





En tjej med celiaki går ofta med dit kompisarna går... och hoppas att det finns någon mat som passar.

Ungdomar känner sig utanför

Tonåringar drar sig i det längsta att berätta om sin celiaki.

Speciellt tjejerna känner sig utsatta, de skäms och vill inte vara till besvär.

– Hälsovården bör lyssna mer på de känslor som finns under ytan hos ungdomarna. Det räcker inte med praktiska råd.

TEXT & ILLUSTRATION LALLA LINDSTRÖM

DET SÄGER ETHEL KAUTTO, dietist och doktor i kostvetenskap vid Umeå universitet. Hon drar slutsatserna utifrån intervjuer med 14 tjejer och killar i sena tonåren, fem år efter att de screenats med celiaki i 13-årsåldern. Ungdomarna kommer från hela landet.

– Tonåren är jobbiga för alla, så mycket händer i kroppen och livet. För den som har celiaki blir det sociala extra svårt, säger Ethel Kautto.

Vilken plats får jag ta? Vad har jag för rätt att förvänta mig hänsyn? Det är frågor som tonåringarna brottas med.

– De drar sig för att outa sig som glutenintoleranta. Tjejerna tycks ha det svårare än killarna, de sociala förväntningarna är större på dem.

Killarna är bättre på att ställa krav, framför allt killar med hög status i kompisgänget. De ser i större utsträckning celiakin som en sak utanför dem, det är maten som är problemet, inte de själva.

Du behöver bara vara extra uppmärksam så är det inget stort problem.

WILLIAM, 17 ÅR

DE FLESTA AV KILLARNA kan exempelvis utan att tveka vägra gå med vännerna till ett ställe där det inte finns glutenfria alternativ.

Tjejerna däremot undviker att be vännerna anpassa sig. De tar avsiktligt en bakgrundsposition, de vill i större utsträckning vara till lags och slippa bli utpekade. En tjej går oftast med dit kompisarna går. "Det finns nog något att äta där", tänker hon – och kan då i stället bli sittande med en sallad eller en läsk medan de andra äter pizza.

Och då känner jag mig dum i alla fall när de märker det. "Vi borde inte ha gått hit" säger de ... och då skäms jag för att jag inte har argumenterat för mig själv, det kan göra mig tokig ibland.

AMANDA, 17 ÅR

STUDIE

Det var svårast i början när ungdomarna i 13-årsåldern nyss blivit screenade med celiaki, visar intervjuerna. Många säger att maten smakade illa och att de saknade en vanlig pizza och "riktiga" smörgåsar. Just det har lättat, efter några år har de vant sig vid smaken på den gluten-fria maten, även om många fortfarande längtar efter "vanlig" mat.

– Det blir ju gradvis något lättare, i takt med att det kommer allt fler och godare alternativ till glutenfritt, konstaterar Ethel Kautto, som också reflekterar över vad som kan ha hänt sedan intervjuerna gjordes för flera år sedan – som att vi får allt fler specialdieter i samhället.

– Men det gör knappast någon skillnad för ungdomar med celiaki. För även om många som tål gluten nu väljer att äta praktiskt taget glutenfritt, är det stor skillnad på hur man kan bete sig. Med celiaki finns det ju ingen prutmån.

MERPARTEN AV TJEJERNA FÖRVÄNTAR SIG inte att andra ska ta hänsyn till dem. Som när en tjej är hembjuden till en kompis för att äta mat, fira födelsedag eller bara um-gås: valet står då mellan att vara tvungen att säga ifrån i förväg eller att hoppas att det finns något glutenfritt alternativ – varpå hon i stället riskerar att genera värden, eftersom hon kanske måste tacka nej till det som bjuds.

Det är den värsta känslan, det låter hemskt, men det är som att känna sig socialt handikappad.

AYLA, 18 ÅR

Tjejerna bävar för att ses som krävande.

Jag måste ju berätta. Det är ju bara mitt eget fel om de annars säger "men varför har du inte sagt nånting?" Ja, varför inte? För att jag är dum.

ALVA, 17 ÅR

Den press som speciellt tjejerna känner att vara som vilken annan tonåring som helst ledde till och med till att en av de intervjuade valde att sluta äta glutenfritt – "de andra ska inte behöva ha det jobbigt för min skull".

HEMMILJÖN FUNGERAR DOCK UTMÄRKT FÖR TONÅRINGARNA, där känner de sig inte besvärliga så som de kan göra annars. De som väljer att tala om sin diagnos tar helst upp det med sin mamma, hon är den bästa stötten i att hitta rätt sätt att förhålla sig till glutenfri mat. De nämner också Celiakiförbundet som en hjälp att hitta rätt i kosten.

