

AKTUELLT

UPPDATERADE GLUTENRÅD FÖR SPÄDBARN

Livsmedelsverket föreslår mycket små ändringar i råden om hur gluten ska introduceras till barn. Den stora förändringen gäller amning – som inte visat sig skydda mot celiaki.

TEXT JENNY RYLTIENIUS FOTO UNSPLASH

Våren 2016 gick Svenska Livsmedelsverket, SLV, ut med att råden om glutenintroduktion för spädbarn ska ses över. Sedan dess har myndigheten gått igenom de senaste årens forskning. Nu är översynen klar och förslagen har varit ute på sedvanlig remissrunda med sista svarsdag 7 oktober 2020.

Genomgången visar att det framför allt är mängden gluten som har betydelse för utveckling av celiaki. Tidpunkten för när barnet börjar äta gluten spelar mindre roll.

För dem som inte är riktiga nördar är de uppdaterade råden ingen kioskvältare. Det är nämligen mycket små nyanser som förändrats när det gäller tidpunkten för introduktionen. Gällande mängden har inget ändrats.

– Någon exakt mängd för maxintag kan forskningen inte visa och därför är det inte aktuellt att ha med någon siffra utan vi fortsätter uttrycka det som *små mängder* och långsam introduktion, säger Ylva Sjögren Bolin, immunolog och nutritionsist på Livsmedelsverket.

Det nya rådet är att gluteninnehållande spannmål (vete, råg och korn) kan ingå i kosten från det att barnet börjar smaka på mat. Senast vid 12 månaders ålder bör gluteninnehållande spannmål ingå i kosten. Nya rådet säger vidare att: ”Mängderna gluteninnehållande spannmål bör till en början vara små och ökas långsamt.”

Det tidigare rådet var att introducera små smakprov av mat med gluten senast vid sex månader och tidigast från fyra månader, och att öka mängden långsamt.

Den stora förändringen är att rådet om amning ryker. I de tidigare råden stod: ”Om barnet får små mängder gluten medan det fortfarande ammas minskar risken för att barnet ska bli glutenintolerant.”



– Amningen är ett generellt råd som vi står fast vid men om det inte skyddar mot celiaki ska det heller inte påstås i råden om glutenintroduktion, säger Ylva Sjögren Bolin.

Vad är det viktigaste Livsmedelsverket vill kommunicera i samband med att de nya råden släpps?

– Att det viktiga är att börja med små mängder gluten och att öka mängden långsamt. Som förälder kan man tänka att det är bra med smakportioner även när det gäller välling och gröt, som ofta innehåller gluten, så att man inte ger en hel vällingflaska från start, säger Ylva Sjögren Bolin som hoppas, och tror, att råden hinner uppdateras innan årsskiftet.

Även när det gäller barn över ett år pekar studier på ett samband mellan mängden gluten och risken att utveckla celiaki. Inte heller här kan man säga vid vilka mängder risken ökar. I en av studierna som ligger till grund för råden definieras en hög mängd gluten som 5 g per dag (motsvarande tre skivor bröd) och en låg mängd 3 gram gluten om dagen.

– Detta är bara en av flera studier och den har bara inkluderat barn med riskgener för celiaki. När vi väger ihop all forskning står det klart att kunskapsläget fortfarande är för osäkert för att ge några exakta mått på hur många gram gluten kosten ska innehålla, både för spädbarn och äldre barn, säger Ylva.

Amning har inte visat sig skydda mot celiaki.

fria
GLUTEN FREE

Free from gluten,
lactose and milk protein



FRALLIGA NYHETER!

Här kommer en supergod nyhet för dig som gillar vår omtyckta Havrelimpa! Vår nya Havrefralla bygger på samma osötade och nyckelhålmärkta recept, med energi från solmogen havre. Men den har en tjusigt frallig form. Håll utkik i din butik och se hela vårt sortiment på fria.se



Klipp ut och ta
med till butik ↘

FRALLIGA
NYHETER!

SMAK-
RABATT 7:-

Namn: _____

Dras av i kassan från ordinarie pris.
Gäller Havrefralla. Denna kupong får ej
kopieras. 2020-10-12 – 2021-10-11
Till butiken: inlöses av ClearOn AB
(tidigare Kuponginlösen AB).



9 953280 100704