



FORSKNING

EKONOMIN PÅVERKAR INTE RISKEN ATT FÅ CELIAKI

Föräldrars utbildning eller yrke påverkar barns risk att utveckla celiaki.
Det visar den största studien som någonsin gjorts på området.

TEXT JENNY RYLTIENIUS FOTO LINA EIDENBERG ADAMO





Frågan om FÖRÄLDRARS EKONOMI OCH SOCIALA STATUS påverkar barns risk att utveckla celiaki har undersökts tidigare i olika länder. Resultaten har varit tvetydiga. För drygt tio år sedan kom en finsk studie vars titel översatt till svenska löd "Lägre ekonomisk status och mindre hygienisk omgivning kan skydda mot celiaki". Den visade att barn som bodde i en del av Finland med hög ekonomisk status oftare hade celiaki än barn i fattigare ryska Karelen. Men, en annan studie från södra England, som publicerades året efter, visade att barn som bodde i områden med lägre socioekonomisk status oftare hade celiaki än barn i rika områden.

SCREENA FÖR ATT VETA

År 2014 publicerades en svensk studie som inkluderade alla svenska barn som blivit diagnostiserade med celiaki mellan 1998 och 2003. Den kom fram till att barn till föräldrar med hög inkomst oftare hade celiaki än barn till låginkomsttagare. Vid samma tid kom två brittiska studier som visade samma sak.

I dessa studier hänvisade man till forskning som visar att de med lägre socioekonomisk status är mindre hjälpsökande och menade att detta kunde vara en förklaring.

För att komma så nära sanningen som möjligt behöver man därför undersöka en stor grupp barn vars celiaki har hittats genom screening, det vill säga inte genom att föräldrarna sökt vård för barnens symtom.

En sådan grupp barn hittar man i världens största celiakiscreening-studie "Exploring the Iceberg of Celiacs in Sweden" (ETICS). Denna databas av uppgifter har genererat flera viktiga forskningsresultat, bland annat när det gäller spädbarnskost och hur vanligt celiaki är i Sverige.

ETICS MER ÄN SCREENING

Förutom att testa alla barn för celiaki har barn och föräldrar även fyllt i frågeformulär. Dessa frågor har bland annat handlat om föräldrarnas utbildningsnivå och nuvarande yrke.

Tack vare det har ETICS forskargrupp, kunnat se att det inte finns något statistiskt signifikant samband mellan föräldrarnas yrke och barns

celiaki. Detta oavsett om man tittade på båda föräldrarna eller enbart mammas yrke.

Dessutom fanns det inget samband mellan, vare sig screeningupptäckt eller kliniskt diagnostiserad celiaki och yrke eller utbildningsnivå hos föräldrarna.

Det fanns däremot en liten indikation på att de med lägre socioekonomisk status ofta diagnostiserades kliniskt, medan screeningupptäckt celiaki var vanligt om föräldrar hade en högre socioekonomisk status, något som stöds av tidigare svenska studier.

När resultaten beräknades separat för söner och döttrar fanns heller ingen statistisk signifikans för vare sig föräldrarnas yrke eller utbildning.

Källa: F. Norström m.fl. Family socio-economic status and childhood coeliac disease seem to be unrelated – A cross-sectional screening study. Acta Paediatrica. 2021.

Exploring the Iceberg of Celiacs in Sweden

ETICS (*Exploring the Iceberg of Celiacs Disease in Sweden*), genomfördes 2005–2010 på fem orter i Sverige under ledning av docent Anneli Ivarsson, Umeå universitet. Totalt ingick 13 279 sjätteklassare. Bland barn födda 1993 hade 2,9 procent celiaki och bland de födda 1997 var motsvarande siffra 2,2 procent, vilket innebar en statistiskt säker minskning av antalet fall. Trots minskningen är Sverige fortfarande ett av de mest celiakidrabba-länderna i Europa.

KAMPEN FORTSÄTTER 2022

I slutet av oktober skickade Celiakiförbundet ut årsaviseringen för 2022.
- Vi hoppas att alla 18 000 medlemmar stannar kvar och att vi blir ännu fler nästa år. Ju fler vi är, desto bättre genomslagskraft får vårt arbete, säger Magnus Filipsson, Celiakiförbundets generalsekreterare.

Under året som gått har Celiakiförbundet, med hjälp av alla sina medlemmar, bland annat kunnat driva frågan om bättre villkor för föräldrar till barn med celiaki i den så kallade VAB-utredningen. I juni överlämnades den till socialförsäkringsministern.

Celiakiförbundet påpekade att föräldrar till barn med celiaki ofta får ansöka om vabb (*vård av sjukt barn, en ersättning från Försäkringskassan*) när deras barn fått i sig gluten på förskolan/skolan. I ett första steg och för att kunna kartlägga problematiken har Celiakiförbundet föreslagit att "celiaki" eller "glutenincident" ska finnas med som anledning till vabb.

- Vi har också påpekat att det är stor skillnad på att ett barn blir sjuk av ett virus och att personal ger barnet gluten och därmed genom slarv eller oaktsamhet skadar barnet, säger ombudsman Linus Engqvist Richert.

