



2019

## GODA TIPS OCH RÅD FÖR DIG SOM LEVER MED CELIAKI

Denna broschyr är utgiven av Fria i samarbete med legitimerad dietist Nanna Mossberg Rylander och faktagranskad av legitimerad dietist Margaretha Rasmusson.

Mer information och massor av enkla och smarriga glutenfria recept hittar du på [www.fria.se](http://www.fria.se). Du är även välkommen att kontakta oss på telefon 031-734 13 30 eller via e-post [info@fria.se](mailto:info@fria.se)

# GLUTENFRI

Goda tips och råd för dig  
som lever med celiaki





# VÄLKOMMEN TILL ETT NYTT OCH FRISKARE LIV



Den här broschyren vänder sig till dig som fått veta att du själv, ditt barn eller en annan anhörig, har celiaki och från och med nu behöver äta en kost fri från gluten för att må bra.

Att ställa om till ett glutenfritt liv kräver kunskap och lite tålamod, men är ofta mindre komplicerat än man tror. Det är också en början till att må bättre.

Medan du lär dig vilka livsmedel som innehåller gluten kommer du även att upptäcka hur mycket som faktiskt är helt okej att äta.

Vi hoppas denna broschyr kan bli ett stöd på vägen. Lycka till!

*OBS! Detta är en generell översikt om livet med glutenfri kost. För mer personliga råd och tips prata med din läkare eller dietist.*

## INNEHÅLL

VAD ÄR CELIAKI?	5
VAD ÄR GLUTEN?	6
GLUTENFRITT I VARDAGEN	11
HEMMA	11
ÄTA BORTA	12
PÅ RESA	16
BARN OCH GLUTEN	18
RECEPT	24
VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ	29
PRATA MED ANDRA	32
VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR	33
LÄS MER	33
ORDLISTA	34

## VAD ÄR CELIAKI?

Celiaki är en autoimmun\* sjukdom som beror på att man är överkänslig mot gluten, ett protein som finns i sädeslagen vete, råg och korn. Vid intag av gluten blir tunntarmens slemhinna inflammerad, tarmluddet angrips och bryts ner och möjligheten att ta upp näring ur kosten försämras.

Sjukdomen är kronisk. Det innebär att den som en gång fått diagnosen celiaki måste utesluta gluten resten av livet.

Celiaki kallas ibland även för glutenintolerans men kan då förväxlas med annan typ av överkänslighet. Det förekommer också att en del säger "jag har gluten". Medicinskt sett är celiaki den korrekta benämningen.

En variant av celiaki är Dermatitis Herpetiformis (DH), som ger kliande utslag vid intag av gluten. Precis som vid celiaki beror DH på en reaktion av immunsystemet i tunntarmen.

Obehandlad celiaki kan på sikt leda till följsjukdomar som blodbrist, benskörhet och depression samt försenad tillväxt och pubertet hos barn och ungdomar samt infertilitet.

Genom att utesluta gluten ur kosten läker tarmen successivt, en process som i normalfallet kan ta allt från några veckor till 1–2 år. Vid återbesök hos läkare bedöms hur väl tarmen läker genom blodprov och frågor om eventuella kvarvarande symtom.

När tarmen är läkt är risken för följsjukdomar eller andra komplikationer liten. Med glutenfri kost kan en person med celiaki leva ett lika friskt och långt liv som resten av befolkningen.

Celiaki är till viss del ärftligt. Det är därför vanligt att man även låter testa övriga familjemedlemmar, oavsett om de har symtom eller inte.

*En autoimmun sjukdom innebär att immunförsvaret går till angrepp mot kroppens egna, friska celler. I fallet celiaki är det cellerna på tunntarmväggens insida som attackeras.*



# VAD ÄR GLUTEN OCH I VAD FINNS DET?

Gluten är ett protein som finns i vete, råg, korn och i alla produkter som innehåller protein från dessa sädeslag. Gluten finns även i varianter och korsningar av vete, råg och korn, däribland spelt, dinkel, durum, emmer och rågvete.

