



Celiaki: mer än att bara undvika gluten

Bra mat vid celiaki och relaterade tillstånd

Leg. dietist Sierra de Goldsmith





Vem är jag?

- Leg. Dietist
- Egenföretagare; konsult, skribent
- Dr Schär
- Läser psykologprogrammet
- Instruktor spinning & yoga
- Stort mat & träningsintresse



Vad ska vi prata om?

- Celiaki & relaterade tillstånd
- Nya forskningsrön
- Glutenfria dieten
- Finns det risk för näringsbrist?
- Vad SKA man äta då?
- Praktiska tips (recept)
- Frågestund



Celiaki/glutenintolerans

- Kronisk sjukdom där glutenprotein startar en inflammatorisk process i tarmen som skadar tarmluddet i tunntarmens slemhinna.
- Obehandlad leder den till symtom som magont, näringsbrist och följsjukdomar.
- Vanlig sjukdom i Sverige (2-3 %).
- Utredning: Steg 1; Bär personen på generna HLA-DQ2 eller HLA-DQ8? Kan endast utesluta sjukdomen, ej diagnosticera den. Sedan: antikroppar och helst biopsi. Kräver: äter gluten.
- Vad beror sjukdomen på: komplex ansamling faktorer.



Relaterade tillstånd & forskningsrön

- (Dermatitis herpetiformis (DH))
- **Non coeliac gluten sensitivity (NCGS)**
- **Non coeliac wheat sensitivity (NWGS)**
- Bedrivs mycket forskning här!
- Hypoteser: Andra ämnen än just gluten som dessa individer reagerar på. FODMAP, andra ämnen i vete etc.
- Exempel: senap och magknip!

Vad innebär den glutenfria dieten?

- Undvika glutenprotein som finns i sädeslagen vete, korn och råg
- Undvika kontaminering
- Även vid symtomfrihet kan tarmen ta skada
- Ersätta de gluteninnehållande livsmedlen
- OBS: en glutenfri kaka är fortfarande en kaka...





När blir det svårt att få i sig tillräckligt?

- När kosten blir för ensidig
- När vegetabilier inte ingår dagligen
- När för stor andel av kosten består av näringsfattiga livsmedel (kakor, bullar, glass, godis, chips, läsk)
- 80/20 regeln blir ännu viktigare!





Källor

Var hittar vi folsyra och fibrer?

- Frukt & grönt
- Sädesslag
- Baljväxter (bönor, linser, ärter)



Frukt och grönt

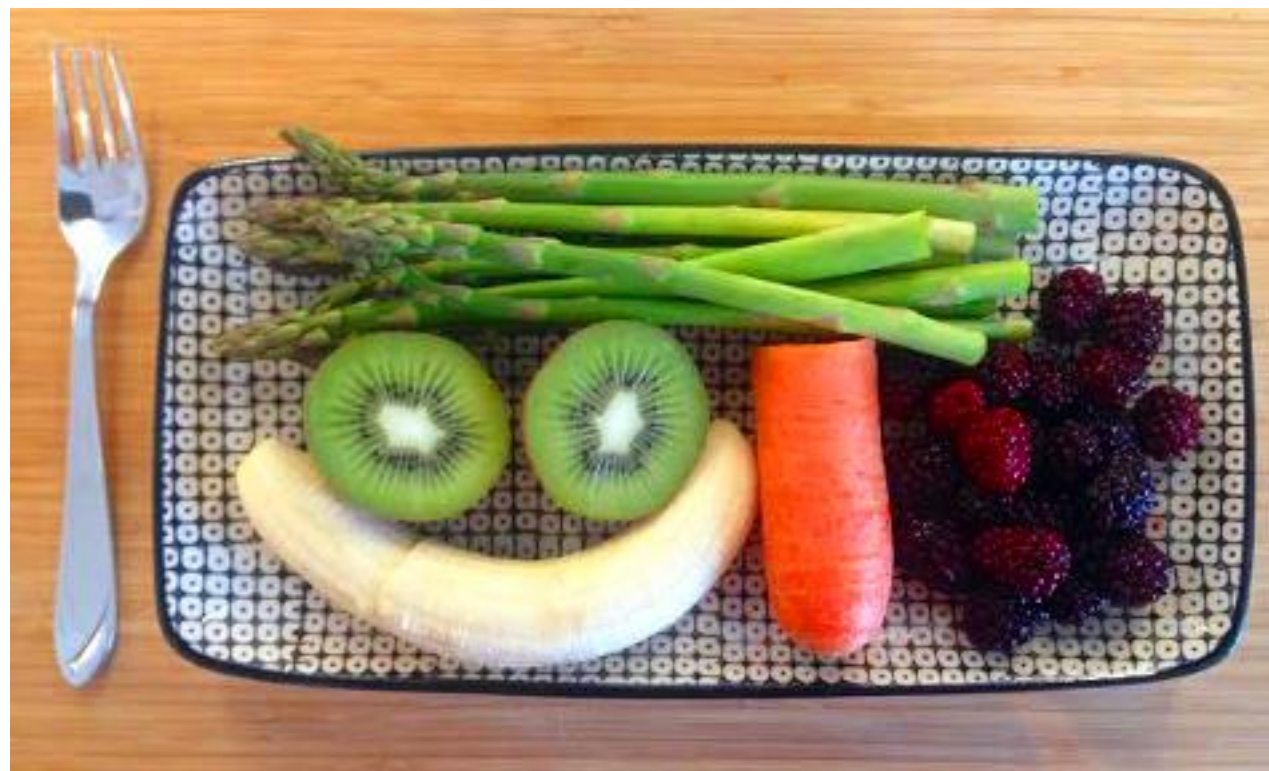
- Rekommendationen **500 g/dag** extra viktig
- Äta av alla färger
- Hur mycket får ni i er?



