

Gluten – myterna & sanningen

Om vikten av glutenfritt för vissa och inte för alla

Se webinariet hos
Brödinstitutet

Se webinariet hos
Svenska Celiakiförbundet



Brödinstitutet

ThermoFisher
SCIENTIFIC



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

Relevanta länkar

Livsmedelsverkets information om **Celiaki och spannmålsallergi**

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/gluten>

Livsmedelsverkets information om **Glutenfria och andra "fri från"-livsmedel**

<https://www.livsmedelsverket.se/produktion-handel--kontroll/produktion-av-livsmedel/glutenfria-laktosfria-och-andra-fri-fran-livsmedel>

Brödinstitutets blogg Second opinion - om mat & hälsa

<https://www.brodinstitutet.se/blogginlagg/>

Glutenpodden, Svenska Celiakiförbundets podd om livet med celiaki, med stort fokus på glutenfri mat

<https://www.celiaki.se/glutenpodden/>

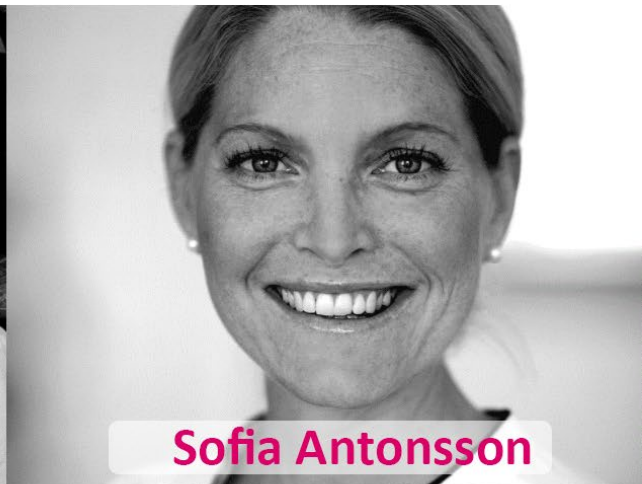
Medverkande 13 april 2021



Jonas F Ludvigsson



Johan Sörberg



Sofia Antonsson



Smilla Luuk



Linus Engqvist Richert



Maria Sitell

✓ Allergi

✓ Celiaki

✓ Icke-allergi

✓ Inverkan av celiaki på hälsa,
livskvalitet och ekonomi

- Kantar Sifo på uppdrag av Svenska Celiakiförbundet
juni 2020

✓ *Brödtermometern*

- United Minds på uppdrag av Brödinstitutet
oktober 2020

Inverkan av celiaki på hälsa, livskvalitet och ekonomi



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

Kantar SIFO Navigare Projektnummer: 1543449





Kantar Sifo har mellan 4 och 21 juni 2020 på uppdrag av Svenska Celiakiförbundet (SCF) genomfört en kvantitativ undersökning bland svenska folket och SCF:s medlemmar. Samtliga respondenter är över 18 år.



Sammanlagt svarade 2991 personer på undersökningen, varav 1076 själva hade celiaki och 601 hade barn med celiaki.

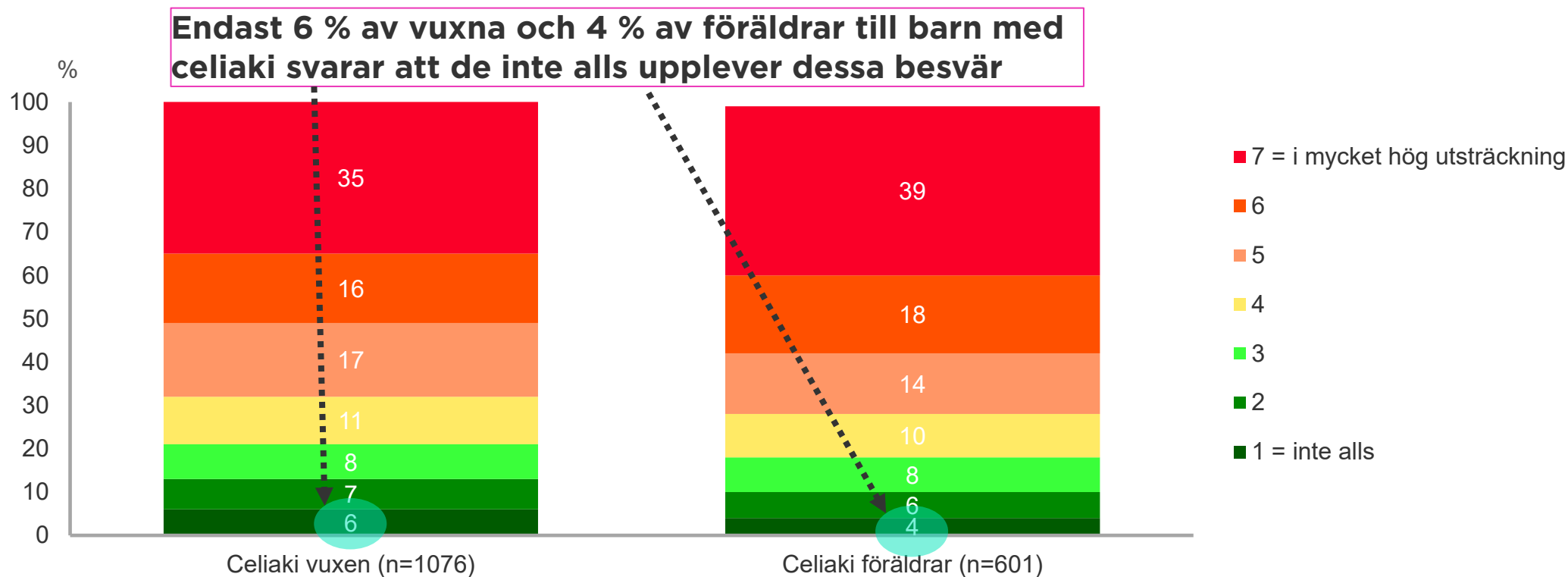


Respondenterna valdes ut med kvoter på kön, ålder och region med syfte att spegla svenska folket avseende dessa variabler.

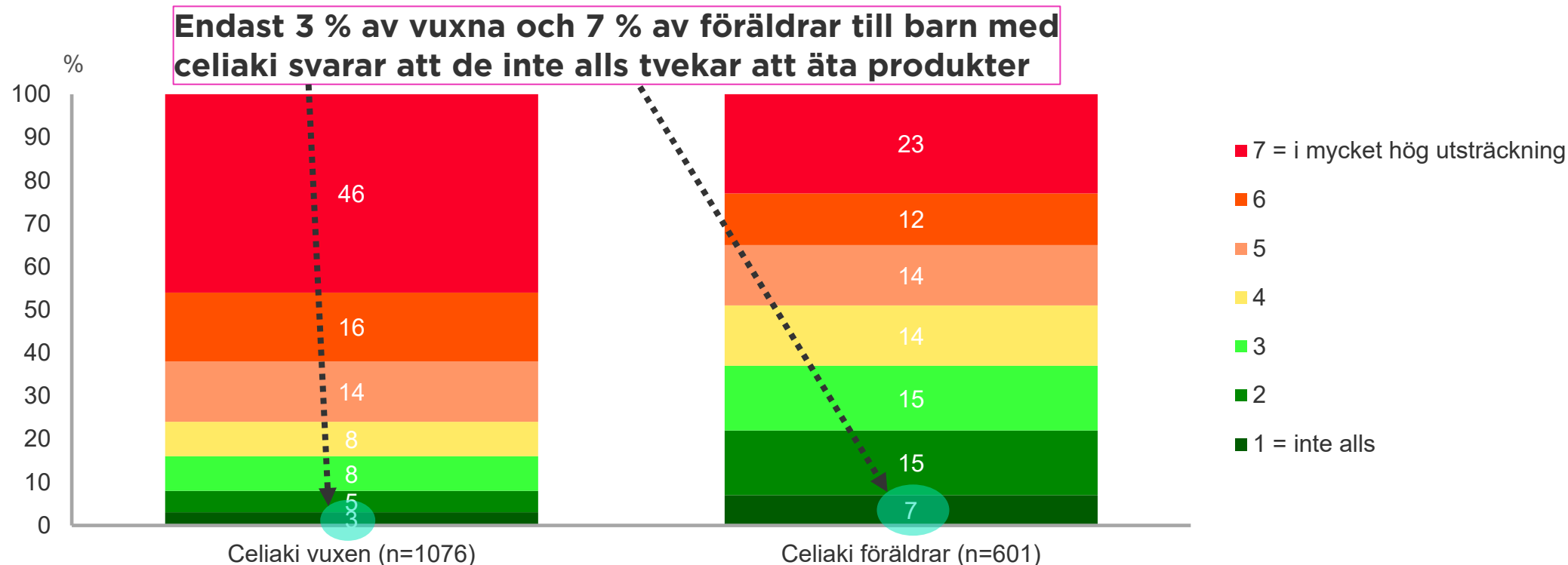
Datainsamlingen skedde via digitala enkäter distribuerade via e-post. Respondenterna tillhandahölls från Kantar Sifos paneler och Svenska Celiakiförbundets medlemsregister.



