

DIN TIDNING FRÅN SVENSKA  
CELIAKIFÖRBUNDET #3 2020

# celiakki

FORUM

**REPORTAGE**

Alva blev undernärld  
innan läkarna  
stälde diagnos

**SIFO**

Så mår personer  
med celiaki

**RECEPT**

Desserter  
utan gluten

**GOFREE**  
Europas första  
glutenhund



# ”JAG TRODDE INTE ATT MAN KUNDE BLI SÅ SJUK AV GLUTEN”

Alva, var svart under ögonen, tappade vikt och var alltmer undernär. Samtidigt stod läkarna handfallna. Efter diagnosen följde ett mirakulöst tillfrisknande. På bara ett par veckor gick hon upp en tiondel av sin vikt – och fick tillbaka all sin livsglädje.

TEXT ZANDRA ZERNELL  
FOTO JOHAN KINDBOM

## FAMILJEN

FAMILJ Mamma Lisa von Wachenfeldt, 3-åriga Alva Harju och lillebror Thor Harju, 10 månader.  
BOR I Skutskär i Älvkarleby kommun.





**D**et var många som reagerade när Alvas mamma Lisa von Wachenfeldt i februari visade en bild på sin lilla sjuka dotter i en Facebookgrupp för föräldrar till barn med celiaki. Hon beskrev chocken av att ha fått veta att det varit celiaki som orsakat dotterns viktras och bad om tips på hur hon snabbt kunde få i henne näring, i väntan på dietistkontakt.

– Det hade varit en väldigt jobbig tid fram till diagnosen och jag kände att jag behövde alla råd jag kunde få, berättar Lisa von Wachenfeldt när vi träffas på gräsmattan utanför flerbostadshuset i Skutskär.

**HÄR BOR ALVA MED MAMMA LISA OCH LILLEBROR THOR, TIO MÅNADER.** Ett nyfiket leende och två stora, blå ögon möter oss på gården. Alva vill visa upp sin rosa cykel med stödhjul, trampar runt, runt och kastar sig sedan över till klätterställningen i lekparken intill.

En treårings uttröttliga energi – men i Alvas fall något helt nytt.

Redan som nyfödd var hon liten och hade svårt att följa sin vikt- och längdkurva. Dessutom hade hon dålig aptit, kändes trött och drabbades ofta av förkylningar. Mamma Lisa och Alvas pappa Henrik sökte hjälp på både bvc och hos läkare, men ingen kunde hitta något fel.

Så kom julen förra året – och Alva blev plötsligt sämre. Viktkurvan planade ut och hon började till och med att tappa i vikt.

– Hon var så smal att hennes ryggrad stack ut. Vi försökte få i henne mat, men hon ville mest bara ha makaroner och välling. Dessutom sov hon mycket. Jag fick panik och började oroa mig för att hon fått leukemi eller någon annan allvarlig sjukdom, berättar Lisa.

**ALVA HADE ONT I MAGEN, KASKADKRÄKTES PÅ NÄTTERNA** och var ömsom förstoppad, ömsom lös i magen. När föräldrarna sökte hjälp skrev läkarna ut medicin mot förstoppning och reflux.

Men till slut – efter att ha bollats fram och tillbaka mellan vårdcentralen och Uppsala sjukhus fick de beskedet. Alva hade celiaki.

– Min första tanke var att det måste vara fel, det kunde inte bara bero på gluten. Ingen i familjen har celiaki och jag hade ingen aning om att man kunde bli så sjuk av det. Sedan tänkte jag att om det bara handlar om gluten är det också lätt att fixa. Samtidigt blev jag lite stressad över hur vi skulle få Alva att äta glutenfritt.

Men det visade sig inte bli något problem. När de väl uteslöt gluten återvände aptiten snabbt. Och föräldrarna överraskades av Alvas tillfrisknande.

– Det var som om någon tryckt på en knapp. Hon slutade kräkas och efter en vecka klagade hon inte längre på magont. Hon blev matglad, åt sådant hon aldrig ätit förut och fick en otrolig ork och energi. Dessutom drog hennes motoriska utveckling iväg.

På bara två veckor gick Alva upp nästan ett kilo i vikt.

**LISA VON WACHENFELDT LADE UT ETT NYTT INLÄGG I FÖRÄLDRAGRUPPEN PÅ FACEBOOK:** ”Ni kanske kommer ihåg min Alva som jag lade upp en bild på för ca 1,5 vecka sedan? Vill bara uppdatera med några nya bilder på henne. KOLLA VAD SOM HÄNT SEDAN VI BÖRjade MED GLUTENFRITT!!!!!!!!!!”

Nästan 600 personer gillade bilden på den pigga, glada och rundkindade Alva.

– Kommer du ihåg det? Hur det var förut, när du hade så ont i magen? frågar Lisa von Wachenfeldt Alva, som slagit sig ner på filten i gräset för en fikapaus.

