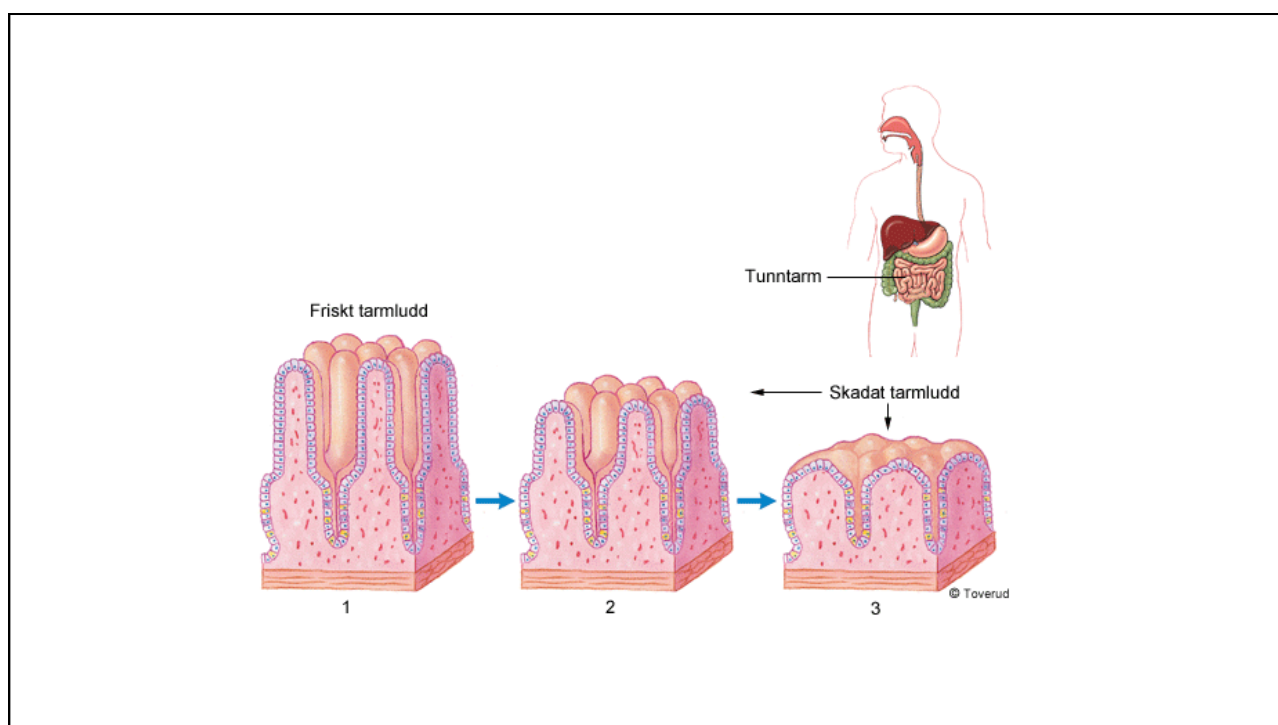
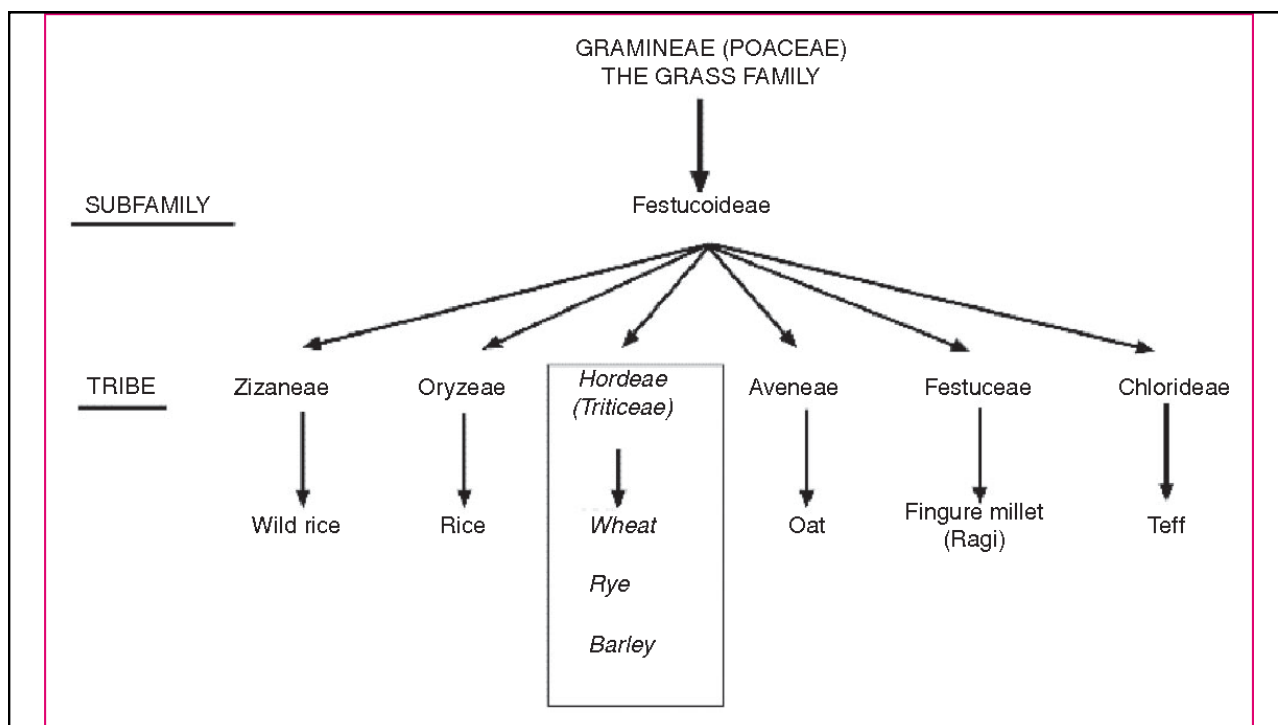