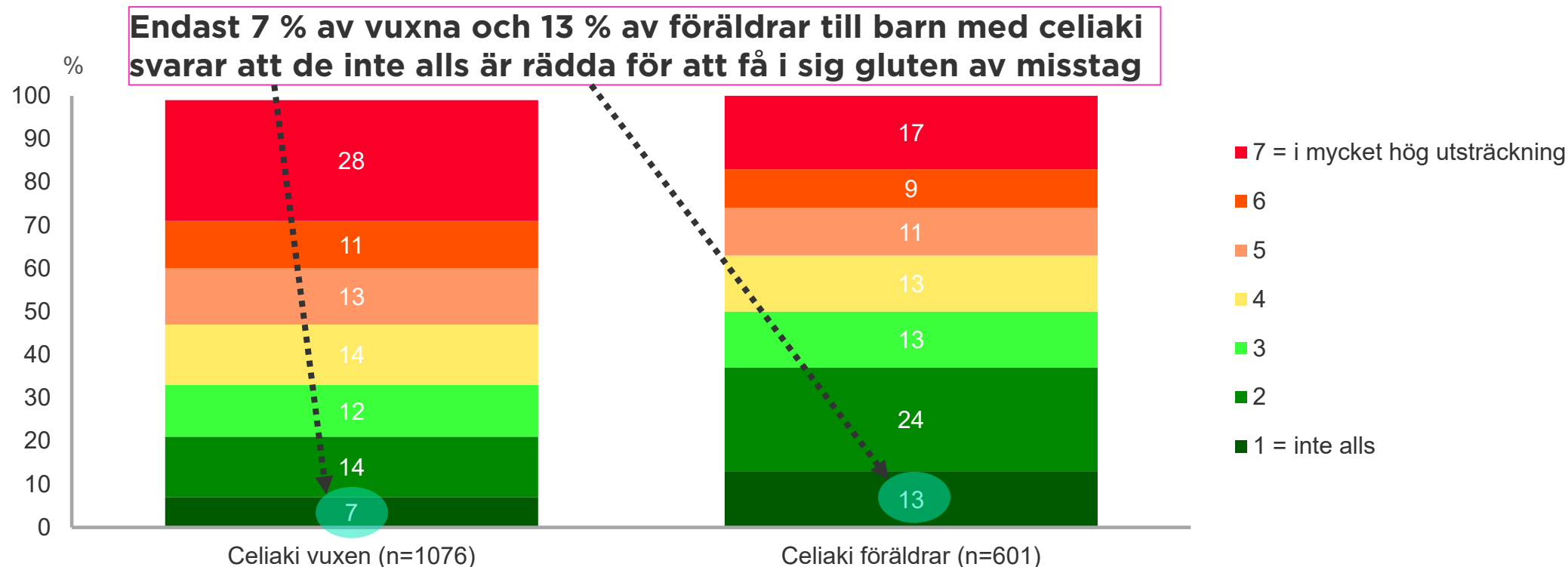
Ca 95 % upplever besvär av att andra människor underskattar problemen som uppstår vid celiaki



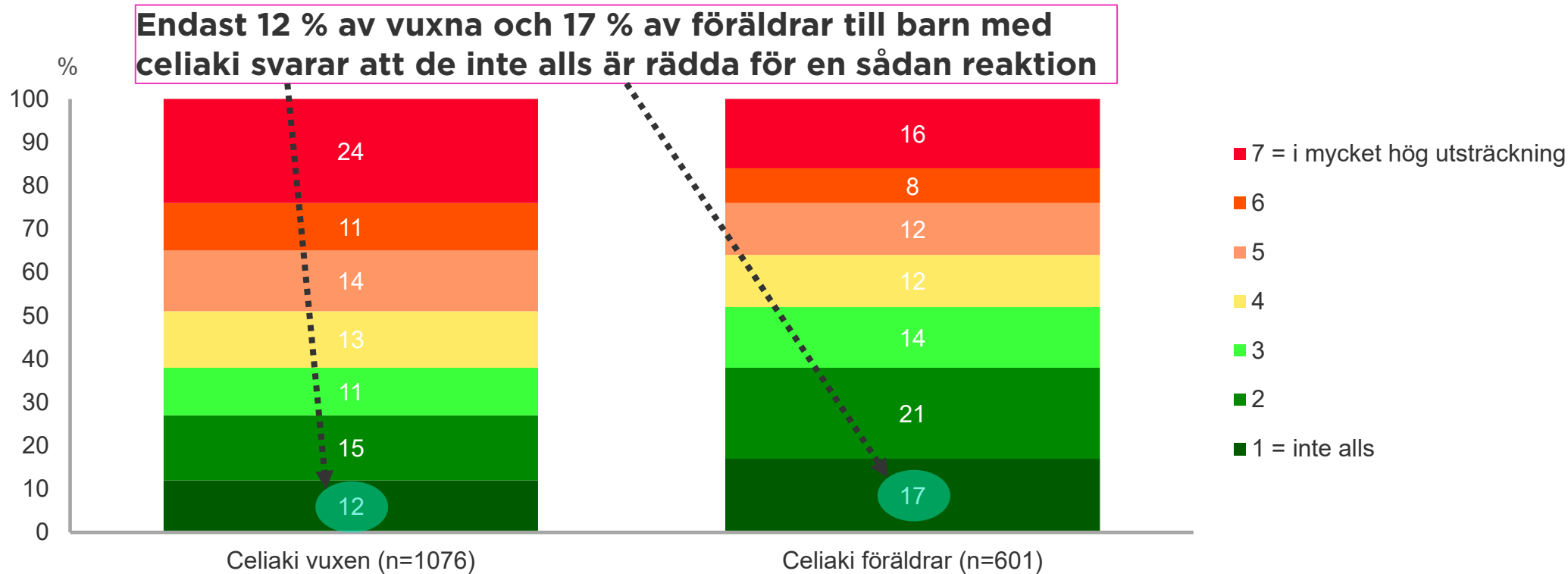
Ca 95 % tvekar att äta produkter för att de är osäkra på innehållet



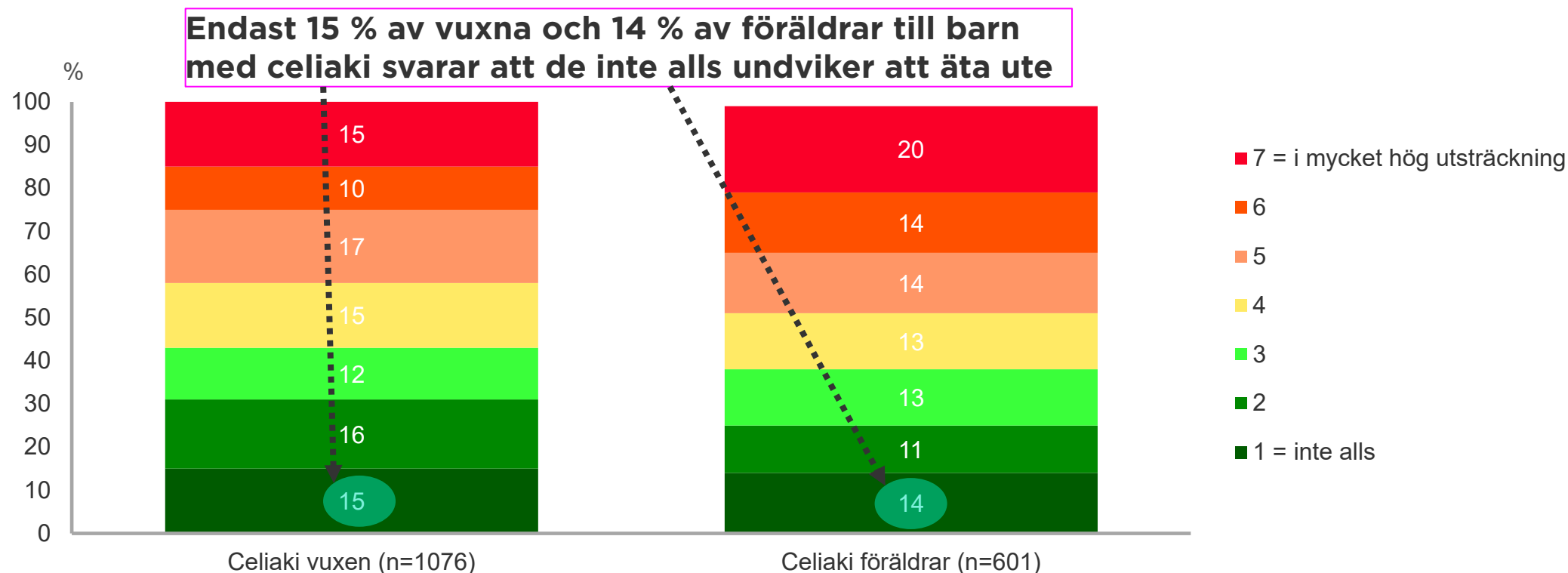
Ca 90 % är rädda för att få i sig gluten av misstag



Ca 85 % är rädda att få i sig gluten och få en glutenreaktion trots att de tydligt sagt till att de inte tål gluten



Ca 85% undviker att äta ute på grund av celiaki



Om undersökningen



United Minds har på uppdrag av Brödinstitutet genomfört en kvantitativ undersökning bland svensk allmänhet i åldrarna 18 till 80 år.



