  
SOJAPROTEIN



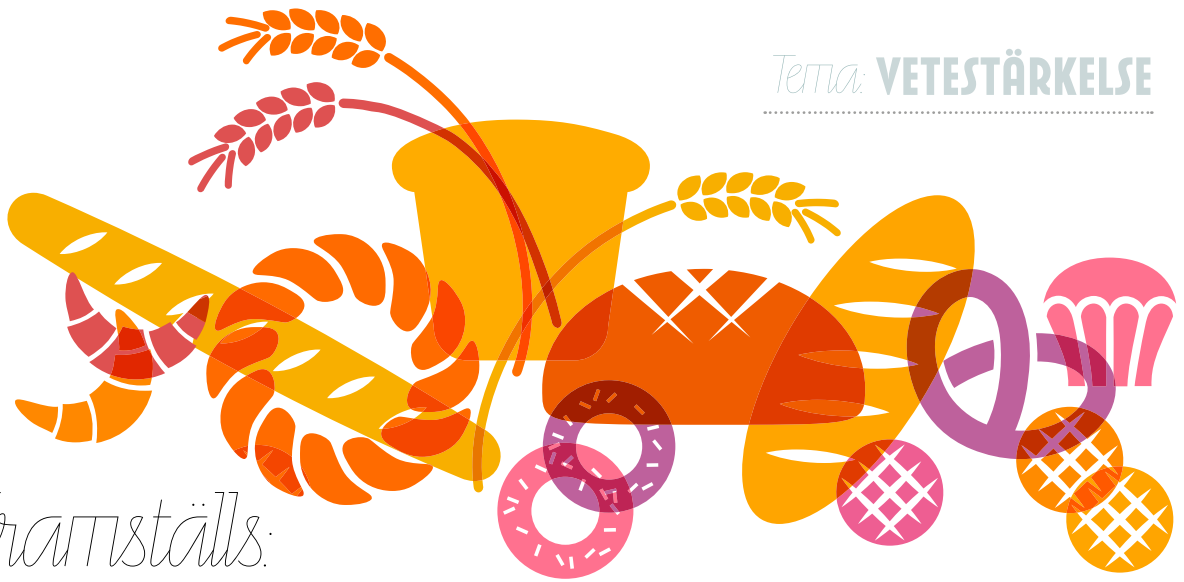
FISK/  
SKALDJUR



GLUTEN



**MAXI**  
ICA STORMARKNAD



*Så framställs:*

# GLUTENFRI VETESTÄRKELSE

*"Det står var och en fritt att välja bort ren vetestärkelse. Celiakiförbundets uppgift är att informera om vilka alternativ som finns för den absoluta majoriteten av de som har celiaki"*



Christina Ralsgård,  
generalsekreterare i  
Svenska Celiakiförbundet

Råvaran till vetestärkelse är vetemjöl. Vid malningen och siktningen försvinner en stor del av fibrerna. Därefter tvättas vetemjölet med vatten. Processen är helt mekanisk utan tillsats av kemikalier.

Vetemjöl innehåller både ämnen som är olösliga i vatten (som stärkelse och glutenproteiner) och ämnen som är lösliga (som en del andra proteiner). De olösliga ämnena är i sin tur olika stora och väger olika mycket, vilket gör att de kan separeras från varandra i en vattenblandning. De tyngsta partiklarna är de största stärkelsekornen (så kallad A-stärkelse), som kan skiljas från gluten, mindre stärkelsekorn och andra ämnen i vetemjölet.

För en "vanlig" vetestärkelse brukar inte glutenhalten kontrolleras, och den kan variera för olika tillverkare och processer. Vid tillverkning av den glutenfria vetestärkelsen, som får innehålla högst 20 ppm gluten, använder man en vetestärkelse av god kvalitet (en A-vetestärkelse) och tvättar ytterligare med mycket vatten, tills glutenhalten är under 20 ppm. Halten kontrolleras genom mätningar.


Lantmännen Reppe är den enda producenten av vetestärkelse i Sverige.

Deras stärkelse är inte helt glutenfri men ändå väldigt ren, eftersom många leveranser går till pappersbruken som kräver en vetestärkelse med god renhet och mycket låg proteinhalt.

– Efter tvättning och torkning innehåller den rena A-stärkelsen som vi producerar endast 80 till 100 ppm gluten, säger Bo Johansson, Master Distiller på Lantmännen Reppe.

## FAKTA GLUTENFRI MÄRKNING

- » Fram till 2012 var gränsvärdet för "glutenfri" 200 ppm i Sverige. Det sänktes till 20 ppm för att märkning inom EU skulle bli unison.
- » Produkter märkta med "glutenfri" får innehålla högst 20 ppm gluten.
- » Produkter märkta med "mycket låg glutenhalt" får innehålla högst 100 ppm gluten.



