

DIN TIDNING FRÅN SVENSKA  
CELIAKIFÖRBUNDET #3 2021

# celiakki

FORUM

*Våga baka*

**GUIDE FÖR  
NYBÖRJARE**

**REPORTAGE**  
På celiakiläger  
med SCUF

**STUDIE**  
Celiaki påverkar  
 dejtinglivet

**RECEPT**  
Yoghurtlimpa  
med äpple & frön

**FORSKNING**  
Ny medicin  
mot celiaki

# GLUTENFRIA PRODUKTER ANALYSERADE

Livsmedelsverket och motsvarande myndighet i Norge och Finland har analyserat närmare 40 glutenfria produkter. Resultatet, som presenteras i rapporten "Are gluten-free products a healthier alternative?" kan sammanfattas med svaret: Nej!

TEXT JENNY RYLTIENIUS

I studien undersöktes näringsämnen och tungmetaller i 37 glutenfria produkter i kategorierna mjöl, spannmålsflingor, müsli, bröd och kakor. Dessa jämfördes sedan med 137 motsvarande gluteninnehållande produkter.

I sammanhanget är detta ett relativt litet antal prover och får inte generaliseras till alla glutenfria produkter, skriver författarna till rapporten. Samtidigt hittades det statistiskt signifikanta skillnader mellan glutenfria och glutenhaltiga produktgrupper:

- Livsmedel utan gluten innehöll betydligt mindre protein än de med gluten.
- Innehållet av kolhydraten stärkelse var signifikant högre i de glutenfria produkterna.
- De glutenfria produkterna innehöll betydligt högre halter av nickel och bly jämfört med de glutenhaltiga produkterna. (De flesta blyvärden låg långt under EU:s maxnivå för spannmål. För nickel finns inga gränsvärden.)

— Även om det inte är så höga halter av nickel och bly bör ämnena minskas så mycket det går för att begränsa den totala mängden vi får i oss, speciellt när det gäller bly. Producenterna behöver se över sina produkter och Livsmedelsverket ska fortsätta undersöka produkter och råvaror för att hitta orsaken till att det finns mer av ämnena i glutenfria produkter, säger Salomon Sand, toxikolog och riskvärderare på Livsmedelsverket.

### SPANNMÅLET INTE BOVEN

I sammansatta livsmedel som bröd och kakor berodde de största skillnaderna på andra ingredienser än själva spannmålet, till exempel mjölkpulver, fetter eller förstärkningsmedel. Dessa "icke-väsentliga element", som Livsmedelsverket kallar dem, måste uppmärksammas mer vid produktutveckling av nya glutenfria produkter.

Men allt är inte dystert. De glutenfria produkterna visade sig innehålla lika mycket fiber och viktiga mineraler som de glutenhaltiga. När det gäller tungmetallen kadmium var det heller ingen skillnad mellan glutenfria produkter och motsvarande produkter med gluten.



"Are gluten-free products a healthier alternative? (Är glutenfria produkter ett hälsosammare alternativ?), heter rapporten som kan läsas i sin helhet på Nordiska ministerrådets hemsida.

# Höstbröd på glutenfritt mjöl

Hämta inspiration från Annelie Anderssons bok "Blomster & bakverk" och baka med ingredienser som durra, teff och yoghurt.

RECEPT & FOTO ANNELIE ANDERSSON



Lös krysset på sidan 49 så har du chansen att vinna ett eget exemplar av "Blomster och bakverk". Observera att boken även innehåller recept med gluten.

## Yoghurtlimpa MED ÄPPLE & FRÖN

**1 bröd**  
ugn 250 °C som sänks  
till 200 °C

**SKÅLLNING**  
1 dl hela linfrön  
1 dl sesamfrön  
1 dl solroskärnor  
1,5 msk finmalda  
psylliumfrön (*fiberhusk*)  
0,5–1 msk spiskummin  
2,5 dl kokande vatten

### ÖVRIGA INGREDIENSER

2 dl durramjöl  
2 dl teffmjöl  
1 dl pumpakärnor  
3 msk nyponskalsmjöl  
(*kan uteslutas*)  
2 tsk bikarbonat  
2 dl yoghurt  
1 msk äppelcidervinäger  
1 msk honung eller  
lönnsirap  
2 dl grovt rivet äpple,  
1–2 st beroende på  
storlek

### SÅ HÄR GÖR DU:

1. Smöra eller olja en avlång brödform på 1,5 liter. (*Enklast är att trycka ner ett bakplåtspapper. Då är det bara att lyfta upp brödet när det gräddat färdigt.*)
2. Blanda alla torra ingredienser till skållningen.
3. Koka upp vatten, häll över det torra och blanda snabbt samman. Låt stå och svälla och svalna lite, 10–15 minuter.
4. Blanda alla torra ingredienser till brödet i en bunke. Tillsätt det skållade tillsammans med yoghurt, äppelcidervinäger, honung och rivet äpple. Blanda ordentligt, ev. med degkrokar, så att inga mjölfickor finns kvar. Konsistensen kan variera beroende på vilken yoghurt du använder, så om smeten känns torr kan du tillsätta 0,5–1 dl vatten.
5. Klicka ut smeten i formen, jämna till ytan med fuktade händer eller slickepott och tryck till lite. Pudra med mjöl eller dekorera med frön och täck med bakduk.
6. Värm ugnen till 250° och låt degen stå under tiden. Placera formen näst längst ner i ugnen, sänk värmen till 200° och grädda i 60–70 minuter. Låt kallna på galler.