Däremot talar de sällan om sina känslor och vändor över celiakin med någon, sällan ens med sin bästa vän.

Jag avskyr att bli utpekad och att bli den som man tycker synd om.

MAJA, 17 ÅR

Inte heller killarna väljer att berätta om sina känslor kring celiakin. En kille pekar hellre på att han är som

vilken annan tonåring som helst och tar inte upp hur det är att leva med celiaki.

Nej, det var inte så att jag ville tala om diagnosen, det är mer i backspegeln som jag inser att det var ganska tufft.

OSCAR 17 ÅR

ETHEL KAUTTO VILL GE ETT RÅD TILL UNGDOMAR MED CELIAKI:

– Det räcker inte att tänka att det löser sig och bara hänga med – för det gör det ju inte. Ni måste ta plats och visa vad som är bäst för er!

Det rådet riktar hon speciellt till tjejerna, men menar att också en del killar behöver ta mer plats. De flesta står visserligen raka och är öppna med sin diagnos, men för den som har låg status i sitt kompisgäng kan det vara minst lika jobbigt som för tjejerna. En av killarna berättar till och med att han brukar dra sig undan för att slippa sticka ut.

– För många ungdomar med celiaki kan det vara en svår balans i tonåren att vidmakthålla både en god hälsa och bra sociala relationer. Behovet att bli lyssnad på är stort, jag märkte under intervjuerna att det kändes bra för dem att få prata om hur det är att leva med celiaki, säger Ethel Kautto.

Hon efterlyser mer intresse från sjukvården för hur tonåringarna mår:

– Ta del av deras erfarenheter, ge inte enbart praktiska råd. Stanna upp och lyssna, ge dem stöd i deras tankar! Ge dem plats att tala om hur de skyller på sig själva, sina känslor av skuld och skam. Hälsovården bör helt enkelt ge mycket mer plats för det som finns under ytan hos dessa ungdomar.

Fotnot: Ungdomarnas namn i citaten är fingerade.



– För den som har celiaki blir de sociala relationerna i tonåren extra svåra, säger Ethel Kautto vid institutionen för kost och måltidsvetenskap, Umeå universitet.

Glutenfritt – gott och enkelt av Margareta Elding-Pontén är en klassiker inom glutenfri bakning. I början av året släpptes en ny utgåva. Här kan du ta del av några av recepten i boken. Löser du krysset på sidan 49 har du chans att vinna hela receptsamlingen.

RECEPT MARGARETA ELDDING-PONTÉN
FOTO HANS BJÖRCK

FOTO FRITIOF PONTÉN



Margareta Elding-Pontén skrev boken hon själv velat ha när hon fick diagnosen celiaki. *Glutenfritt – gott och enkelt*, Jure förlag, är både en receptbok med 70 recept på matbröd, bullar, kex, kakor, pizza m.m. och en kunskapsbok om celiaki, glutenfri bakning och olika råvaror.



BAKA GLUTENFRITT

Enkla fiberbrödet

Havremjöl gör detta bröd extra mustigt och smakrikt. Det bidrar också med fibrer och ger degen en härlig konsistens.

INGREDIENSER

Ca 20–25 stora bullar eller 2 bröd
50 g jäst
3 dl mjölk
5 dl vatten
3 msk fiberhusk/malda psylliumfröskal
½ dl olja
9 dl (400g) rent havremjöl
1 msk stött kummin
1 msk mörk sirap
5 dl (300 g) Finax röda mjölmix
2 tsk salt
½ uppvispat ägg
2 msk svarta sesamfrön
(eller andra sesamfrön eller chiafrön)

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jätten i degbunken. Värm vätskan till 37 °C och häll den över jätten. Rör tills jätten har löst sig. Vispa ner fiberhusk/psyllium och låt blandningen svälla i 10 minuter.

2. Rör i olja, havremjöl, kummin och sirap. Tillsätt det mesta av mjölmixen och bearbeta degen ca 5 min.

3. Tillsätt salt och resterande mjöl tills degen känns som en helt vanlig brödddeg. Den ska bara vara något klabbig och gå att knåda på bakkbordet.

4. Stjälp direkt upp degen på bakkbordet och baka ut till 20–25 bullar eller två bröd och lägg på bakplåtar. Låt jäsa under bakduk i 1,5 timme tills bröden direkt fjädrar tillbaka vid lätt beröring.

5. Pensla med ägg. Dekorera med sesamfrön.

6. Grädda i 175 °C med varmluft eller 200 °C utan varmluft i cirka 10 minuter för bullarna och cirka 20 minuter för bröden.

7. Låt svalna på galler med bakduk för mjuk skorpa.