1012 intervjuer genomfördes under perioden 22 oktober till 29 oktober 2020.



Svaren insamlades med kvoter på kön, ålder och region med syfte att spegla svenska folket avseende dessa variabler. Datainsamlingen skedde via digitala enkäter, distribuerade via e-post. Respondenterna som deltog i undersökningen tillhandahölls av företaget CINT.

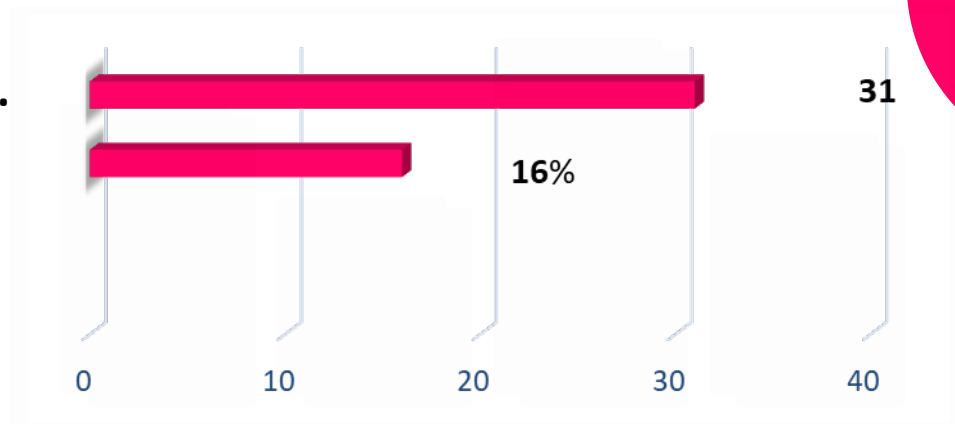
Mätning av attityder är i fokus. Brödtermometern är inte en *faktiskt* mätning av beteenden kring mat och bröd, utan svaren baseras på självskattningar. Därför kan svaren variera mot faktiskt försäljning. Det som är syftet för Brödtermometern är att kartlägga svenskarnas attityderna kopplat till mat generellt och bröd specifikt. Hur frågan är ställd kan därför påverka svaren och innebära att utkomsten för liknande frågor varierar.



3 av 10 uppger sig ha en matallergi och i genomsnitt har hälften en diagnos från en läkare

Ja, har
matallergi/överkänsl.

Ja, har diagnos



15%

av Sveriges befolkning
lider av någon slags
överkänslighet mot mat
enligt Livsmedelsverket

Har du någon matallergi/överkänslighet? n=1012

Har du fått diagnos av läkare? [Andel som svarat Ja] n=314

* Beräknat på alla respondenter, d.v.s. n = 1012

Hälften av dem som uppger sig ha en matallergi har en läkardiagnos



31%

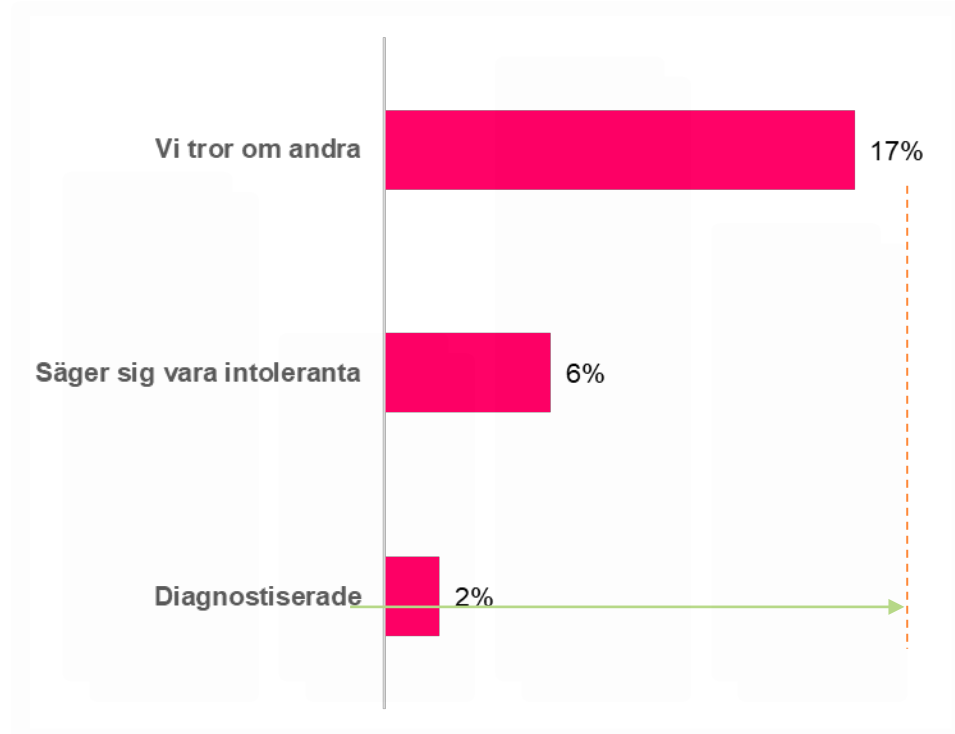
Uppger att de har
matallergi/
överkänslighet

Har du någon av följande matallergier/överkänsligheter? [Andel som svarat Ja] n=1012

Har du fått diagnos av läkare på följande matallergier/överkänsligheter? [Andel som svarat Ja] n=1012

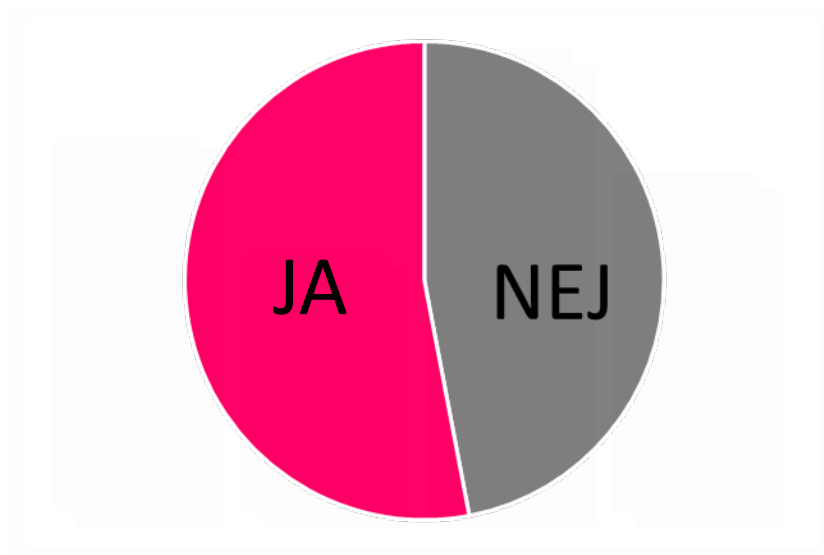
*Var tidigare endast laktos. Mjölksocker tillagt 2020.

