



ATT LEVA MED CELIAKI I SVERIGE

Den här broschyren är för dig som har celiaki eller är närstående till någon med celiaki. Med denna broschyr vill Svenska Celiakiförbundet och Svenska Celiakiförbundet ge dig grundläggande information om celiaki och glutenfri kost.

Vad är celiaki?

Celiaki är en kronisk autoimmun sjukdom som drabbar tunntarmen hos runt 2% av alla som bor i Sverige där en inflammation bildas när proteinet gluten når tunntarmen.

En korrekt diagnos ställs efter att en läkare har gjort en samlad bedömning av symptom och svar från blodprov. Ofta tas även ett vävnadsprov från tunntarmen. Det enda sättet att behandla celiaki är att äta en strikt glutenfri kost.

Symptom vid celiaki

När du får i dig gluten är det vanligt att uppleva mag-tarmbesvär, huvudvärk, ont i kroppen, trötthet och mycket annat. Vissa med celiaki får eksem och hudbesvär, så kallad hudceliaki.

Den som har en nära släkting, alltså förälder, sys-

kon eller barn med celiaki har 10–15 % högre risk att själv drabbas av celiaki. Som nära släkting till någon med celiaki bör du testas för celiaki även om du inte upplever besvär. Du bör testa dig innan du börjar med glutenfri kost. Att börja med glutenfri kost innan man fått diagnos av läkare försvårar den medicinska utredningen av celiaki.

Vad har du med celiaki rätt till?

Prata med en dietist för att ditt barn ska få subventionerad glutenfri mat, så kallad livsmedelsanvisning.

Personer med celiaki har rätt till glutenfri specialkost i bland annat förskolan, skolan och inom vården. Be ditt barns läkare om ett intyg om att ditt barn har celiaki och visa upp det för skolan.

Om du beställt glutenfri mat är det enligt lag inte tillåtet att servera dig mat med gluten i.

Bli medlem www.scuf.se | www.celiaki.se
(hemsidorna är på svenska)

Information, E-post info@scuf.se | info@celiaki.se
(vi kan svara på engelska och svenska)

SCUF
Svenska
Celiakiförbundet


SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

GLUTENFRI MAT I FÖRSKOLA/SKOLA, BUTIK OCH RESTAURANG/KAFÉ

I Sverige är kunskapen om glutenfri mat generellt stor. Om du frågar efter glutenfri mat får du ofta bra hjälp.

Det finns glutenfri mat i nästan alla butiker. Utbudet är generellt stort och blir bättre. Ofta finns glutenfria specialprodukter samlade på en hylla i butikerna. Det finns ofta fryst glutenfri mat, den finns antingen i en egen frys, eller på en särskild hylla i frysdisk. När du ska handla glutenfri mat, leta efter orden "Glutenfri" (Glutenfri), "fri från gluten" (fri från gluten eller symbolen "överkorsade axet").

Överkorsade
axet



I Sverige kallas celiaki ofta (felaktigt) för Glutenintolerans eller glutenallergi. Kunskapen om celiaki är ganska låg i Sverige, så berätta att du inte tål gluten.

I Sverige får bara vissa glutenfria specialprodukter märkas "glutenfri" eller med överkorsade axet. Många produkter som inte är märkta "glutenfri" kan ändå vara helt utan gluten. Exempelvis frukt och grönsaker, mejeriprodukter m.m. För alla produkter som inte är märkta "glutenfri" måste du läsa innehållsförteckningen.

Svenska dietister bedömer att färdigförpackade produkter märkta med "kan innehålla spår av gluten" (kan innehålla spår av gluten), är säkra för människor med celiaki. Glutenfri mat är ofta dyrare än annan mat, barn under 16 år kan få glutenfri mat på recept, läs mer under rubriken *Vad har du med celiaki rätt till?*

Det kan gömma sig gluten i produkter som du inte tänker på och ibland ändras innehållet i produkter som varit glutenfria förut.



Läs innehållsförteckningen, och håll särskild utkik efter följande ingredienser som innehåller gluten:

Svensk text

Översatt språk

Vete	Vete
Bulgur	Bulgur
Cous cous	Cous cous
Dinkel	Dinkel
Durum	Durum
Emmer	Emmer
Freekeh	Freekeh
Graham	Graham
Kamut	Kamut
Khorasan	Khorasan
Korn	Korn
Kruskakli	Kruskakli
Malt	Malt
Manitoba	Manitoba
Mannagryn	Mannagryn
Matkorn	Matkorn
Matvete	Matvete
Råg	Råg
Rågvete	Rågvete
Semolina	Semolina
Skrädmjöl	Skrädmjöl
Spelt	Spelt
Ströbröd	Ströbröd
Triticale	Triticale



Dessa ingredienser innehåller inte gluten, men kan vara kontaminerade och bör vara märkta "glutenfri":

Svensk text

Översatt språk

Havre	Havre
Bovete	Bovete

Om man råkar få i sig gluten när man äter utanför hemmet

En del som har celiaki mår väldigt dåligt om de får i sig några smulor gluten. Vissa blir väldigt sjuka men andra märker inte någonting. Även om du inte blir dålig förstörs tarmluddet av gluten. Därför ska du inte fuska och äta gluten.

Om du har blivit serverad mat som innehåller gluten trots att du beställt glutenfritt ska du påtala detta för personalen, och kontakta kommunen och berätta vad som har hänt.

Information om oss

Svenska Celiakiungdomsförbundet och Svenska Celiakiförbundet arbetar aktivt för att förbättra villkoren för alla med celiaki genom påverkansarbete, opinionsbildning och samarbete med myndigheter, företag, organisationer med flera.

Vi håller våra medlemmar uppdaterade om ny forskning och annat av vikt för personer med celiaki.

Bli medlem www.scuf.se | www.celiaki.se
(hemsidorna är på svenska)

Information, E-post info@scuf.se | info@celiaki.se
(vi kan svara på engelska och svenska)