Celiaki



- Kronisk autoimmun tarmsjukdom, hos 1-3% av befolkningen där tunntarmen tar skada av **gluten**
- **Gluten** = protein som finns i vete, råg och korn
- Behandlingen är livslång glutenfri kost
- Celiaki kan inte botas, de flesta blir besvärsfria med rätt kost
- Diagnos genom blodprov och tarmundersökning (biopsi)





Symtom

- Viktnedgång och näringsbrist
- ont i magen
- illamående
- diarré
- trötthet
- depression

Vissa har endast diffusa eller inga symtom alls,
kan därför vara svårt att ställa diagnosen.

Sekundär laktosintolerans

- Obehandlad celiaki - vanligt vara känslig för laktos (mjölksocker)
- Skadat tarmludd minskar mängden enzymer som bryter ner laktos
- Symtom: ont i magen, gaser, uppblåsthet och diarré
- Till en början: använd laktosfria mjölkprodukter
- Går ofta över efter ett par månader på glutenfri kost

Vad kan jag inte äta?

- Vete, råg och korn – och alla produkter som innehåller detta
 - Bröd, flingor, pasta, gryn, couscous, bulgur, mannagryn, vetegroddar
- Se upp för "blandprodukter"
 - Hel- och halvfabrikat av kött och fisk: blodpudding, korv, köttbullar, panerad fisk
 - Chips, snacks och rostade jordnötter
 - Lakrits, choklad och annat godis
 - Glass som innehåller kaksmulor, krokant och liknande
 - Ostkaka
 - Frukostflingor
 - Rostad lök
 - Kryddblandningar
 - Såser, soppor och stuvningar



Vad kan jag äta?

- Mjölk, ost och mejeriprodukter
- Kött, fisk, skaldjur, fågel och ägg
- Grönsaker, rotfrukter och baljväxter
- Ris och potatis
- Fukt och bär
- Nötter och fröer
- Quinoa, bovete, durra, teff, majs, soja, hirs, arrowrot, kokos och mandel
- Ren (specialframställd) havre
- Olja, smör och margarin
- Socker, salt, kryddor (OBS! blandade kryddor)
- Specialprodukter där gluten tagits bort: glutenfritt bröd, flingor, pasta, kakor och kex, ströbröd.