Svenskarna tror att 17 procent har celiaki



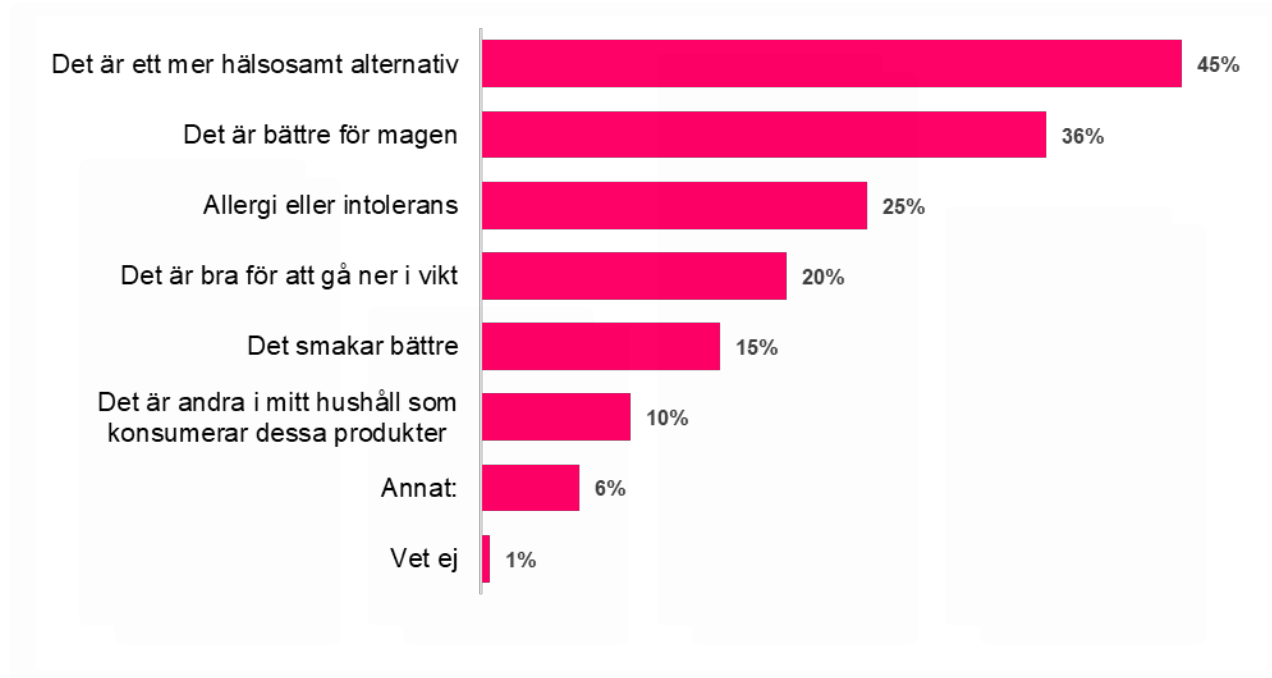
Hur stor andel av den svenska befolkningen tror du är glutenintoleranta (dvs. har celiaki)? (Öppen fråga), n = 1012

53 procent äter "fritt-från"-produkter då och då



Brukar du konsumera "fritt från"-produkter (exempelvis produkter märkta fritt från laktos och gluten etc.)? n=1012

Anledningarna att konsumera “fritt-från”-produkter



Vilka är de främsta anledningarna till att du konsumerar "fritt från"-produkter? n=540

Vid servering av glutenfritt

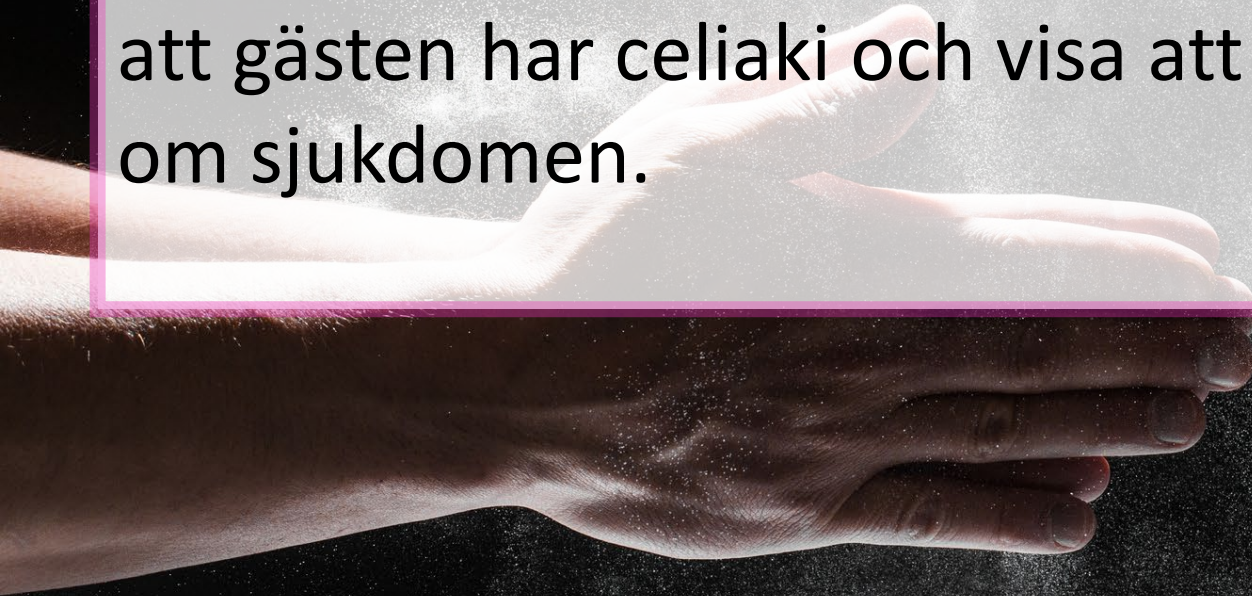
- ✓ Placera kantiner/behållare på ett sätt så att det inte kan råka hamna gluten i det som ska vara glutenfritt.
- ✓ Märk ut maten tydligt, och konsekvent.
- ✓ Gå igenom flödet för att identifiera fallgropar.

Vid försäljning av glutenfritt

- ✓ Tänk på placering av glutenfria produkter, så att det inte kan råka hamna gluten i de glutenfria produkterna.
- ✓ Separera glutenfria produkter från andra produkter, och se till att kontamination inte kan ske.
- ✓ Placera gärna glutenfritt längst bort, så att det glutenfria lyfts över andra produkter, istället för att andra produkter lyfts över det glutenfria, och vetemjöl eller annat riskerar att falla på de glutenfria produkterna.

Visa på kunskap

Om en gäst frågar efter glutenfritt, utgå då ifrån att gästen har celiaki och visa att du har kunskap om sjukdomen.



Är havre glutenfritt?

- ✓ Utgå från att alla havreprodukter innehåller gluten.
- ✓ Det finns särskilt framtagen havre som är märkt glutenfri.
- ✓ Havre som inte är märkt glutenfri får inte användas i glutenfria produkter.

Livsmedelshygien är A & O

Det går att laga/baka glutenfritt i samma lokal som annan mat, under förutsättning att

- ✓ Kunskap finns
- ✓ Rengöring sköts noggrant
- ✓ Separation sker i tid eller rum

Man får inte

- ✓ Kalla något för glutenfritt, som *kanske* ändå innehåller gluten.

