



# ЖИТТЯ З ЦЕЛІАКІЄЮ В ШВЕЦІЇ

Ця брошура призначена для вас, хто страждає на целіакію або є близькими з людьми, що страждає на целіакію. За допомогою цієї брошури Шведська молодіжна асоціація целіакії та Шведська асоціація целіакії хочуть надати вам основну інформацію про целіакію та дієту без глютену.

## **Що таке целіакія?**

Целіакія - це хронічне аутоімунне захворювання, яке вражає тонкий кишечник приблизно у 2% всіх людей, які живуть у Швеції, де утворюється запалення, коли білок глютену досягає тонкого кишечника.

Правильний діагноз ставиться після того, як лікар зробить загальну оцінку симптомів і реакцій за результатами аналізів крові. Часто також береться зразок тканини з тонкої кишки. Єдиний спосіб лікувати целіакію – це дотримуватися суворої безглютенової дієти.

## **Симптоми целіакії**

Коли ви отримуєте глютен, зазвичай виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом, головні болі, болі в тілі, втома та багато іншого.

Деякі люди з целіакією отримують екзему та проблеми зі шкірою, так звану шкірну целіакію.

Кожен, хто має близьких родичів, тобто батьків, братів

або сестер або дитину з целіакією, має на 10–15% вищий ризик розвитку целіакії. Як близький родич людини з целіакією, ви повинні пройти обстеження на целіакію, навіть якщо ви не відчуваєте дискомфорту. Ви повинні перевірити себе перед початком безглютенової дієти. Початок безглютенової дієти до того, як лікар поставив діагноз, ускладнює медичне дослідження целіакії.

## **На що ви маєте право при целіакії?**

Поговоріть з дієтологом, щоб ваша дитина могла отримати субсидовану їжу без глютену, так звані інструкції щодо харчування.

Люди з целіакією мають право на безглютенову спеціальну дієту, серед іншого, у дошкільних закладах, школі та в охороні здоров'я. Попросіть у лікаря вашої дитини довідку про те, що ваша дитина хвора на целіакію, і покажіть її до школи.

Якщо ви замовили їжу без глютену, законом заборонено подавати вам їжу з глютену. ►

## **Не соромтеся стати учасником**

[www.scuf.se](http://www.scuf.se) | [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) (веб-сайти шведською мовою).

**Для отримання додаткової інформації звертайтеся до**  
[info@scuf.se](mailto:info@scuf.se) | [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se)

(ми можемо відповісти англійською та шведською мовами).



## БЕЗГЛУТЕНОВЕ ХАРЧУВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ / ШКОЛІ, МАГАЗИНІ ТА РЕСТОРАНІ / КАФЕ

У Швеції знання про безглютенову їжу загалом чудові. Якщо ви попросите їжу без глютену, ви часто отримаєте хорошу допомогу.

Безглютенові продукти є майже в кожному магазині. Діапазон, як правило, великий і стає кращим. Безглютені спеціальні безглютенові продукти часто зібрані на одній полиці у магазинах. Часто зустрічається заморожена їжа без глютену, вона знаходиться або у власній морозильній камері, або на спеціальній полиці в морозильній камері.

Купуючи продукти без глютену, шукайте слова «*Glutenfri*» (Без глютену), «*fri från gluten*» (Без глютену) або «перекреслений» глютенівий символ.

перекреслений



*У Швеції целиакию часто (неправильно) називають непереносимістю глютену або алергією на глютен. У Швеції досить мало знань про целиакию, тому скажіть їм, що ви не переносите глютен.*

У Швеції лише деякі спеціальні продукти без глютену можуть мати позначку «без глютену» або «перекреслений» глютенівий символ. Багато продуктів, які не мають позначки «без глютену», все ще можуть бути повністю безглютеновими. Наприклад, фрукти та овочі, молочні продукти тощо.

Для всіх продуктів, які не мають позначки «без глютену», ви повинні ознайомитися із декларацією про його склад. Шведські дієтологи вважають, що розфасовані продукти з позначкою «*kan innehålla spår av gluten*» (можуть містити сліди глютену), безпечні для людей з целиакиєю. Безглютенові безглютенова їжа часто дорожча за іншу, діти віком до 16 років можуть отримати безглютенову їжу за рецептом, читайте більше в розділі *На що ви маєте право при целиакії?*

Глютен може бути прихований у продуктах, про які ви не думаєте, що вони містять глютен, і іноді скупчення продуктів, які раніше були безглютеновими, змінюється. Завжди читайте перелік інгредієнтів.



Прочитайте список та зверніть особливу увагу на такі інгредієнти, які містять глютен:

### Шведський текст

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

### Український текст

Пшениця  
Булгур  
Кус-кус  
Полба, дінкель, спельта  
Дурум пшениці  
Двузерновий еммер  
Фріки  
Шпалерне борошно  
Камут  
Khorasan  
Ячмінь  
Висівки  
Солод  
Манітоба  
Манна крупа  
Ячмінна крупа  
Пшенична крупа  
Жито  
Суміш пшениці та жита  
Семоліне  
Толокно  
Спельта  
Панірувальні сухарі  
Тритикале



Ці інгредієнти не містять глютену, і мають бути позначені як «без глютену»:

### Шведський текст

Havre  
Bovete

### Український текст

Овес  
Гречка

### Якщо ви отримуєте глютен, коли ви їсте поза домом

Деякі люди, які страждають на целиакию, відчувають себе дуже погано, якщо вживають трохи глютену. Деякі хворіють дуже сильно, а інші нічого не помічають. Навіть якщо ви не захворієте, слизова оболонка кишечника руйнується глютену. Тому не обманюйте і їжте глютен. Якщо вам подали їжу, яка містить глютен, незважаючи на те що ви замовляли безглютенову, ви повинні повідомити про це персоналу, зв'язатися з муніципалітетом і розповісти їм, що сталося.

### Інформація про нас

Шведська асоціація целиакії та Шведська молодіжна асоціація целиакії активно працюють над покращенням умов для всіх, хто страждає на целиакию, шляхом пропаганди, формування думки та співпраці з органами влади, компаніями, організаціями тощо.

Ми тримаємо наших членів в курсі нових досліджень та інших важливих речей для людей із целиакиєю.

### Не соромтеся стати учасником

[www.scuf.se](http://www.scuf.se) | [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) (веб-сайти шведською мовою).  
Для отримання додаткової інформації звертайтеся до [info@scuf.se](mailto:info@scuf.se) | [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se)  
(ми можемо відповісти англійською та шведською мовами).

