



EBBA WESTERLUND

Ålder: 13 år

Familj: Mamma, pappa och två bröder 9 och 16 år.

Bor: Bergshamra, Norrtälje kommun, Stockholms län.

Intressen: Friluftsliv, Sjöscouter, tränar på gym, fotograferar mat.

Saknar: Att få äta en munk eller ett wienerbröd.

Sämst med att ha celiaki: Att känna att jag ställer till problem. Att folk måste anstränga sig massor bara för att bjuda på fika.

Bäst med att ha celiaki: Man lär sig att ta ansvar för sin kost och blir kunnig om ingredienser.

Innan Ebba var sex år tänkte hon aldrig på sin celiki. Hon åt vad som serverades och litade på sin omgivning. En sommar förändrades allt. Plötsligt blev hon medveten om sin sjukdom och utvecklade en orimlig rädsla.

– Jag trodde att allting innehöll gluten. Jag ville inte ens dricka vatten, säger Ebba Westerlund.

TEXT JENNY RYLTEINIUS FOTO STEFAN NILSSON

Min historia: "JAG FICK ÄTSTÖRNING AV CELIAKIN"

ommaren 2009 var tuff för Ebba Westerlund.

– Jag fick för mig att det jobbade sommarvikarier överallt som inte hade koll och att all mat därför innehöll gluten av misstag, säger Ebba som är 13 år i dag.

Rädslan gjorde att Ebba inte vågade äta och ganska snart tappar hon i vikt. Hennes föräldrar blev oroliga och tog henne till vårdcentralen. Där konstateras att Ebba är undernärd.

– Jag ville absolut inte bli inlagd på sjukhus och mamma och pappa hotade med att jag skulle bli det om jag inte började äta. Så jag började äta, säger Ebba.

I UNGEFÄR SAMMA veva kommer hösten vilket gör det lättare för Ebba då hon tänker sig att den ordinarie personalen, som vet och kan, är tillbaka på jobbet. Ätstörningen går över, men nu börjar Ebba istället att kontrollera all mat. Även den som hennes föräldrar, mor- eller farföräldrar lagar. "Kom farmor verkligen ihåg att jag inte tål gluten" "Redde morfar såsen med maizenamjöl?"

Tog mamma rätt, det vill säga "min blodpudding".

Hon är misstänksam mot sin omgivning och tilliten får sig också några rejäla törnar. Vid ett par tillfällen blir hon serverad gluten i skolmatsalen med kräkningar som följd. På en restaurang försäkrar personalen flera gånger att maten är glutenfri. Ebba litar på dem och äter, om än lite motvilligt. Några timmar senare kräks hon.

– Det restaurangbesöket satte djupa spår i mig och jag utvecklade en extrem fobi för att kräkas. Rädslan hindrade mig från så mycket i vardagen. Jag bar alltid med mig en plastpåse i fickan. Om någon frågade, sa jag att det var för eventuella skräpsituationer.

FÖR ETT ÅR sedan fick Ebba en, som hon kallar det själv "mental käftsmäll".

– Jag insåg att jag inte kan leva som jag gör,

"Just skam är det värsta. Det finns nästan inget värre än att ge människor dåligt samvete för att de gjort en liten miss."

att jag aldrig kommer kunna resa utomlands och göra roliga saker. Lösningen var att lära mig att lita på människor och tro att de bara gör sitt bästa. Inte söka möjligheter till fel eller problem.

Vändpunkten tror hon kan ha varit när hennes storebror tröttnade på henne för att hon var så "jobbig och jämt förstörde för hela familjen".

- Vi har inte ätit ute så mycket i vår familj och det beror ju mycket på mig. När min bror reagerade insåg jag vad jag höll på med. Jag tycker fortfarande det är jobbigt att äta ute, men jag kan göra det. Jag njuter inte av det som andra - men jag kan.

I DAG MÅR Ebba mycket bättre psykiskt och hon har kommit långt i utvecklingen gällande att lita på omgivningen.

Det värsta med att ha celiaki nu, tycker hon, är att vara till besvär - och ännu värre - sätta

folk i pinsamma situationer. Ebba pratar mycket om det.

- Just skam är det värsta. Det finns nästan inget värre än att ge människor dåligt samvete för att de gjort en liten miss.

"Lösningen var att lära mig att lita på människor och tro att de bara gör sitt bästa. Inte söka möjligheter till fel eller problem."

EBBA BERÄTTAR OM kalas där värdarna

bakat glutenfri kaka, men använt vanligt ströbröd i formen. Eller om hon kommer hem till någon på fika och de inte har något glutenfritt att bjuda på.

- På riktigt blir jag inte ledsen om det inte finns fika till mig. Jag kan alltid äta något annat. Det är mycket värre att hantera deras reaktioner och känna att man sätter dem i jobbig situation.

Ebba minns en släkträff förra året där det serverades paj till alla barn. Den ena med ost och skinka och den andra - den glutenfria - med ädelost och broccoli. Ingredienser som inte Ebba tycker om.

- Om jag inte hade ätit av den där "vuxen-pajen" så hade det märkts. Det blir en press på



I dag mår Ebba mycket bättre psykiskt och vågar lita på andra i matsituationer.

mig att äta det glutenfria, även om jag inte gillar det. Det slutade med att jag åt pajskalet och mosade och spred ut innehållet på tallriken så att det skulle se ut som att jag hade ätit.

Hur vill du att de som bjuder på mat och fika ska hantera situationen?

- Jag tycker det är bättre att de frågar om jag kan ta med något själv. Då behöver jag inte känna att jag är till besvär - och så kan jag känna mig trygg och lugn. Jag föredrar absolut att ta med mat själv, men om de inte bitt mig så blir det ju pinsamt att göra det, säger Ebba.

Har du några råd hur man kommer ur kontrollbehovet?

- Jag vet inte, det är kanske att inse att det inte är så farligt att få en reaktion på gluten. Man dör ju inte. Sedan också att förstå att människor vill ens bästa. Det går inte att leva om man är rädd för mat, säger Ebba. ❖