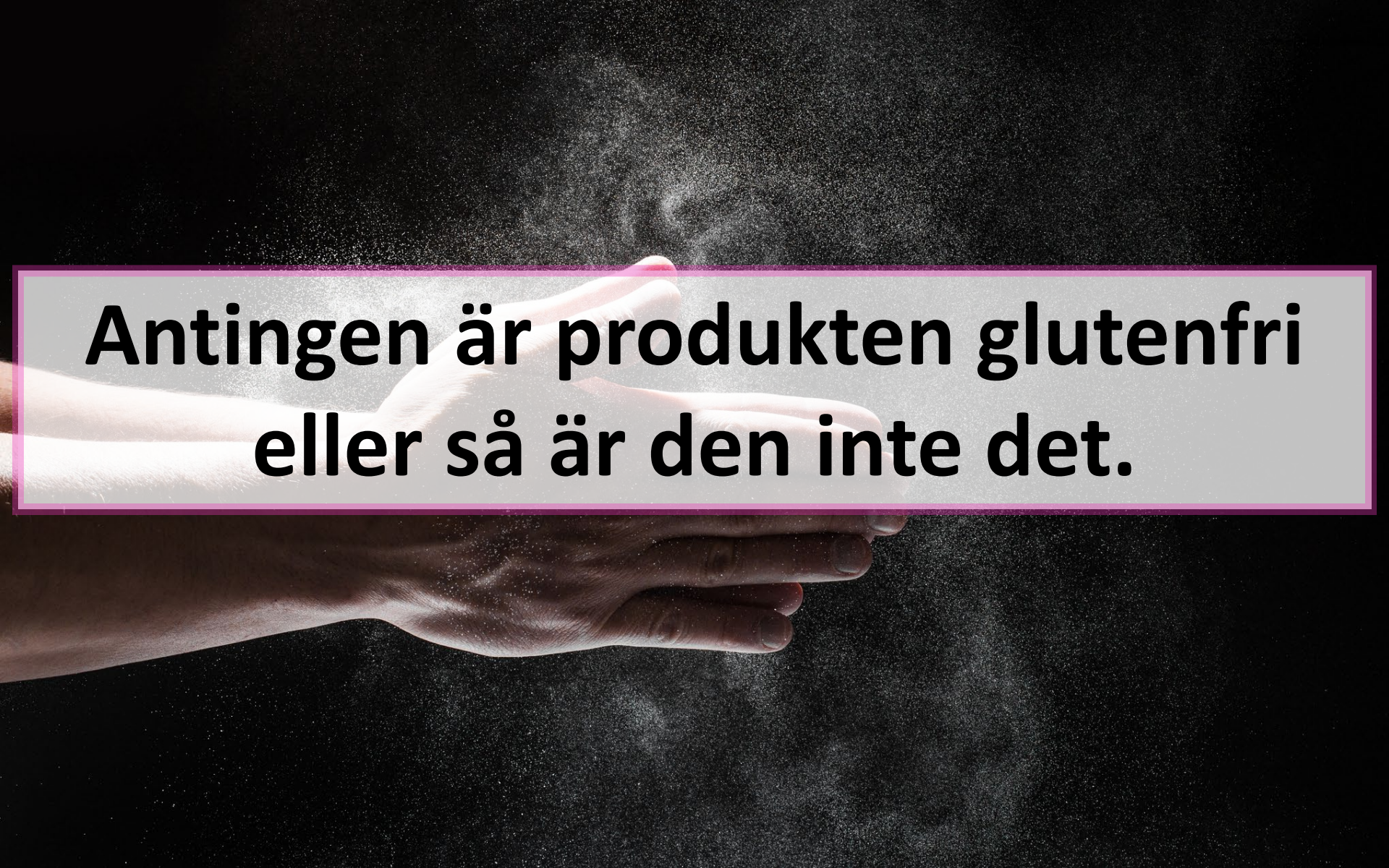
Ex: Man får inte spä ut med ej glutenfri havregrädde i förhoppning om att glutenkoncentrationen i slutprodukten blir under gränsvärdet.



**”Produkten är glutenfri, men är
tillverkad i en miljö där gluten finns.”**



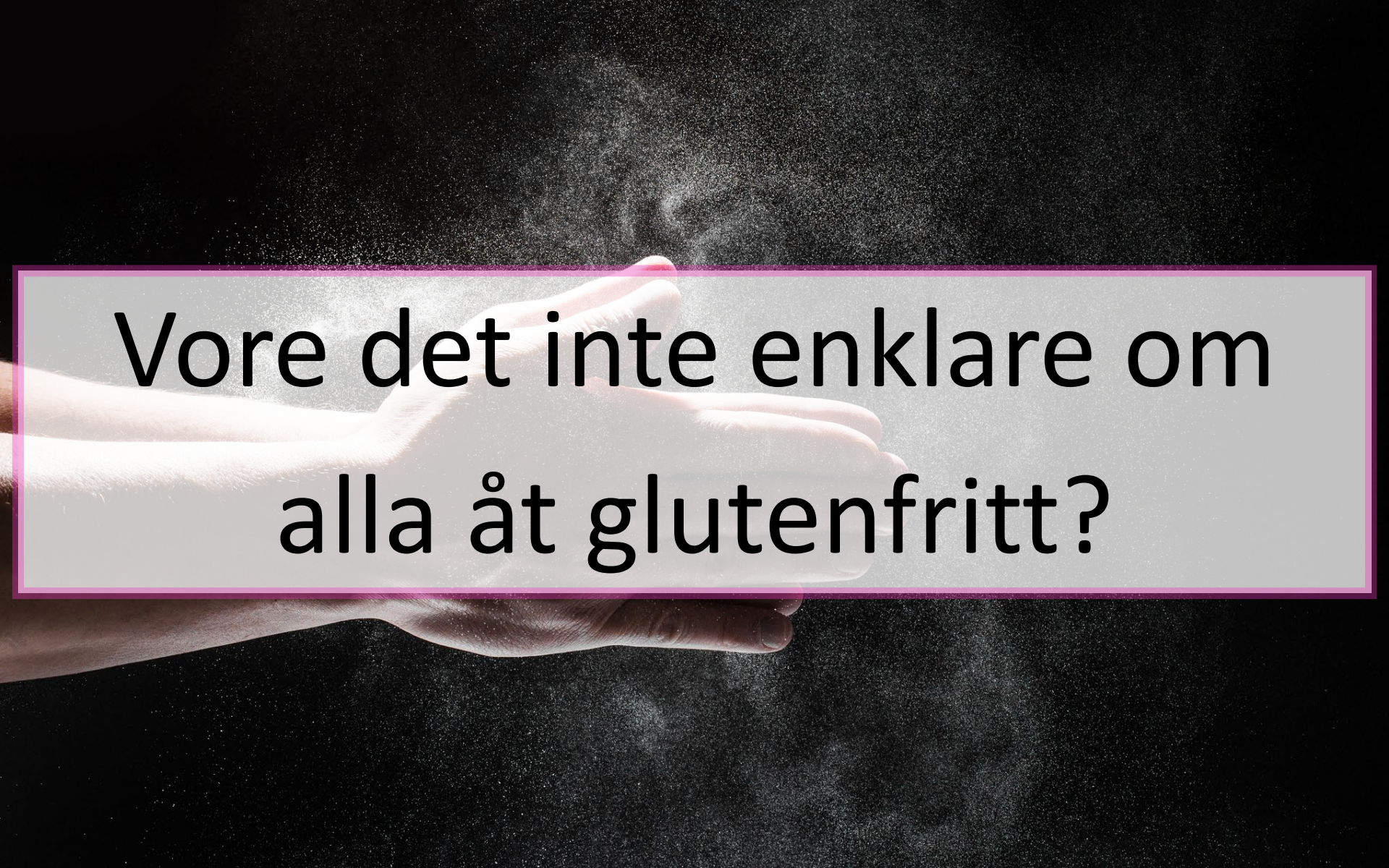
Glutenfri



**Antingen är produkten glutenfri
eller så är den inte det.**

Tips från Livsmedelsverket för att kontrollera sin glutenfria tillverkning

- ✓ Kompetens hos företagare och personal.
- ✓ Noggranna inköpsrutiner.
- ✓ Utrustning och redskap av god hygienisk design.
- ✓ Separat utrustning (när det är möjligt).
- ✓ Märkning av utrustningen.
- ✓ Förvaring av glutenfria livsmedel åtskilt från andra livsmedel.
- ✓ Produktionsplanering för att förhindra kontaminering och underlätta rengöring.
- ✓ Särskilda rengöringsrutiner mellan produktion av glutenhaltiga livsmedel och glutenfria livsmedel.
- ✓ Återbruk (hantering av returerna) av glutenhaltiga livsmedel och, så att de inte råkar användas i glutenfria produkter.

A close-up photograph of a hand held palm-up, releasing a fine, white, powdery substance into the air. The powder forms a soft, billowing cloud that fills the upper half of the frame. The background is a solid, deep black, which makes the white powder stand out dramatically. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the fine particles of the powder.

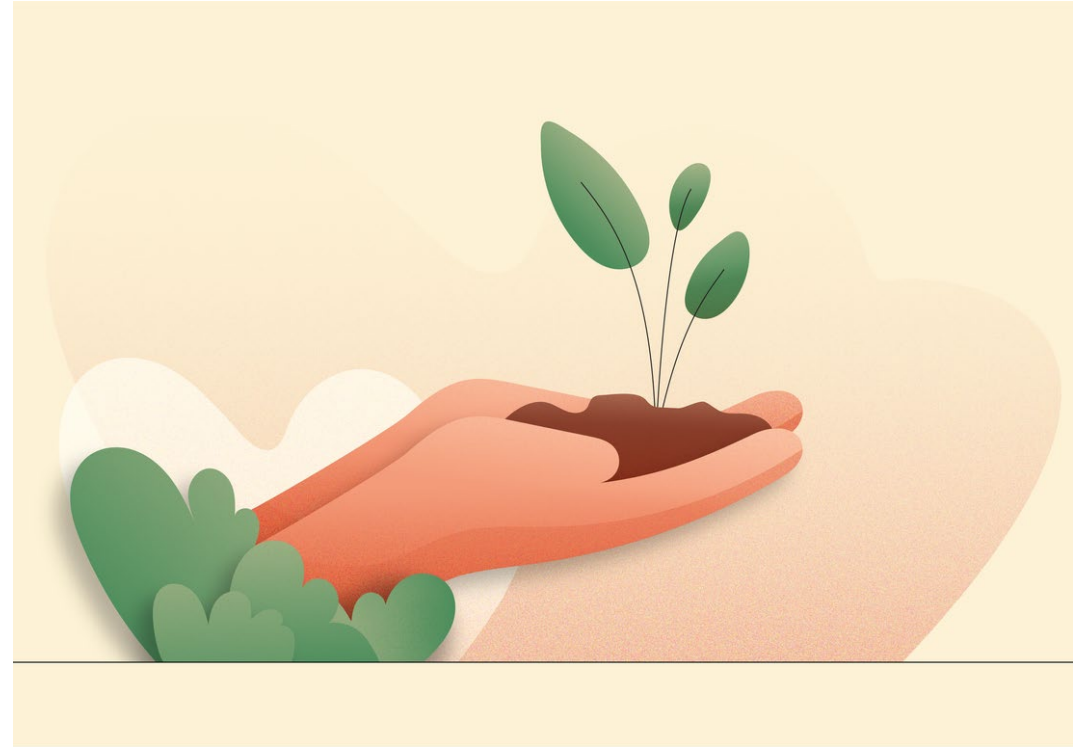
Vore det inte enklare om
alla åt glutenfritt?

