



TRE FÖRDELAR med celiaki

Selma 17 år har skrivit om första tiden efter diagnosen och listar positiva saker med celiaki.

Man vet inte alltid varför man mår dåligt. Det är inte heller alltid man förstår hur dåligt man mår förrän man mår bättre igen. Lite så kan jag nog beskriva min celiakihistoria. Att ha ångest, gå ner i vikt, ha ont i magen med jämna mellanrum, alltid vara gasig och förstoppad och att känna sig helt orkeslös kan ha många orsaker. I mitt fall var förklaringen celiaki.

NÄR JAG FICK veta att jag var glutenintolerant var den första tanken som slog mig: "vad kommer detta att innebära för mig?". Efter att min läkare berättat att jag nu inte kunde äta vete, korn, råg och vanlig havre igen, blev jag lite orolig. Skulle jag kunna leva som vanligt? Hur skulle det fungera med maten hemma och i skolan?

Ett starkt minne som sedan följer var att jag och min pappa bestämde oss för att åka och äta lunch. Vid lunchen tog jag panerad schnitzel som jag i efterhand tänkt var ganska dumt gjort. Men då visste jag bara att jag behövde undvika bröd och pasta. Efter lunchen åkte vi till mataffären fast beslutna om att hitta både bröd och pasta som jag kunde äta. Vi letade också efter mjöl eftersom det var början av december och vi skulle baka lussekatter. Vi fick tag på det vi planerat köpa, samt en glutenfri baktidning med julrecept. På kvällen lyckades vi göra en kladdig deg till några lussekatter. Hela familjen höll god min när vi smakade på de fulaste lussekatterna jag sett. Men som



"Som glutenintolerant får man alltid nygjorda mackor om man går på café."

trots sitt fula utseende var goda, vad jag kan komma ihåg såhär nästan fyra och ett halvt år senare.

JAG TROR ATT alla som får sin diagnos först tänker att de aldrig kommer kunna äta gott bröd igen eller att det bara finns nackdelar med celiakin. Jag tänkte också så men har under åren med celiaki försökt att fokusera på fördelarna. Som glutenintolerant får man alltid nygjorda mackor om man går på café. När de andra i gruppen får äta mackor gjorda för flera timmar sedan får jag en nygjord macka med precis vad jag vill på.

Man får också möjlighet att öva på sin sociala förmåga då man måste prata extra med personalen om innehållet i maten. Detta ger också möjlighet att öva sig på språk om man är utomlands och måste prata engelska.

Under dessa fyra och ett halvt år har jag lärt mig mycket. Jag har gått från att knappt veta vad glutenintolerans är, till att vara en person som informerar alla jag träffar om vad celiaki är. Jag har under åren som gått förbättrat mina glutenfria bakkunskaper och vet nu mycket väl att jag inte bör äta panerad schnitzel utan att kolla vad den är panerad i för typ av ströbröd.

SELMA HOPPE ADOLFFZÉN