500 g om dagen



 500 g om dagen



 500 g om dagen





Naturligt glutenfria sädesslag

- Varför bör du inte välja vetestärkelse jämt?
- Schärs produkter
- Andra ersättningsprodukter
- Naturligt glutenfria alternativ:



Exempel på glutenfria sädeslag

- Ris
- Bovete
- Majs
- Tapioca
- Soja
- Quinoa
- Potatis
- Amarant
- Chia
- Teff
- Havre (ren havre)
- Fler?



Rislarmet

”Den som äter varierat och väljer olika sorters mat och märken minskar risken för att få i sig för mycket av något enskilt ämne. Att äta ris och risprodukter några gånger i veckan som är det vanliga i Sverige är ingen risk för hälsan.

Men vuxna bör inte äta ris och risprodukter (risgröt, risnudlar och rismellanmål) varje dag. Barn bör inte äta ris eller risprodukter oftare än fyra gånger per vecka.”

- Livsmedelsverket



Baljväxter

- Linser
- Ärtor
- Bönor



Sammanfattning hälsosam kost

- Undvik gluten
- Undvik att äta för mycket näringsfattiga livsmedel (80/20!)
- Ät minst 500 g frukt & grönt per dag
- Baljväxter ofta
- Välj fiberrikt
- Variera dina kolhydratskällor, testa nya sädeslag



Praktiska tips

- Frusna grönsaker
- Ät vegetariskt minst 1 gång/vecka
- Addera baljväxter till den vanliga maten, i bröd, köttfärs, grytor, som redning i soppa, i salladen som "sås"...
- Ta med frukt som mellanmål
- Baka bröd eller välj de glutenfria varianter där kostfiberhalten är minst **7g/100g**
- Variera dina kolhydratskällor
- Botanisera i kokböckerna (fördelen med glutenfria trenden!)
- Utgå från grönsaken när du ska laga mat (vad passar till sparris/rödbetor/palsternacka/kålrot/selleri/paprika och hur kan man tillaga det annorlunda?)
- Ät både råa och tillagade grönsaker
- Låt gärna ren havre ingå i kosten
- Lyxa till gröten med bär



Recepttips

- **Chili sin carne med ris**
- **Asiatiska fiskburgare med broccoli, sparris & limeris**
OBS: glutenfritt ströbröd!
- **Chipotletofu med majssalsa & sötpotatismos**

<http://www.styrkelabbet.se/sierras-mealprep-volym-3/>



Recepttips frukost

- **Chiapudding med jordnötssmör, choklad, banan och kokos**
- **Muffinsomelett med mango- och hallonsallad**
- **Overnight oats med äpple (Använd ren havre!)**

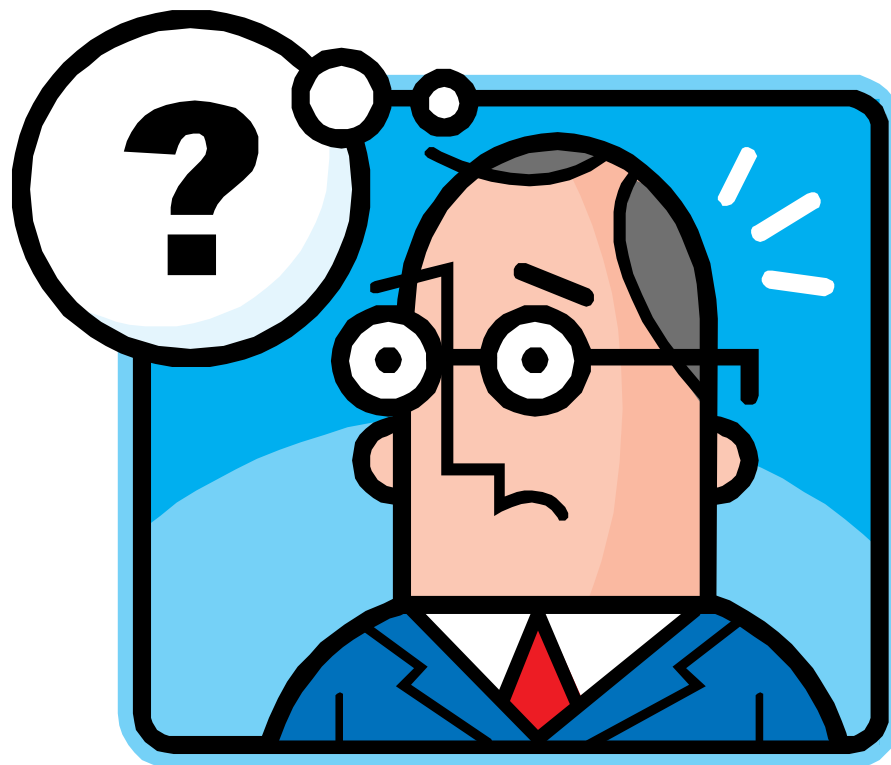
<http://www.styrkelabbet.se/sierras-frukost-meal-prep/>



Läs- och lyssnartips

- <http://www.tyngre.se/podcasts/tyngre-traenings snack/allt-om-gluten/>
- Professorn och överläkare inom pediatrik Jonas Ludvigsson
- Bok: *Doktors guide till gluten*

 Frågestund





Tack för uppmärksamheten





Kontakt

sierradegoldsmith@gmail.com

@sierradegoldsmith