- ✓ Vete
- ✓ Råg
- ✓ Korn
- ✓ Havre
- ✓ Potatis
- ✓ Morötter
och andra
baljväxter



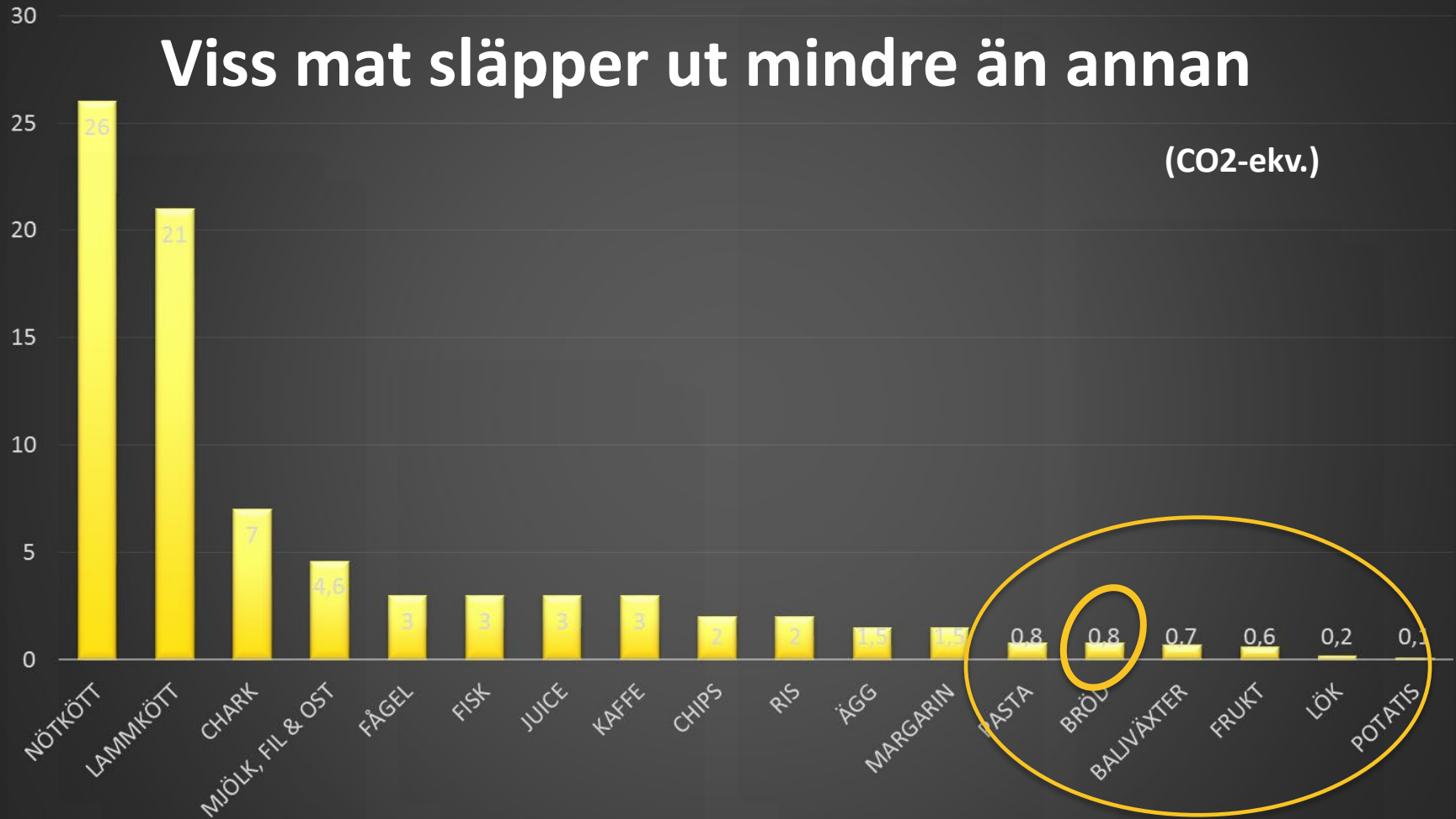
Bröd & andra spannmålsprodukter är klimatsmart mat

- ✓ Kräver lite vatten
- ✓ Ger mycket livsmedel per odlad yta
- ✓ Bra proteinkälla
- ✓ Låga CO2-ekv-utsläpp



Viss mat släpper ut mindre än annan

(CO2-ekv.)