## KOST TILL SPÅDBARN

Jag har celiaki och fick min diagnos vid 1 års ålder. Har nyligen fått en dotter och jag undrar när jag ska introducera gluten till henne? Finns det några andra råd till spädbarns- föräldrar som har celiaki?

Det senaste rådet från Livsmedelsverket bygger på en genomgång av den samlade forskningen om gluten under småbarnsåren och risken att utveckla celiaki. Man har kommit fram till att mängden gluten kan påverka risken att utveckla celiaki men att det inte finns någon särskild tidpunkt som är gynnsam för att minska risken. Precis som med annan mat bör gluten introduceras någon gång under barnets första år, och mängderna ska vara små och ökas långsamt.

Långsam introduktion handlar om små mängder gluten några gånger i veckan, till exempel en sked gröt/välling eller en bit vitt bröd, som sakta ökas upp.

Därutöver visar nyare studier att glutenintroduktion när amning fortfarande pågår inte påverkar risken för utveckling av celiaki.

Sammanfattningsvis är det för närvarande samma råd för alla, även för de med ärftlighet med celiaki. Dock tyder studier, som har publicerats under de senaste åren, på att det kan finnas ett samband mellan ett högre intag av gluten under småbarnsåren och utveckling av celiaki. Det är dock oklart vilka mängder som kan öka risken.



Har du en fråga till Emelie kan du logga in på medlemsidorna på [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) och ställa den.

# På gång #3 2021

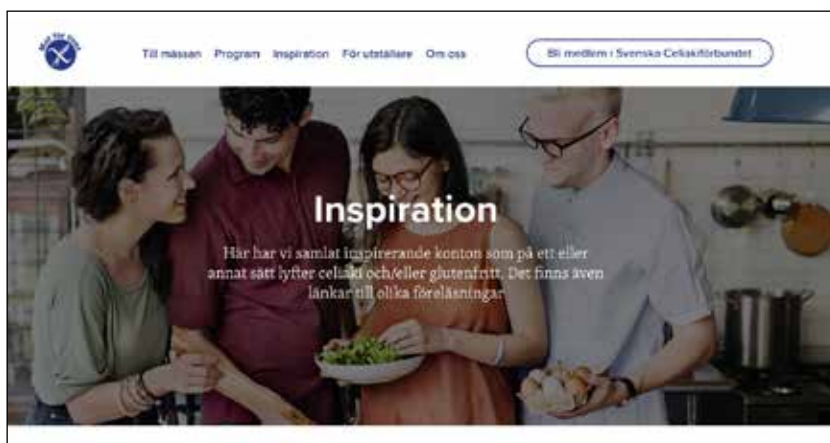
## MISSA INTE MÄSSAN

Alla som har celiaki eller laktosintolerans bör markera följande datum i sin kalender: 18, 19, 20 och 21 november! Då äger nämligen den årliga gluten- och laktosfria mässan *Mat för livet rum*.

**Precis som förra året kommer den att vara gratis och ske digitalt via länken [www.matforlivet.se](http://www.matforlivet.se).** På mässans startsida kommer det vara möjligt att bli medlem i Svenska Celiakiförbundet och att lägga till familjemedlemmar. De första som tecknar huvudmedlemskap får receptboken "Smilla firar glutenfritt". Medlemskapet gäller till och med december 2022.

- **I år** arbetar vi för att få fler utställare och att kunna erbjuda ett bättre program med både föreläsningar, intervjuer och bakningstillfällen. Vi har också gjort det möjligt att ställa frågor via en Facebookchatt till vissa föreläsare, säger Sanna Karlberg, digital strateg och projektledare för *Mat för livet*.

Det kommer också finnas tillfälle att ställa frågor till Celiakiförbundets ombudsman.



Nästa år hoppas Sanna Karlberg att mässan ska kunna hållas både fysiskt och digitalt. För både besökare och utställare finns det fördelar med båda varianterna.

### HELA LANDETS MÄSSA

*Mat för livet* har arrangerats av Celiakiföreningen i Stockholm under 25 år. I år ordnas mässan i samarbete med Celiakiförbundet och övriga celiakiföreningar.

- **Det har länge funnits** önskemål från andra delar av landet att få tillgång till egen mäsas. För att möta dessa önskemål samlar vi nu våra resurser för att utveckla *Mat för livet*-mässan för hela Sverige. I denna utveckling ingår också att utveckla samarbetet med utställare och arbetet med Det överkorsade axet, säger Hans Glifberg, ordförande i Celiakiföreningen Stockholms län.

## Mäss-volontärer sökes

Är du en hejare på att läsa och korrigeratexter? Gillar du att ta kontakt med personer och företag, redigera hemsidor eller har idéer om hur en digital mäsas skulle kunna utvecklas? *Mat för livet*-mässan (som arrangeras av Celiakiföreningen i Stockholms län) efterlyser hjälp under hösten inför årets digitala mäsas. Du behöver inte bo i Stockholm för att kunna hjälpa till. På [www.matforlivet.se](http://www.matforlivet.se) finns ett anmälningsformulär.