Det gångna året har Celiakiförbundet även bevakat, och i flera fall anmält, företag som felaktigt hävdade att deras produkt varit glutenfri. Förbundet har också ordnat ett välbesökt webinarium om gluten riktat till personer som jobbar med mat och livsmedel.

Andra exempel på vad medlemmarnas kraft bidragit till är celiakiloppet som ordnades av flera celiakiföreningar ute i landet och samlade in över 18 000 kronor till Celiakifonden.

NYA UTMANINGAR

- Nästa år står vi inför nya utmaningar när engångsplast ska ersättas med icke-fossila material. Flera av dessa innehåller gluten, säger Magnus Filipsson.

Celiakiförbundets ombudsman har bevakat denna fråga under det gångna året. Det har visat sig svårare än vanligt eftersom olika instanser hänvisat till varandra när det gäller ansvaret för kontaktmaterial.

- Jag har pratat med både Miljödepartementet, Näringsdepartementet och Livsmedelsverket vid flera tillfällen, men det var oklart vem som hade ansvaret för kontaktmaterial, säger Linus Engqvist Richert.

I början av juli 2021 klubbade till slut riksdagen en lag som tydligt lade kontrollansvaret på kommunerna, och ansvaret för att tillhandahålla kommunerna med kunskap och vägledning på Livsmedelsverket.

Baka loss med Marta

Följer du Celiakiförbundets konto på Instagram? Då ska du vara extra uppmärksam inför Martas live-bakningar som äger rum kl. 17.00 den 15 och 29 december. Januaris sändningar är planerade till den 12:e och 26:e.





I dag är Celiakiförbundet en drivande kraft gentemot Livsmedelsverket och i december är förbundet inbjudet att vara med i Livsmedelsverkets nybildade samrådsgrupp för material i kontakt med livsmedel.

– Att vara med i ett så tidigt skede, innan frågan har börjat behandlas, gör att vi på riktigt kan påverka utvecklingen av bestämmelser i förordningar om kontaktmaterial, säger Linus Engqvist Richert.

Det här menar Linus är ett tydligt exempel på att medlemsantalet spelar en viktig roll.

– Ju fler personer Celiakiförbundet representerar, desto större tyngd får vår röst gentemot myndigheter som till exempel Livsmedelsverket.

FAMILJEMEDLEMMAR VIKTIGA

Avslutningsvis vill Magnus Filipsson påminna om att alla som är medlem i Celiakiförbundet har möjlighet att lägga till familjemedlemmar. Ett familjemedlemskap kostar 50 kronor.

– Familjemedlemmar kan ses som stödmedlemmar och de är väldigt viktiga eftersom Celiakiförbundet får statsbidrag även för dem. Familjemedlemmen får i sin tur ta del av alla förmåner som ingår i huvudmedlemskapet med rabatter och subventionerade aktiviteter som celiakiföreningarna ordnar, säger Magnus Filipsson.

Om du vill lägga till en ny familjemedlem skickar du ett mejl till info@celiaki.se med personens personuppgifter och lägger till 50 kr för varje ny familjemedlem på inbetalningskortets förtryckta belopp. Som ett alternativ till att mejla personuppgifterna kan huvudmedlemmen lägga till ny familjemedlem via medlemsappen och betala direkt med kort eller swish.

Ska du resa bort över jul?

Kom ihåg att betala medlemsavgiften så att du kommer åt översättningskorten i medlemsappen.



LITA PÅ INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN?

Bör man endast äta produkter märkta med det överkor-sade axet om man har celiaki eller kan man äta färdiga produkter vars innehållsförteckning inte tar upp någon gluteninnehållande ingrediens?

Jag frågar då jag nyligen kontaktade en tillverkare av quornprodukter och frågade om det var gluten i en fryst färdigrätt. I ingrediensförteckningen nämndes inte gluten men tillverkaren sorterade ändå inte in färdigrätten i sitt glutenfria sortiment på sin hemsida.

Till svar fick jag att rätten inte var testad och certifierad som glutenfri och att de därför inte kunde garantera att den var glutenfri.

Måste de inte i så fall skriva "kan innehålla gluten" på förpackningen?

Du ska kunna lita på innehållsförteckningen och kan äta

produkter även utan glutenfri märkning. Men det finns några undantag där man sett att det finns risk för kontaminering. Dessa kan potentiellt, vid ett stort intag, bidra till ett högt glutenintag, och man bör därför välja produkter med glutenfri märkning. Liksom med havre gäller detta framför allt andra naturligt glutenfria spannmål (*majs, ris, hirs, teff och durra*) samt bovete och quinoa.

Det kan också vara bra att känna till att märkningen "kan innehålla (spår av)" är en frivillig märkning. En rapport från Livsmedelsverket visar att det var lika vanligt att produkter *med* som *utan* märkningen "spår av" innehöll gluten. Därför är det inte säkrare för personer med celiaki att välja en produkt utan märkningen.

Baserat på Livsmedelsverkets rapport och klinisk erfarenhet kan personer med celiaki äta produkter märkta med texten "kan innehålla (spår av) gluten/vete".