Glutenfri märkning

- Glutenfria produkter får innehålla upp till 100 mg gluten/kg (100 ppm)
 - Produkter som innehåller max 20 mg gluten/kg (20 ppm) får märkas *Glutenfri*.
 - Produkter som innehåller 20-100 mg gluten/kg får märkas *Mycket låg glutenhalt*.
- Det överkorsade axet ställer höga krav
 - Maximalt 20 mg gluten/kg produkt
 - Endast av producenter som har fått licenciering
 - Minst en gång per år testas produkten för gluteninnehåll



Läs innehållsförteckningen

- Ingredienserna rangordnade efter vikt
- Måste innehålla uppgifter om alla ingredienser som ingår i produkten
- Enligt livsmedelslagen - måste stå om produkten innehåller gluten
- En glutenhaltig ingrediens skall lyftas fram genom **fet stil**, STORA BOKSTÄVER eller annat förtydligande
- Läs innehållsförteckningen regelbundet - recept kan förändras

Att äta ute

- Finns ofta glutenfritt alternativ
- Behöver vara tydlig när man berättar att man har celiaki
- Utomlands:
Celiakiförbundet har översättningskort på 40 språk

Vanligaste frågorna till "Fråga dietisten"

- Sojasås
- Öl
- Kontamination
- Spår av gluten
- Läkemedel
- Havreprodukter

Sojasås

- Analyser av klassiska sojasåser med vete i deklarationen har inte påvisat något gluten
- Sojasås anses inte utgöra någon risk för de med celiaki
- Var uppmärksam på andra typer av såser

Oyster Sauce 200ml Santa Maria

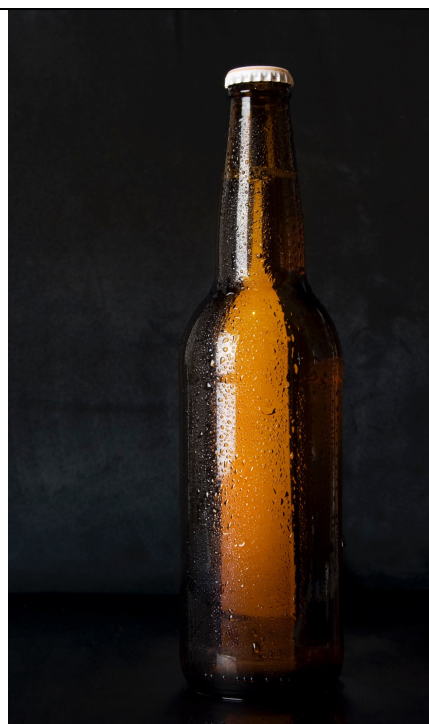
Innehållsförteckning

ostronextrakt (31%), vatten, fermenterad sojasås (sojaböner, vete), salt, stärkelsesirap, smakförstärkare (e621, e627, e631), modifierad majsstärkelse, vitlök, färgämne (e150c), jästextrakt, syra (citronsyra).



Öl

- Innehåller vanligtvis gluten
- Många sorter ligger under gränsen för *mycket låg glutenhalt*, men innehållet kan variera från gång till gång
- Även om glutennivån är mycket låg, kan du lätt få i dig större mängder när du dricker.
- Öl som tillverkats av ris, majs eller durra innehåller inget gluten alls, Specialtillverkad öl som är garanterat fri från gluten får märkas glutenfri.



Spår av gluten

"Kan innehålla spår av vete"

"Kan innehålla spår av gluten"

Betyder att tillverkaren inte kan garantera att produkten är fri från gluten, då tillverkaren hanterat glutenhaltiga spannmål i samma lokal

Att äta livsmedel som innehåller spår av gluten eller vete räknas som riskfritt vid celiaki.

Havreprodukter

- Finns havredryck på ren havre som är glutenfri
- Finns havreprodukter som innehåller 100 mg gluten/kg (100 ppm)

Hur noga måste man vara?

- Läs innehållsförteckningen noga
- Välj bort produkter om man är osäker på innehållet
- Undvik mat där såsen eller paneringen innehåller gluten
- Var uppmärksam på synliga smulor från bröd som innehåller gluten
- Fråga i förväg om det finns glutenfria alternativ om du skall äta ute eller borta

Du behöver inte:

- Vara orolig för att dela kök med någon som äter gluten
- Ha olika uppsättningar av skärbrädor, brödrostar, knivar, bestick eller serviser
- Vara rädd för smulor och mjölrester som inte syns
- Oroa dig för gluten i mediciner