För att undvika gluten måste man bland annat byta ut vanligt bröd, bakverk, pasta och flingor mot glutenfria alternativ. Gluten kan även dölja sig som ingrediens i många olika produkter. Att lära sig tyda olika produkters ingrediensförteckningar och alltid tala om att man inte tål gluten när man äter utanför hemmet är väldigt viktigt.

## VILKA PRODUKTER KAN INNEHÅLLA GLUTEN?

Gluten finns i vanligt bröd, bakverk, pasta, pizza, pannkakor och flingor, men kan finnas i nästan alla typer av produkter. Är det inte fråga om en ren glutenfri råvara såsom ägg, fisk, kött, mjölk, frukt, bär eller grönsaker finns risk att produk-

ten innehåller gluten. Det finns dock gott om sammansatta produkter som är naturligt fria från gluten. Läs alltid ingrediensförteckningen!

## VANLIGA GLUTENFÄLLOR

**Följande produkter kan innehålla gluten:** Barnmat, buljong, chips, choklad, crabfish, vissa drycker, energi-/proteinbars, fast food, färdiga rätter, glass, godis, granola, gröt, kryddblandningar, müsli, nudlar, snacks, soppor, såser, rostad lök och vällingar.

Chark- och andra köttprodukter kan också innehålla gluten, däribland korvar, blodpudding/blodkorv, leverpastej, fårsbiffar, köttbullar med mera.

Gluten är också vanligt förekommande i fisk- och skaldjursprodukter som gratänger, patéer, panerade och friterade varianter, fiskbullar och dylikt.

## VAD ÄR GLUTEN?

Gluten kan tyvärr även dyka upp där man minst anar, till exempel som kaksmulor i glass, krutonger i en sallad, pasta i minnestronesoppa eller i form av mjöl på en stekt köttbit för att den ska få fin färg.

Ta för vana att alltid läsa ingrediensförteckningen när du handlar. Och fråga hellre en gång för mycket om vad maten innehåller när du äter ute.

## ATT TYDA INGREDIENSFÖRTECKNINGAR

För att undvika att få i sig gluten av misstag är det ytterst viktigt att lära sig tyda olika produkters ingrediensförteckningar.

Alla spannmål som innehåller gluten (vete, råg, korn, dinkel (spelt), khorasanvete, havre, emmer, eller korsningar av dessa) samt produkter därav måste alltid framhåvas i produktens ingrediensförteckning - till exempel med fet stil eller versaler. Havre innehåller inte gluten, men på grund av risk för föroreningar av vete, råg eller korn anses havre kunna innehålla gluten och anges därför av denna anledning.

Det kan vara bra att veta att gluten aldrig kan gömma sig bakom ett E-nummer. Det är också bra att känna till att ingredienserna i ett livsmedel alltid anges i storleksordning efter vikt.

Den ingrediens som utgör störst vikt står därför först i ingrediensförteckningen och den med minst vikt står sist.

Många produkter är fria från gluten utan att detta uttryckligen står på förpackningen. Tveka inte att kontakta tillverkaren om du är osäker. Alla produkter ska vara märkta med uppgifter om vart du som konsument kan vända dig med frågor.

# GRÄNSVÄRDEN FÖR GLUTENFRIA PRODUKTER

## GLUTENFRI

För att en produkt ska få märkas med beteckningen *Glutenfri* får den innehålla max 20 ppm\* gluten. Glutenfri vetestärkelse får ingå. Ren specialhanterad havre får ingå. Bröd bakat på vetemjöl innehåller vanligtvis 64 000–88 000 ppm gluten vilket är 4 000 gånger mer än gränsvärdet för *Glutenfri*.

## MYCKET LÅG GLUTENHALT

För att en produkt ska få märkas med beteckningen *Mycket låg glutenhalt* får den innehålla max 100 ppm gluten. Glutenfri vetestärkelse får ingå. Ren specialhanterad havre får ingå. Produkter med märkning *Mycket låg glutenhalt* är ovanliga i Sverige.

## DET ÖVERKORSADE AXET

För produkter med max 20 ppm gluten kan tillstånd sökas för att få märka dem med symbolen

med Det överkorsade axet. Licensen är europeisk och sköts i Sverige av Svenska Celiakiförbundet.