Alva funderar en stund och nickar allvarligt. Sedan skrattar hon, sätter tänderna i en av de hembakade chokladbollarna – och berättar att chokladbollar är hennes favoritfika.

Lisa von Wachenfeldt säger att tiden som gått har varit slitsam för henne och Alvas pappa, som hon numera är separerad från, och att hon är besviken över att det tagit så lång tid att få veta vad som plågat Alva. Samtidigt är hon tacksam mot den läkare som till slut upptäckte celiakin.

– Hon ringde klockan sju på kvällen, så jag tänker att hon kanske slutat för dagen men gått tillbaka till journalen för att hon inte kunde släppa Alva. Nu är det bara att hoppas att hon återhämtar sig helt – och får behålla den energi och livsglädje hon fått efter diagnosen.❖



Idag är Alva en piggy och glad tjej med massor av energi i kroppen. Hon älskar att cykla, klättra, bada, pyssla och att baka – särskilt chokladbollar med färgglatt strössel.

*”Jag läste på och insåg att vi nog skulle få driva på själva för att få till provtagning av oss andra.”*



Bilden på Alva som lades ut på Facebook.



## REPORTAGET

# BARNLÄKAREN: SÅ LÄKER KROPPEN EFTER DIAGNOS

Hur lång tid tar det egentligen för kroppen att återhämta sig efter att ett barn med celiaki fått sin diagnos och börjat äta glutenfritt? Vi ställde sex frågor till Jonas F. Ludvigsson, barnläkare, celiakiforskare och professor i epidemiologi.

### HUR LÅNG TID KAN DET TA FÖR ETT BARN ATT BLI SÅ UNDERNÄRD SOM ALVA?

– Det brukar ta ganska lång tid att bli undernärd, flera månader åtminstone. Däremot kan celiaki leda till diarré och då händer det att barn tappar upp till en tiondel av sin vikt. Jag träffar varje år barn med maginfluensa som gått ner mellan 5 och 10 procent i vikt på ett par dagar. Får man bukt med diarréerna och kan fylla på med vätska kan man alltså gå upp i vikt med en tiondel ganska snabbt, men det tar längre tid att fylla på med muskler, underhudsfett, mineraler och vitaminer.

### HUR OFTA SER DU SÅ HÄR CELIAKISJUKA BARN I DITT ARBETE?

– Det är sällsynt. Idag blir barn med celiaki sällan så sjuka, de får diagnosen tidigare.

### HUR LÅNG TID TAR DET FÖR TARMSEMHINNAN ATT LÄKA?

– Jag tror att barnens slemhinna börjar läka ganska fort. Hos de flesta är den sannolikt betydligt bättre efter ett par månader. Hos ett fåtal barn kvarstår dock en påverkad slemhinna i flera år. Under en kortare tid efter att man fått diagnosen celiaki kan även förmågan att producera laktas, som gör att man kan bryta ner laktos i mjölk, vara nedsatt. Det är sällsynt att barnen helt saknar laktas, men man kan ha nedsatta nivåer när man är som sjukast.

### HUR PÅVERKAR LÄKANDET RESTEN AV KROPPEN?

– När slemhinnan läker så minskar inflammationen i kroppen. Barnen får ofta ett litet bättre blodvärde och blir piggare av det. Med en utläkt slemhinna tar man upp energi bättre och blir piggare av det också.

### RISKERAR BARN ATT FÅ NÄRINGSBRISTER ELLER BESTÅENDE SKADOR AV NÅGOT SLAG EFTER ATT HA VARIT VÄLDIGT UNDERNÄRDA?

– Ja. Om jag ska gissa blir barn med celiaki kanske en halv centimeter kortare än de annars skulle ha blivit. Det är också vanligare med frakturer, alltså ben-skörhet, även efter att man börjat med glutenfri kost. Men risken för frakturer är ändå mycket låg.

### FINNS DET NÅGOT MAN SJÄLV ELLER SOM FÖRÄLDER TILL ETT BARN MED NYDIAGNOSTISERAD CELIAKI KAN GÖRA FÖR ATT PÅSKYNDA TILLFRISKNANDET?

– Hjälpa barnet till en glutenfri kost, det är det allra viktigaste. Om inte läkaren säger något annat tycker jag inte att något extra behöver göras.



**GJORT AV DET BÄSTA VI HAR  
OCH MED EN GOD MIX AV  
NATURLIG SURDEG OCH  
FRÖN FULLA AV FIBRER**

UTAN KONSERVERINGSMEDEL  
OCH VETESTÄRKELSE

ROSTA, FRYS ELLER ÄT DIREKT  
FRÅN FÖRPACKNINGEN!

**Schär**  
GLUTEN-FREE

**MADE WITH THE BEST OF US**