



Elin Rubensson

"CELIAKIN HAR INTE PÅVERKAT MIN PRESTATION"

Elin Rubensson har haft celiaki sedan hon var liten, men hon tror inte att det har påverkat hennes fotbollskarriär. Vi har träffat den 26-åriga landslagsstjärnan och pratat mat, inredning och funderingar kring att bli utlandsproffs.

TEXT KAJSA SANDIN
FOTO ANNA-LENA LUNDQVIST



"Min högsta önskan är att bli av med celiakin. Visst, ett VM-guld är stort men celiakin kommer jag att ha hela livet."



Göteborg har inte varit bortskämt med soltimmar denna vinter, men just den här dagen strålar solen från en klarblå himmel. Elin Rubensson

får kisa vid köksbordet i den luftiga övervåningen, med stora fönsterpartier, i huset söder om Göteborg. De fyra månader gamla katterna Sune och Siri hoppar och leker lite överallt.

– Vi är faktiskt allergiska mot katter både jag och min man. Men det var värre när vi bodde i lägenhet, och vi är inte jätteallergiska, säger Elin samtidigt som hon plockar ner den ena från ett fönster.

Men det är på grund av landslagsmittfältarens celiaki vi är på besök hemma i villan där hon bor med sin man Filip. Elins celiaki har inte varit omskriven överhuvudtaget tidigare, men i ett avsnitt av Glutenpodden deltar hon för att prata om sin sjukdom.

Elin berättar att hon fick sin diagnos i ett-årsåldern. Hon följde inte sin viktkurva och var väldigt energilös.

– Det gick till en gräns då mina föräldrar fick åka in med mig akut. Läkaren såg direkt att jag var ett celiakibarn. Jag hade svullen mage och var undernärdd. De gjorde gastroskopi och jag hade väldigt trasiga tarmar. Efter att jag fick diagnosen blev det en väldig fart på mig, säger Elin på sin skånska dialekt.

Själv har hon inga minnen av att hon har mått dåligt av sin celiaki – mer än när hon fått i sig något hon inte ska – men det har ändå inte varit problemfritt. Som barn kunde det både vara jobbigt och pinsamt.

– Jag minns att jag fick vänta vid ett speciellt ställe i skolmatsalen på min mat, medan de andra redan satt och åt och sedan skrattade åt min mat som inte var lika god.

ELIN RUBENSSON

ÅLDER Fyller 27 år i maj.

BOR Villa utanför Göteborg.

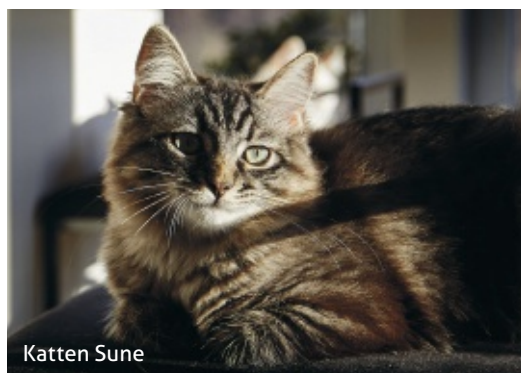
FAMILJ Gift med Filip. Katterna Sune och Siri.

GÖR Fotbollsspelare i Kopparbergs Göteborg FC och landslaget. Driver företaget Style by Rubensson.

MODERKLUBB Marieholms IS.

MERITER 4 SM-guld (med FC Rosengård), OS-silver, VM-brons, EM-guld F19.

FRITIDSINTRESSEN Inredning.



Katten Sune

"Jag minns ett läger, jag tror vi var i Makedonien, då jag fick äta samma rätt sju dagar i rad till både lunch och middag."

ELIN VAR TIDIGT UTE I EUROPA MED FOTBOLLEN och då kunde det vara svårt att få tag på mat. Mycket ansvar låg på tränare och hennes föräldrar. Många gånger hade hon med sig egen mat eftersom hon inte vågade chansa.

– Jag minns ett läger, jag tror vi var i Makedonien, då jag fick äta samma rätt sju dagar i rad till både lunch och middag: ris och torr kyckling.

Även om kunskapen om glutenintolerans nu är större, både i Sverige och i många andra länder, händer det fortfarande att det krånglar med maten på resor och bortamatcher – trots att hon har bra stöd av ledarna både i Göteborg FC och landslaget. Egen kock finns det dock endast när landslaget är på mästerskap.

– Det är väldigt skönt. Då känner jag mig trygg. Jag har jättesvårt att lita på restaurangerna ibland och då går jag hellre hungrig. De kan säga att en baguette är glutenfri, men jag känner på lukten och ser att den inte är det.

Det blir ungefär sex träningspass för Elin under en normal försäongsvecka. Maten är en viktig del av att vara elitidrottare och Elin tar den delen seriöst. Hon laddar gärna upp med

pasta – spaghetti och köttfärssås är standard före matcherna. Annars försöker hon variera maten så mycket det går och äter det mesta: vegetariskt, kött, fågel och fisk.

– Jag tror inte att det har påverkat min fysiska status alls att jag har celiaki. Det finns så många alternativ i dag och jag har stenkoll på vad jag kan äta.

