

## MÄRKNING AV LIVSMEDEL

Livsmedel som är märkta med "glutenfri" får innehålla max 20 ppm gluten. 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 gluten.

TEXT JENNY RYLTEINIUS

# 20 MILJONDELAR – GRÄNSEN FÖR GLUTENFRITT

Ppm är förkortning för engelskans parts per million (miljondelar). Alltså motsvarar 20 ppm 20 miljondelar gluten i en produkt. Eller 20 mg gluten per kilo. Även om det är svårt att studera tyder den forskning som gjorts på att tarmluddet hos en person med celiaki inte tar skada av 30\* mg gluten om dagen. Den mängden motsvarar 1,5 kilo av en glutenfri produkt – om den skulle innehålla precis 20 ppm gluten. Gränsvärdet 20 ppm är alltså satt med en sådan marginal att det är orimligt att tro att någon skulle komma upp i en mängd på 30 mg gluten per dag. Det finns ytterligare en märkning som sällan används i praktiken; *Mycket låg glutenhalt*. Produkter med upp till 100 ppm gluten får enligt EU-förordningen märkas med *Mycket låg glutenhalt* och är också godkända för personer med celiaki. Om vi använder samma räknexempel som med 20 ppm ovan behöver man äta 0,3 kg av en produkt med 100 ppm för att komma upp till 30 mg gluten. Mängden mat, inte bara halten gluten, har därför stor betydelse.

**TILLSAMMANS MED DE** andra europeiska celiakiförbunden har Svenska Celiakiförbundet tagit fram en gemensam märkning – Det överkorsade axet – för produkter som innehåller max 20 ppm gluten. Hela tanken är att det ska vara lätt att hitta säkra glutenfria produkter i mataffären men också att konsumenten ska kunna lita på att livsmedlet är kontrollerat av en oberoende part.

– För att få använda det överkorsade axet måste tillverkaren kunna visa att livsmedlet produceras på ett säkert sätt. Detta sker genom att Celiakiförbundet gör en revision av tillverkarens produktionsanläggningar för att fastställa detta. Sedan ska produkten regelbundet testas hos ett oberoende ISO-certifierat laboratorium. Detta ska ske minst en gång om året eller om receptet görs om, säger Jesper Lindström, ansvarig för licensieringen på Svenska Celiakiförbundet. ✨

*\*De värden som anges för en säker mängd gluten i vetenskapliga studier varierar från 10 till 100 mg gluten/dag.*



# OMÖJLIGT ATT GARANTERA 0 PPM GLUTEN

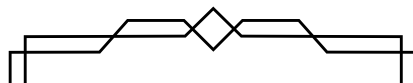
på funktionella tarmsjukdomar vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Hon träffar ibland patienter som inte tål vetestärkelse och hennes erfarenhet är att känsligheten förekommer även hos personer utan celiaki, till exempel hos dem med IBS.

– Att man får symtom av vetestärkelse kan bero på en överkänslighet. Tarmen kan ha svårt att bryta ner de sockermolekylkedjor som finns i till exempel vetestärkelse, säger Stine Størsrud.

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

JENNY RYLTIENIUS



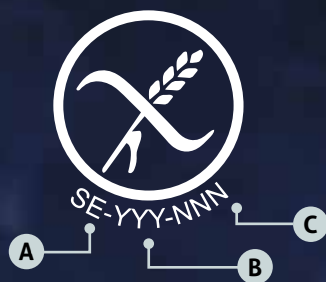
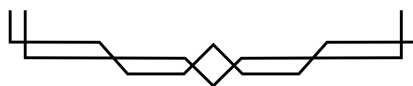
## SNABBFAKTA MÄRKNING

» "Mycket låg glutenhalt" får innehålla upp till 100 ppm. Nivån är godkänd för personer med celiaki. Märkningen används sällan i praktiken.

» Det överkorsade axet betyder att produkten är glutenfri och får innehålla högst 20 ppm gluten.

» Svenska Celiakiförbundet licensierar svenska tillverkare med Det överkorsade axet.

» Spår-av-gluten/vete är ok att äta. Referens: Livsmedelsverkets rapport om odeklarade allergener i livsmedel.



För att vara säker på att livsmedlet genomgått de analyser som krävs ska axet se ut som på bilden och ha en kod som är unik för varje land, varumärke och typ av produkt.

**A** SE = Land i detta fall Sverige

**B** YYY = Producentens egen kod

**C** NNN = Produktens nummer



**D** Om produkten innehåller havre, men ändå håller sig under 20 ppm gluten markeras detta i symbolen då vissa personer kan reagera på havre.

Ibland får Svenska Celiakiförbundet synpunkter från medlemmar som menar att gränsen för glutenfritt borde gå vid 0 ppm. Men då det varken går att mäta eller detektera så låga glutenhalter med dagens metoder är det kravet orealistiskt.

Inte ens de som äter sädeslag som är naturligt glutenfria går säkra från att få i sig gluten eftersom dessa kan vara kontaminerade med gluten. Den som vill 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.

**REN VETESTÄRKELSE ÄR** ett annat ämne som ofta kommer upp när gränsvärden för gluten diskuteras. Vetestärkelse består av de kolhydrater som är kvar när protein, fett och fiber har tagits bort från vetemjöl. Om vetestärkelse ingår i glutenfria produkter får glutenhalten i stärkelsen högst vara 20 ppm. Vetestärkelsen har då genomgått upprepade "tvättningar" och brukar därför benämnas ren vetestärkelse. Uttrycket "glutenfri vetestärkelse" förekommer också.

**I MÅNGA GLUTENFRIA** specialprodukter är ren vetestärkelse huvudingrediens och ersätter det vanliga mjölet för att förbättra smak och konsistens.

– De som mår dåligt av glutenfria produkter med ren vetestärkelse bör givetvis undvika att äta dessa. Men det är onödigt att undvika ren vetestärkelse av skälet att det skulle förstöra tarmen vid celiaki, säger dietisten Stine Størsrud som forskar