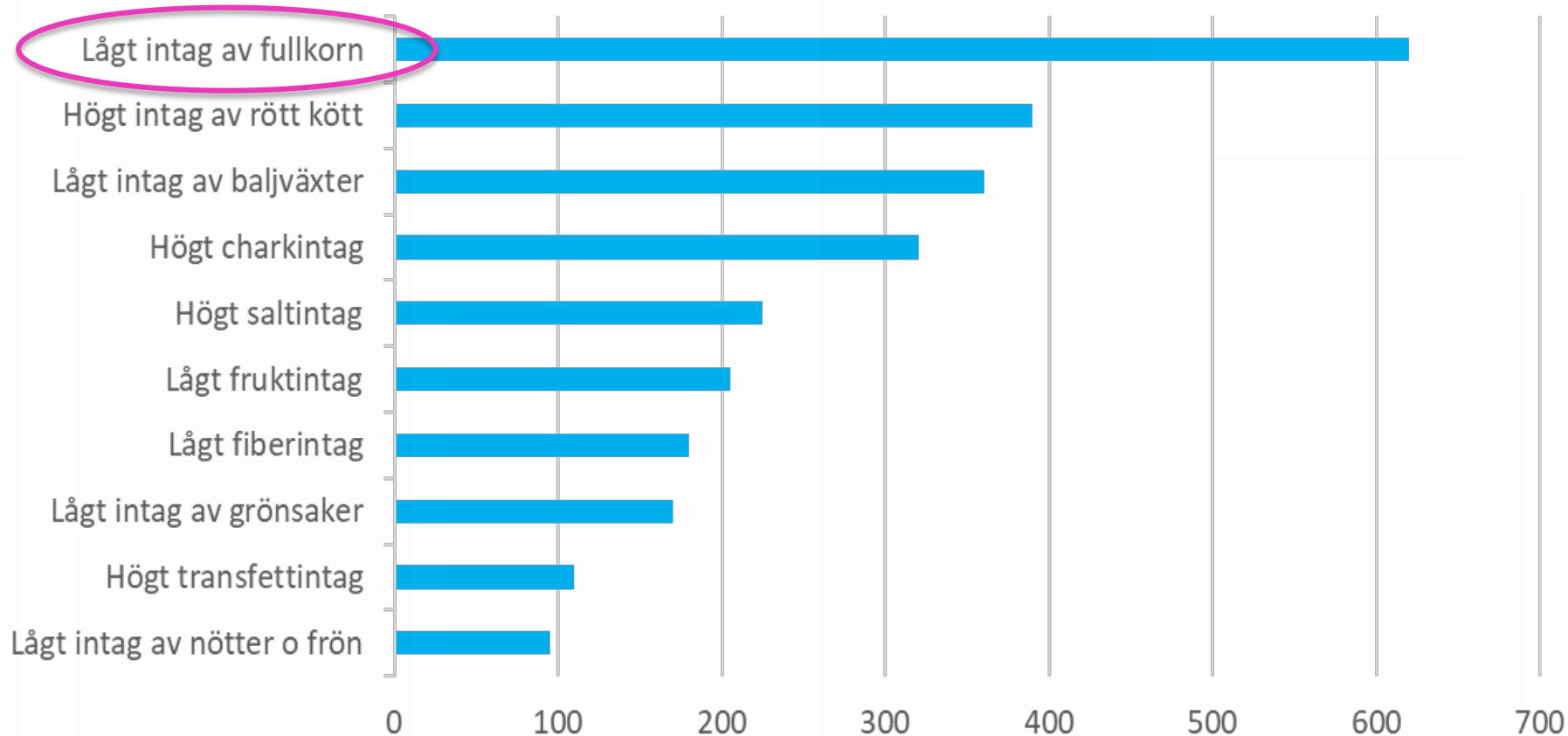


Matvanorna påverkar hälsan

- ✓ Övervikt
- ✓ Hjärt- & kärlsjukdomar
- ✓ Diabetes typ 2
- ✓ Cancer



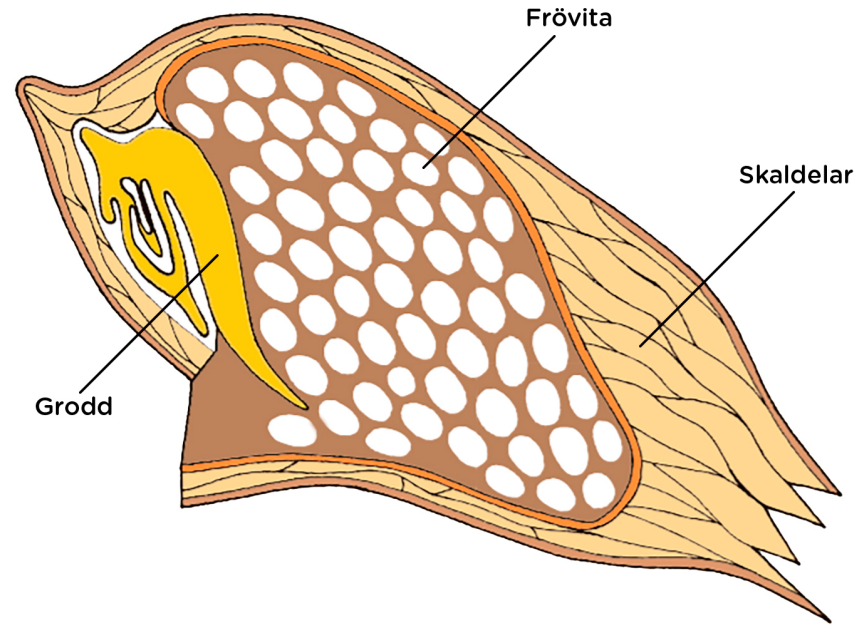
Olika kostfaktorerens påverkan på hälsan - Sverige - 10 i topp



Summan av förlorade år på grund av tidig död eller funktionsnedsättning per 100 000 invånare i Sverige 2019 (DALYS). Källa: Global Burden of Disease (IHME).

Fördel fullkorn

- ✓ Fullkorn minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes 2 och tjock- och ändtarmscancer.
- ✓ Fullkorn är bra för blodsockerkurvan, kolesterolnivåerna och blodtrycket.
- ✓ Fullkorn ger näring till de goda tarmbakterierna som är bra för hälsan.
- ✓ Det är i fullkornet som alla vitaminer, mineraler och fibrer finns. Det ger bland annat järn, folsyra, E- och B-vitaminer.