Symbolen markerar att varan är kontrollerad enligt de europeiska celiakiförbundens gemensamma regelverk. Observera att det kan finnas andra liknande symboler som inte nödvändigtvis betyder samma sak, speciellt utomlands. Läs alltid ingrediensförteckningen!

## VETESTÄRKELSE

Vetestärkelse finns i många olika renhetsgrader. Endast vetestärkelse med hög renhetsgrad får lov att användas i produkter avsedda för personer med celiaki. Forskning visar att denna vetestärkelse tolereras väl.

I produkter som inte har märkningen *Glutenfri* eller *Mycket låg glutenhalt*, kan eventuell vetestärkelse vara mer oren. Det kan då vara en mängdfråga om en person med celiaki tolererar produkten eller inte.

Vanligtvis ingår vetestärkelse i mindre mängd i dessa produkter, vilket man ser genom att den deklarerats långt ner på ingrediensförteckningen.

Då kan det vara okej att äta produkten. Är du osäker, kontakta konsumentkontakten som uppges på förpackningen eller diskutera frågan med en dietist.

Vetestärkelse kan aldrig döljas bakom ingrediensen "stärkelse" eller "modifierad stärkelse". Om dessa ingredienser kommer från vete måste det deklarerats och framhävas. Om det inte står något om vete kommer stärkelsen vanligtvis från potatis eller majs.

## HAVRE I DEN GLUTENFRIA KOSTEN

Det finns inget gluten i själva havren, men problemet är att havren ofta kontamineras med



gluten i samtidig hantering av vete, råg och korn. Det finns produkter baserade på ren specialhanterad havre att köpa för dig som vill inkludera havre i din glutenfria kosthållning, till exempel gryn, mjöl och bröd (glutenfri havre får innehålla max 20 ppm gluten).

Havre bidrar med värdefulla näringsämnen såsom fullkorn, vitaminer och mineraler, fett och har en bra proteinsammansättning. Havre är dessutom en mycket bra fiberkälla med nyttiga betaglukaner.

Ett fåtal personer med celiaki verkar dock inte tåla havre, oavsett om den är specialhanterad eller inte. Om du misstänker att du eller ditt barn hör till dessa, tala med din läkare eller dietist.



## HEMMA

Att äta och laga glutenfri mat hemma är inte så krångligt som det kan verka i början. Prova gärna att ändra dina vanliga recept genom att byta gluteninnehållande ingredienser mot glutenfria alternativ. Många recept är relativt enkla att ändra så att de blir glutenfria. Istället för vetemjöl kan man till exempel reda såsen med majsstärkelse och byta det vanliga ströbrödet mot ett glutenfritt alternativ. Med glutenfria basvaror som glutenfritt bröd, glutenfri pasta och glutenfria mjölmixer kan man enkelt anpassa de flesta måltider.

Har du familj eller bjuder hem gäster på middag är det ju dessutom trevligt att planera det man lagar så att alla kan äta samma sak. Känner man sig oinspirerad kan en glutenfri kokbok vara till hjälp. Idag finns en mängd kokböcker att tillgå, både i bokhandeln och på nätet. Det går också bra att söka efter enstaka glutenfria recept.

### BRÖD

Idag finns fryst och gasförpackat glutenfritt bröd att köpa i de flesta vanliga livsmedelsbutiker, liksom en hel del glutenfria kakor och bakverk.

Vanligtvis har större butiker bredare sortiment än mindre butiker. På vissa orter finns även glutenfria bagerier och butiker som säljer färskt glutenfritt bröd. Vill du baka själv finns det flera glutenfria mjölsorter i handeln.

Tycker du att det är svårt att anpassa dina egna bakrecept finns gott om tips och glutenfria recept både på nätet och i böcker.

Tänk på att aldrig lägga det glutenfria brödet i samma brödkorg eller på samma skärbräda som vanligt bröd.



## ÄTA BORTA

Vårt sociala liv har förändrats enormt under de senaste åren. Allt fler måltider njuts utanför hemmet och på väg till eller från jobb och fritidsaktiviteter. Det glutenfria utbudet har ökat på många håll men det gäller att vara noggrann och alltid fråga om du känner dig osäker om matens innehåll.

