



Västra Frölunda 2008-10-21

Till dig som är dietist

Nya regler för glutenfria produkter

Bakgrund

Codex Alimentarius är ett globalt regelverk för livsmedel som är utarbetat inom ramen för FN. Syftet med Codex är att skydda konsumenternas hälsa och garantera redlighet i internationell handel med livsmedel. Livsmedelsverket (SLV) är Sveriges kontaktorgan för Codex och EU.

Den första Codex standarden för glutenfria livsmedel som satte regler för vad som fick kallas glutenfritt kom 1981. Nu har den reviderats (1), bland annat har gränsen för glutenfritt sänkts betydligt och maxgränsen för produkter som omfattas av standarden har satts till 100 ppm. Den nya standarden innehåller också en definition av prolamin samt en rekommenderad analysmetod (Enzyme-linked immunoassay R5 Mendez Method). Fokus har flyttats från råvaran till gränsvärdena, vilket innebär att vetestärkelse och havre får ingå som ingredienser så länge slutprodukten ligger under gränsvärdena.

Codex är ingen lag, utan varje land får själva införliva det i sin lagstiftning. Beslut i detta ärende togs i EU den 13 oktober 2008 och håller nu på att översättas till svenska. De nuvarande reglerna gäller parallellt med de nya reglerna under en övergångstid på 3 år, med start i början av 2009.

Förändringar för Sverige:

Nuvarande regler: **Naturligt glutenfri:** max 20 ppm* gluten, vetestärkelse och havre får inte ingå

Glutenfri: max 200 ppm* gluten, vetestärkelse får ingå, havre får inte ingå

Nya regler:

Glutenfri: max 20 ppm*, vetestärkelse och havre får ingå

Mycket låg glutenhalt: max 100 ppm*, vetestärkelse och havre får ingå

*Ppm = parts per million = 1 mg/kg = 0,0001 %

- Båda grupperna är fortfarande lämpliga för personer med celiaki
- Symbolen för glutenfritt kommer fortfarande att användas för båda grupperna
- Under övergångstiden 2009-2011 är både de nuvarande och nya benämningarna tillåtna
- Råvarans ursprung har inte längre betydelse, utan enbart glutenhalten



*Ovanstående uppgifter baseras på uppgifter som är aktuella för oss i oktober 2008.
Med reservation för att ändringar kan komma att ske efter översättning till svenska.*

Konsekvenser

- Patienter som tidigare har ätit produkter märkta "Glutenfri" kan äta produkter märkta med "Glutenfri" eller "Mycket låg glutenhalt". Dessa produkter innehåller samma eller lägre nivåer av gluten som tidigare märktes "Glutenfri".
- Patienter som tidigare endast ätit produkter märkta "Naturligt glutenfri" kan äta de produkter som enligt de nya reglerna är märkta "Glutenfri". Gränsvärdet för gluteninnehåll är detsamma som det var för tidigare benämningen "Naturligt glutenfri". Råvarans ursprung har inte längre betydelse, utan det är enbart glutenhalten som är avgörande. Ingredienslistan visar råvarorna.

Möjlighet till ökad livskvalitet

De nya reglerna innebär att den lägsta gränsen (20 ppm) får innehålla vetestärkelse och havre. Detta kommer att förbättra produkterna inom denna grupp eftersom bröd baserat på vetestärkelse liknar vanligt bröd i smak och konsistens, och havre tillför en ny smak och mer fibrer. Har man fått diagnosen celiaki efter att man vant sig vid att äta vanligt bröd, så är det lättare att hålla sig till den glutenfria kosten om brödet liknar vanligt bröd i smak och konsistens. Troligtvis har detta en positiv påverkan till inställningen/upplevelsen av den glutenfria kosten, kanske även för förmågan att hålla strikt diet. Patientens livskvalitet kan öka.



Missförstå inte "Mycket låg glutenhalt"!