*"Eftersom det inte går att uppmäta värden under 3 ppm gluten skulle en nolltolerans i praktiken betyda att personer med celiaki fick ett mycket begränsat matutbud."*

De stora producenterna av vetestärkelse i Europa finns bland annat i Frankrike (som Roquette), i Tyskland (som Kröner Stärke) och i Benelux-länderna. De producerar både "vanlig" och glutenfri vetestärkelse.

Semper, Finax och Fria Bröd, som alla använder glutenfri vetestärkelse i en del av sina glutenfria produkter, köper in den glutenfria stärkelsen från producenter utanför Sverige men inom Europa. De kräver certifikat på analyser av gluten från leverantörerna och gör också egna kontrollmätningar av leveranserna. Det är vanligt att glutenhalten ligger på omkring 5–10 ppm.

Glutenhalten i en produkt kan bestämmas genom kemiska mätningar. Beroende på analysmetod, och på vilken typ av livsmedel det rör sig om, är gränsen för vilka halter man kan uppmäta och noggrannheten i mätningarna olika.

Ylva Sjögren Bolin, senior kemist på Svenska Livsmedelsverket förklarar att med dagens rekommenderade och godkända metoder är kvantifieringsgränsen för gluten i de flesta produkter 5 ppm. Det betyder att från 5 ppm kan ett uppmätt värde på glutenhalten i produkten erhållas. Detektionsgränsen kan samtidigt vara så låg som 3 ppm, men det betyder bara att man vid så låga halter kan påvisa om gluten finns eller inte.

– För fermenterade produkter som soja och öl ligger kvantifierings- och detektionsgränsen högre. Den är på omkring 10 ppm med dagens metoder, säger Ylva Sjögren Bolin.

Det går alltså inte att ange att en produkt innehåller 0 ppm gluten, eftersom man varken kan mäta eller detektera så låga glutenhalter. Ppm betyder miljondelar och metoden kan mäta ner till 3 miljondelar gluten i en produkt, vilket motsvarar 0,0003 procent. ❖



MAGNUS SJÖBÄCK

**Ålder:** 46 år

**Yrke:** PR-konsult

**Familj:** Sambo samt  
fyra barn mellan  
1 och 17 år

**Bor:** Göteborg

# Magnus undviker vetestärkelse

En tekaka märkt glutenfri är nog för att Magnus Sjöbäck ska må som en "zombie", som han själv säger. Han är övertygad om att det är vetestärkelsen som är förklaringen.

TEXT MAJA LUNDBÄCK

E

fter celiakidiagnosen förra sommaren var Magnus Sjöbäck, 46, inte sen med att gå över till glutenfri kost. Efter månader av magont, värk och depressioner borde övergången ha känts som en befrielse. Men riktigt så enkelt var det inte.

– Vissa dagar mådde jag inte alls bra, det kunde vara lika illa som innan biopsin och diagnosen. Jag kunde ligga i soffan och bara gråta. När jag får en reaktion blir jag väldigt liten, säger han.

I butiken hade han valt varor med glutenfri märkning, ändå kom symtomen.

– Jag köpte glutenfria tekakor och rostbröd. Men efter att jag hade ätit kunde jag bli som en zombie. Det blev som en våt filt som lade sig över mig och jag kunde inte jobba, säger han.

Allt var med andra ord nästan som innan diagnosen. Men ganska snabbt kunde han trots allt koppla sitt mående till vad han stoppade i sig. Han är numera säker på vad som är boven. Det är den rena, glutenfria vetestärkelsen som finns i vissa glutenfria varor. Så länge innehållet understiger 20 ppm gluten, får maten märkas som glutenfri, enligt regelverket.

– **MEN JAG BLIR SJUK** av minsta spår av gluten. Jag tycker att det är förfärligt att det inte finns en konsumentmärkning som är tydligare. Jag hade önskat att det som märks glutenfritt innehöll 0 ppm gluten. För mig är glutenfritt inte glutenfritt, säger han.

Det var först när Magnus ändrade sin kost radikalt som han började må bra.

– Nu utgår jag från grönsaker, frukt, bär, nötter, fröer, kött och fisk. Jag har mer energi och orkar mer än på många år. Jag har fått tillbaka mitt liv på många sätt sedan jag började äta naturligt glutenfritt, säger han.

Olika former av spannmål, såsom hirs och bovete, fungerar också för honom. Men glutenfri havre klarar han inte av, kanske för att den har blivit kontaminerad under tillverkningsprocessen.

Visst händer det att han får reaktioner fortfarande, som ibland när han har varit på restaurang. Han har funderat över om han skulle kunna ha någon form av allergi utöver sin sjukdom celiaki och gjort en mängd allergitester, men svaren har hittills varit negativa.

I dag upplever sig Magnus inte helt inkluderad av sitt förbund.

– Det finns en text på Celiakiförbundets webb som informerar om att det finns personer som är känsligare än de flesta med celiaki. Men under beskrivningen av sjukdomen så finns gruppen jag tillhör inte med, säger han. ✨