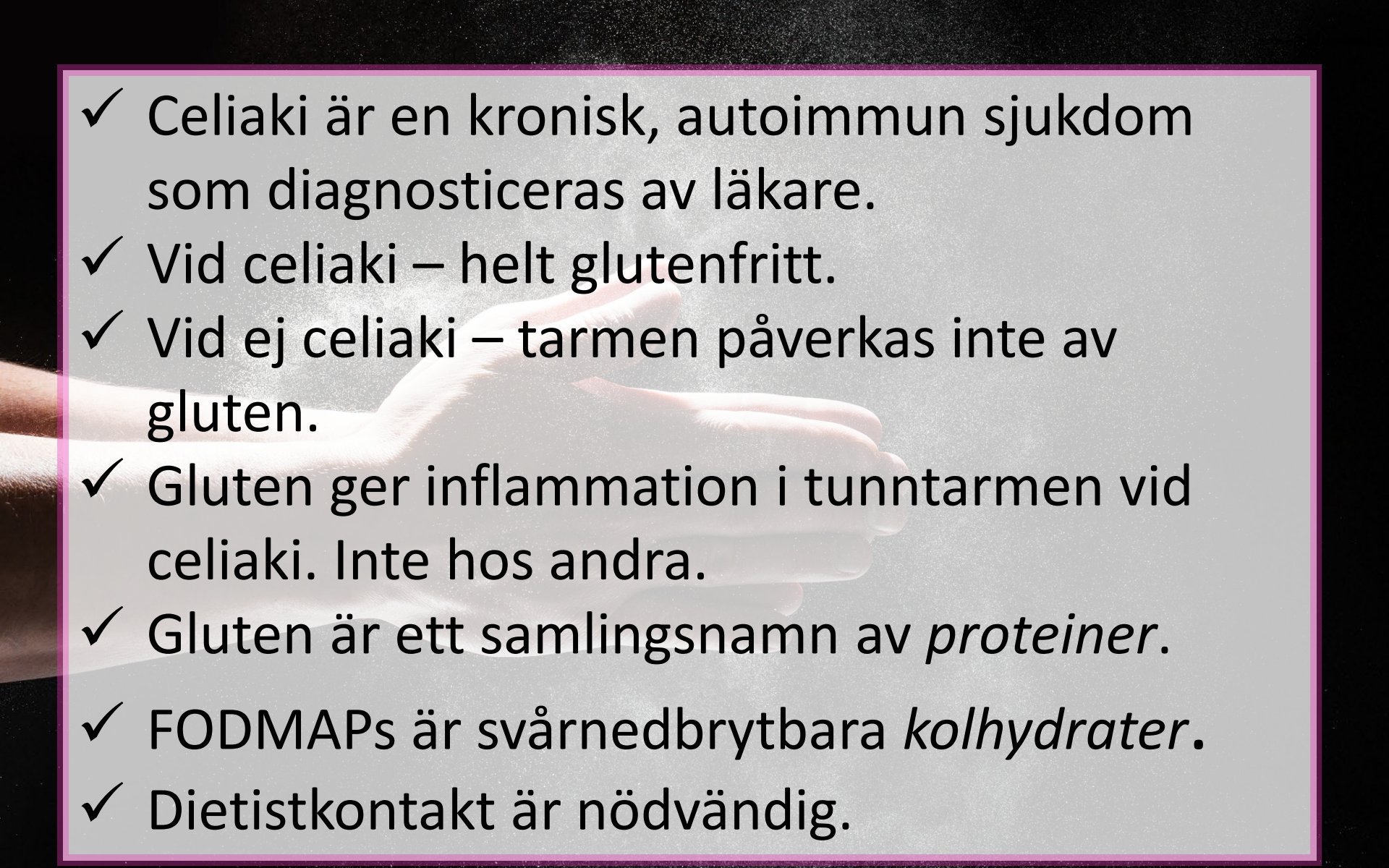


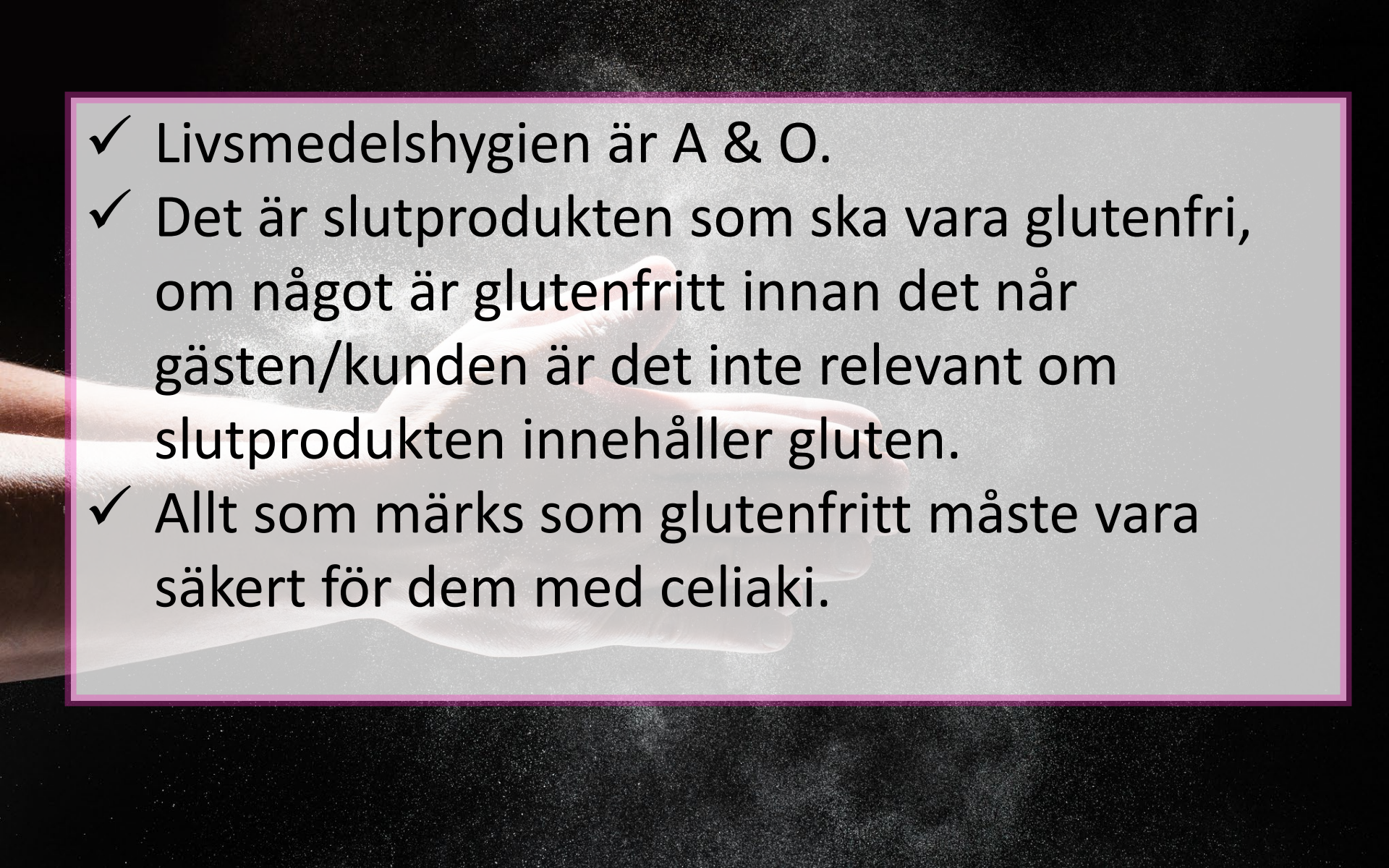
Livsmedelsverket ger som exempel

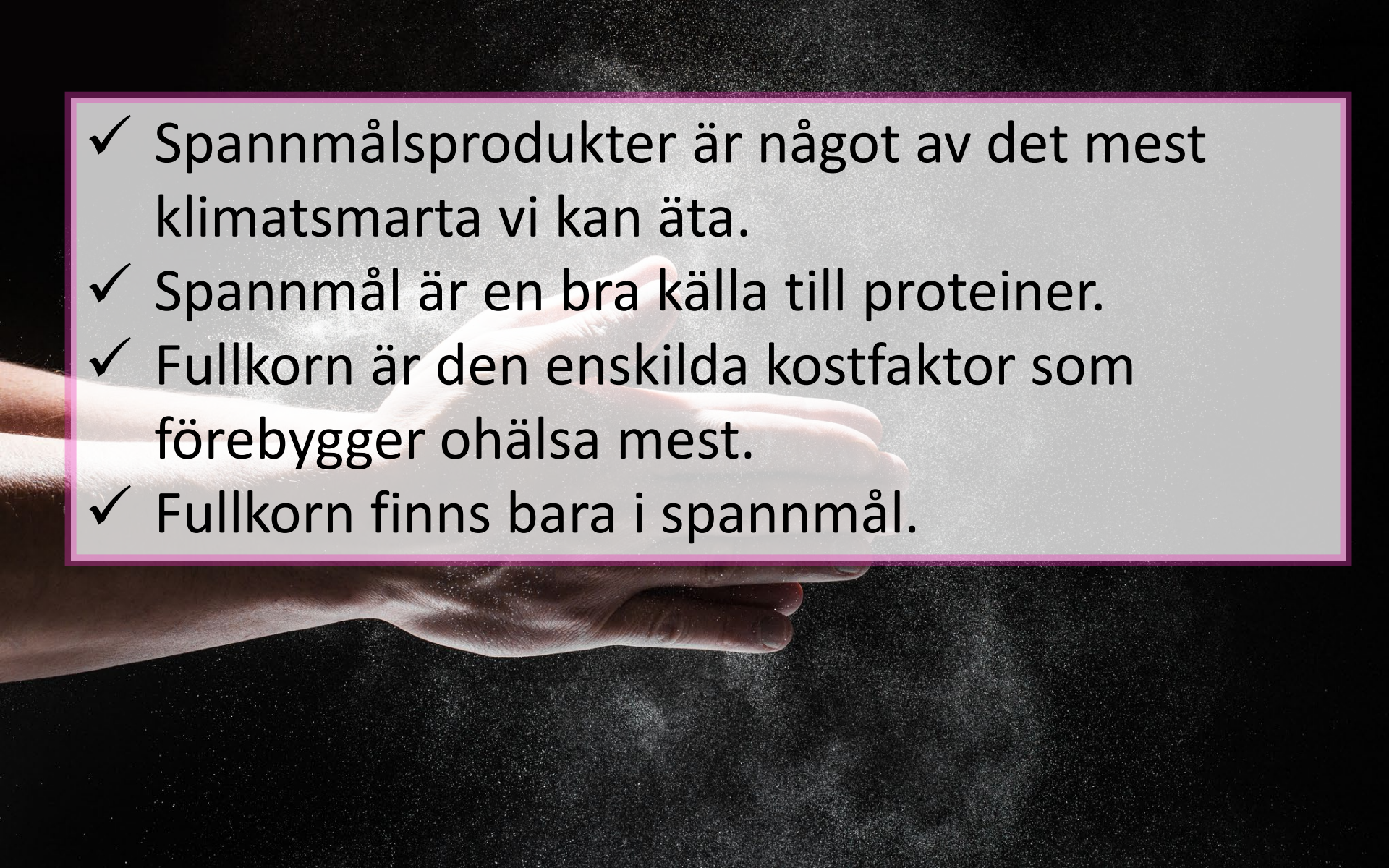
- ✓ En portion havregrynsgröt och en portion fullkornspasta eller
- ✓ Två skivor knäckebröd och en portion matvete eller
- ✓ En portion fullkornsflingor, en skiva nyckelhålsmärkt mjukt bröd, en skiva knäckebröd och en portion fullkornspasta.



SAMMANFATTNING

- 
- ✓ Celiaki är en kronisk, autoimmun sjukdom som diagnosticeras av läkare.
 - ✓ Vid celiaki – helt glutenfritt.
 - ✓ Vid ej celiaki – tarmen påverkas inte av gluten.
 - ✓ Gluten ger inflammation i tunntarmen vid celiaki. Inte hos andra.
 - ✓ Gluten är ett samlingsnamn av *proteiner*.
 - ✓ FODMAPs är svårnedbrytbara *kolhydrater*.
 - ✓ Dietistkontakt är nödvändig.

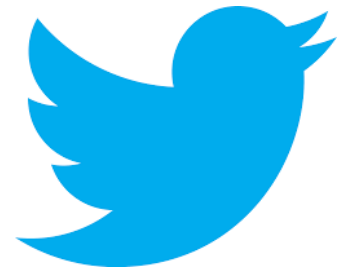
- 
- A background image showing a hand holding a white cloth, symbolizing hygiene. The hand is positioned on the left side of the frame, and the cloth is draped across the center. The background is dark and textured.
- ✓ Livsmedelshygien är A & O.
 - ✓ Det är slutprodukten som ska vara glutenfri, om något är glutenfritt innan det når gästen/kunden är det inte relevant om slutprodukten innehåller gluten.
 - ✓ Allt som märks som glutenfritt måste vara säkert för dem med celiaki.

- 
- ✓ Spannmålsprodukter är något av det mest klimatsmarta vi kan äta.
 - ✓ Spannmål är en bra källa till proteiner.
 - ✓ Fullkorn är den enskilda kostfaktor som förebygger ohälsa mest.
 - ✓ Fullkorn finns bara i spannmål.



www.brodinstitutet.se

www.celiaki.se



Maria Sitell

Brödinstitutet

dietist & kommunikationschef

maria@brodinstitutet.se

070-764 58 84

Linus Engqvist Richert

Svenska Celiakiförbundet

ombudsman & celiakiexpert

linus.engqvist.richert@celiaki.se

072-888 66 58



Brödinstitutet



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

ThermoFisher
SCIENTIFIC