Både produkter märkta "Glutenfri" och "Mycket låg glutenhalt" är lämpliga för personer med celiaki. Dock kan den nya benämningen "Mycket låg glutenhalt" uppfattas som svår att kommunicera, eftersom namnet antyder att produkten trots allt innehåller gluten. Ordet glutenfri saknas. Det är då viktigt att komma ihåg att övre gränsen tidigare var 200 ppm, men att den nu är sänkt till 100 ppm, vilket gör dessa produkter ännu säkrare för glutenintoleranta än tidigare! Forskning visar att 100 ppm är en säker gräns för dem med celiaki (2). Gluteninnehållet i kosten hamnar på högst 30 mg/dag vilket är en mängd som har visat sig säker både i kliniken och i provokationsstudier (se tabeller i ref nr 2).

Benämningen "Mycket låg glutenhalt" kan även leda till missförstånd hos patienten, närstående eller storhushållspersonal som att "lite är OK". Man kan tolka det som att "lite vetemjöl i såsen" är OK. Livsmedelsverket ansvarar för att denna viktiga information sprids. Risken finns att alla glutenintoleranta drabbas av de konsekvenser som kan ske vid missuppfattning av namnet. Du som dietist har naturligtvis en viktig roll i denna omfattande uppgift.

Vetestärkelse

Det framställs idag vetestärkelse med olika renhetsgrad för livsmedelsindustrin. Endast mycket ren vetestärkelse får användas till produkter ämnade för konsumenter med celiaki. De produkter som innehåller vetestärkelse men inte är märkta "Glutenfri" eller "Mycket låg glutenhalt" innehåller vanligtvis en mindre ren vetestärkelse och dessa produkter är inte alltid lämpliga i en glutenfri kosthållning.

I Sverige, Finland, Tyskland och Storbritannien har celiakipatienter konsumerat vetestärkelsebaserade produkter i över 40 år. En finsk studie från 1999 visade att patienter som ätit glutenfri kost innehållande vetestärkelsebaserade produkter i snitt i 8 år mätte bra och hade normalt tarmludd. Deras livskvalitet skiljde sig inte från normalbefolkningens (3).

Veteallergi

Veteallergi ingår inte i Codexstandarden som endast är riktad mot celiaki. SLV anger dock att den veteallergiske patienten rekommenderas äta en kost på max 20 ppm (4). Om den veteallergiska patienten tål 100 ppm eller inte, är en känslighetsfråga och måste avgöras från fall till fall. Vetestärkelse är tillåtet i kosten till den veteallergiska patienten.

Det viktigaste för patienten

- Kunskap om de nya reglerna och vad de innebär
- Kunskap om att det finns olika sorters vetestärkelse
- Att patienten håller sin diet, oavsett om den är "glutenfri" eller "mycket låg glutenhalt". (5)



Alla Fria Bröds produkter kommer att fortsätta att märkas glutenfria! -även efter övergångsperioden!

Referenser som nämns i texten

1. Codex Standard For "Foods For Special Dietary Use For Persons Intolerant To Gluten" (Denna kan man hitta på Codex hemsida <http://www.codexalimentarius.net>)
2. Collin, P et al. *The safe threshold for gluten contamination in gluten-free products. Can trace amounts be accepted in the treatment of coeliac disease?* Aliment Pharmacol Ther. 2004 Jun 15;19(12):1277-83
3. Kaukinen, K et al *Wheat Starch-Containing Gluten-Free Flour Products in the Treatment of Coeliac Disease and Dermatitis Herpetiformis: A Long-Term Follow-up Study*, Scandinavian Journal of Gastroenterology, 1999 Feb; 34:2, 163 -169
4. Se information om allergi mot spannmål på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se
5. Collin P, Mäki M, Kaukinen K. *It is the compliance, not milligrams of gluten, that is essential in the treatment of celiac disease.* Nutr Rev. 2004 Dec;62

Om du har frågor vänligen kontakta leg dietist Nanna Mossberg på Fria Bröd AB

Postadress: Fria Bröd AB, Fältspatsgatan 12, 421 30 Västra Frölunda
Tel: 031-734 13 39
Mobil: 070-773 24 42
E-post: nanna.mossberg@fria.se