Äldre mjölsorter

Jag har sett mjöler på marknaden som aldrig nämns i glutenfria recept. Jag tänker att det kanske beror på att de är nya eller ovanliga och undrar nu om de är glutenfria? Dessa är: enkorn, emmer, spelt och jakoby borstvet

Enkorn, emmer, epelt och jakoby borstvet, är alla exempel på äldre så kallade kulturspannmål och innehåller olämplig mängd gluten för den som har celiaki. Jag kan inte ge dig exakta halter men det är alltså långt över 100 ppm.

Om du vill använda naturligt glutenfria alternativ så finns det till exempel amarant, hirs, teff och durra.



Har du en fråga till Emelie kan du logga in på medlemssidorna på www.celiaki.se och ställa den.

BAKA GLUTENFRITT



Polentakaka

MED APELSIN

RECEPT & FOTO / MALIN VESTERBACK, F.D. BÅTMÄSTAR, UR "NATURLIGT GLUTENFRITT MED MALIN BÅTMÄSTAR".

Finns det någon frukt som är mer förknippad med julen än apelsin? Denna kaka är ett måste för alla apelsinälskare.



Tips!
Servera med
en klick grädde
eller glass.

DU BEHÖVER:
250 g rumstempererat smör
3 dl strösocker
4 ägg
2,5 dl polenta
3 dl mandelmjöl
2 tsk bakpulver
skal av 1 apelsin
saft av 2 apelsiner

APELSINSIRAP:
1 dl apelsinsaft
1 dl florsocker



GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175 °C.
2. Vispa smör och socker pösigt.
3. Knäck äggen i en separat skål och vispa ner dem i smör- och sockerblandningen, ett i sänder.
4. Blanda polenta, mandelmjöl och bakpulver i en skål.
5. Riv skalet av en apelsin (*fint*), pressa saften ur den och ytterligare en apelsin. Lägg undan 1 dl till apelsinsirapen.
6. Rör ner mjölsorterna och apelsinsaften växelvis i kaksmeten. Vänd till sist ner det finrivna apelsinskalet.
7. Häll smeten i en smord kakform med löstagbar kant (24 cm i diameter). Grädda i 40 minuter.
8. Gör apelsinsirapen under tiden: Koka upp apelsinsaft och florsocker i en kastrull. Låt småputtra i några minuter. Låt sirapen svalna.
9. När kakan gräddats klart, lossa den från formen och för över den på ett fat.
10. Stick små hål i kakan med en trästicka och häll över apelsinsirapen. Låt alltsammans bli saftigt en stund innan servering.

Margaretas fruktkaka

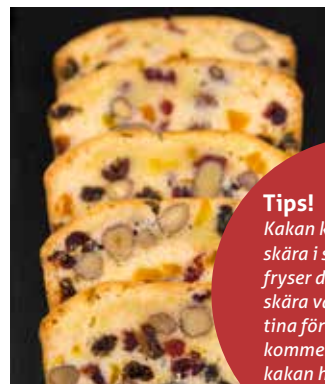
RECEPT / MARGARETA ELDING-PONTÉN, UR "GLUTENFRITT-GOTT OCH ENKELT".
FOTO / HANS BJÖRCK

Hittills har Margareta inte upplevt en jul utan fruktkaka. Här ger de torkade tranbären den tunga och mäktiga kakan extra färg och en pikant smak.

DU BEHÖVER:
50 g katrinplommon
100 g torkade aprikoser
75 g torkade tranbär
50 g russin
100 g mandel eller hasselnötter
eller en blandning
275 g glutenfritt mjöl (*Finax mjölmix*)
1 ½ tsk bakpulver
2 tsk (7 g) fiberhusk/finpulvriserat
psylliumfröskal
200 g rumsvarmt smör
2 dl (180 g) socker
3 ägg

GÖR SÅ HÄR:

1. Skär katrinplommon och aprikoser i små bitar och blanda i en stor bunke med tranbär, russin, mandel och/eller nötter, mjöl, bakpulver och fiberhusk.
2. Rör smör och socker vitt och poröst.
3. Blanda ner ett ägg i taget.
4. Tillsätt mjölblandningen och arbeta ihop till en riktigt tjock och tung smet. Den kommer att svälla något och bli tjockare inom 10 minuter på grund av fiberhusken.
5. Klicka ner smeten i en smord och bröad 1,5-liters brödform. Jämna till ytan.
6. Grädda längst ner i ugnen i 150 °C utan varmluft i cirka en timme. Täck med folie mot slutet av gräddningen, så att kakan inte blir för brun. Ta inte ta ut kakan försent då den efterbakar sig. Den ska precis stelna men fortfarande vara något kladdig i mitten.
7. Låt kakan svalna. Stjälp sedan upp den och täck med folie. Kakan mår bra av att ligga till sig någon dag, innan man skär i den.



Tips!

Kakan kan vara svår att skära i snygga bitar. Om du fryser den först går det att skära vackra skivor som får tina före serveringen. Ingen kommer att märka att kakan har varit fryst.