ELIN BÖRJADE SPELA FOTBOLL SOM FEMÅRING hemma i Marieholm, ett litet samhälle i Eslövs kommun. Det fanns inget flicklag, så Elin spelade med killarna ända fram tills hon var 13.

– Vi hade två bra tränare, mamor till några av spelarna, och de behandlade mig som vem som helst i laget. Det gjorde killarna också – jag var en i gänget.

Hon utmärkte sig tidigt och de motståndarlag som före matchen skrattade åt att det fanns en tjej i laget var tysta efteråt. Elin var ofta bland de bästa på planen och under hela uppväxten fick hon höra hur talangfull hon var.

– På en cup i Halmstad i tioårsåldern kom domaren fram till mig efter matchen och sa att jag skulle spela i damlandslaget en dag. Sådant där gav mig självförtroende.

Till slut funkade det inte längre att spela med killarna. Under en match med ett år äldre killar tunnlade Elin en motståndare. Han blev så förbannad över förnedringen att han kapade henne strax efter.

– Tränaren satte stopp. Killarna började dra ifrån fysiskt och skaderisken var för hög för mig.

Omställningen till att träna och spela med tjejer var tuff, men redan efter några år fanns Elin i damallsvenskan med Ldb Malmö.

SNART INLEDER 26-ÅRINGEN sin elfte säsong i högsta serien – sin sjätte med Göteborg FC. Det har inte saknats anbud från utlandet, men Elin har valt att stanna.

En anledning är att hon och Filip trivs väldigt bra i Göteborg och huset de köpte för två år sedan. En annan är inredningsföretaget, som hon startade för några år sedan, där hon säljer egendesignade kuddfodral och glasunderlägg med mera. Inredning är Elins största intresse och drygt 16 000 följer hennes inredningskonto på Instagram.

– **SEDAN ALLT** det har kommit igång har jag också presterat bättre fotbollsmässigt. Jag tycker det är skönt att komma hem och göra något helt annat.

A woman with blonde hair tied back, wearing a black ruffled top, is smiling and holding a cracker. She is in a kitchen with white subway tiles and a wooden branch hanging from the ceiling with three Edison bulbs. A dark cat is on the counter to her left, and a calico cat is on a black chair in the foreground. Various kitchen items like a toaster, cereal boxes, and a potted plant are visible in the background.

Elin Rubensson
stormtrivs i villan
med det lantliga
läget söder om
Göteborg. I det ljusa
köket lagar hon och
hennes man Filip
mat tillsammans
på kvällarna.

REPORTAGET



Fröknäcke, pasta och puffar. Elin Rubensson har stenkoll på vad hon stoppar i sig och inför match laddar hon gärna med spagetti och köttfärssås.

JAG HAR INTE KÄNT ATT det rätta anbudet har kommit för att offra allt vi har här, säger hon.

Har din celiaki någonting att göra med att det känns tryggare att stanna på hemmaplan?

– Det är klart att jag haft det i bakhuvudet. Jag har hört historier om att det inte funkar alls i Frankrike till exempel. Och då har jag tänkt: kan jag leva så och hela tiden gå och oroa mig för att jag inte ska få rätt mat? Sedan tror jag absolut det funkar i många klubbar, det är så pass professionellt, men ändå ...

ETT VÄLDIGT SPÄNNANDE FOTBOLLSÅR väntar Elin Rubensson både med Göteborg FC, som ska spela Champions League, och landslaget. I sommar är det OS i Tokyo och Elin satsar naturligtvis på en plats i den svenska truppen.

– Jag var ju med på OS 2016 när vi gick till final och det var fantastiskt. Bara att få uppleva ett OS, att man bor i byn och träffar andra idrottare var häftigt. På ett EM och VM är det bara fokus på vårt, men på OS kunde man gå och titta på en tennismatch eller simning – det var en helt annan upplevelse. OS är ett av säsongens stora mål.

I Glutenpodden fick Elin frågan vad hon skulle välja: ett VM-guld eller att bli av med sin celiaki. Hon valde det sistnämnda.

– Det är min högsta önskan att bli av med celiakin faktiskt. Visst, ett VM-guld är stort men celiakin kommer jag att ha hela livet. Det hade varit så skönt att bara kunna gå in var som helst och äta vad jag vill. Det saknar jag.❖

Elin's dag

9.00 Kliver upp. Jag tar gärna lite sovmorgon om vi har eftermiddagsträning.

9.30 Frukost. Det brukar bli knäckemacka, yoghurt eller fil med müsli och en cappuccino.

10.30 Städar. Fixar i huset eller jobbar med företaget.

13.00 Lunch. Jag äter ofta en matlåda från dagen innan. Det kan vara pasta, lax med ris, soppa – ja, egentligen vad som helst. Jag älskar husmanskost.

13.30 Vilar. Jag tar en promenad eller fixar i trädgården. Det finns alltid något att göra.

14.30 Transport. Tar pendeltåget till träningen.

15.00 Uppvärmning. Är på plats en timme innan träningen börjar. Byter om, värmer upp i gymmet och bara hänger och pratar.

16.00–17.30 Träning. Är i Serneke Arena nu under försäsongen.

18.30 Åker hem. Jag och Filip lagar middag tillsammans. På kvällen slappar vi eller jobbar på något aktuellt projekt i hemmet.

22.30 Läggsdags.