### HOS VÄNNER

Att äta middag hos vänner och bekanta efter att ha gått över till glutenfritt kan kännas som ett projekt i början. Tänk på att många inte har samma kunskap som du och erbjud din hjälp. Berätta gärna vad du/ditt barn kan äta. Fråga vad de har tänkt laga och hjälp dem genom att tala om vad som fungerar bra och vad som behöver bytas ut. Kanske kan ni ta med egen pasta eller en glutenfri kaka till kaffet om det behövs. Vänner och bekanta lär sig successivt, så ge det lite tid.

### PÅ RESTAURANG OCH KAFÉ

Kunskapen om celiaki och glutenfri kost kan variera på kaféer och restauranger. Tala alltid om att du inte tål gluten, vete, råg och korn och fråga gärna en extra gång om innehåll och tillagning av de maträtter du beställer. Till exempel är det viktigt att fråga vilken sorts mjöl har använts till såser och paneringar, om färsrätter innehåller rostad lök och ströbröd, eller om maträtten har friterats i olja där gluteninnehållande mat också friteras. Hjälp gärna till genom att tala om vad du kan äta och vad du skulle vilja ha. Många kafé- och restaurangkedjor har idag glutenfria alternativ på menyn. Flera hamburgerkedjor erbjuder till exempel glutenfritt bröd till sina hamburgare och en del pizzerior serverar även glutenfria pizzor eller kan baka ut medhavd glutenfri pizzadeg eller färdig pizzabotten. För att undvika kontakt med vanligt mjöl, be dem att grädda den glutenfria pizzan på aluminiumfolie eller särskild plåt.



Asiatiska restauranger kan ha många naturligt glutenfria maträtter med ris, risnudlar, glasnudlar eller rispapper (till exempelvis vietnamesiska vårrullar). Den nya grönsakstrenden har kommit med matigare sallader och dessa är ofta men inte alltid glutenfria. Juice- och smoothiebarer poppar upp här och var, och de serverar vanligtvis inte något med gluten, men fråga alltid för säkerhets skull.

Alla ställen som säljer mat är enligt lag skyldiga att kunna informera muntligt eller skriftligt om gluten i maträtter som serveras. Om gluten inte framgår av menyn eller skyltningen ska du alltid kunna få informationen från personalen.

Ge gärna feedback till restaurangen eller butiken när du får bra service och meddela direkt om du märker att det blivit fel.

### PÅ FESTIVALER OCH MARKNADER

Antalet festivaler och marknader ökar och möjlighet att köpa något att äta eller dricka finns alltid. Här måste du vara uppmärksam på eventuellt innehåll av gluten. Risken för kontaminering bör inte glömmas. Välj gärna rätter som du känner till. Vid åtskilliga tillfällen kan det vara enklare för serveringen om du berättar vad du kan äta.



### I BAREN

Vin, sprit och cider innehåller inte gluten. De flesta öl är däremot bryggda av gluteninnehållande spannmål. Idag finns det dock flera ölsorter som är gjorda på glutenfria ingredienser eller som ligger under gränsvärdet för glutenfritt. Flertalet av dessa finner du direkt på hyllorna i Systembolaget eller som beställningsvara. Gillar du öl kan det vara bra att hålla reda på vilka ölsorter som är glutenfria för att kunna fråga efter dem vid besök på barer och restauranger. Fråga gärna en extra gång när du beställer och välj en annan dryck om du är osäker.

### UTLÄNDSK MATKULTUR

Matkultur är idag mångfacetterad, vilket vi märker i allt från den vanliga matbutiken, hos livsmedelskedjorna, i saluhallar och på restauranger.

Det finns mat från världens alla hörn. Vi firar fler högtider med andra traditioner vilket bland annat innebär mat från hela världen.

Oberoende av matkultur måste man vara uppmärksam på att välja bort de produkter som innehåller gluten. Bröd från andra matkulturer innehåller vanligtvis gluten, som till exempel injera, canjero, chapati, naan och roti. Andra fallgropar kan vara falafel, vårrullar, burek, piroger, dumplings, och sallader med couscous eller bulgur. Fråga alltid vad maträtten eller livsmedlet innehåller, och förklara vad det är du inte kan äta.

Oavsett om du själv har en annan matkultur eller bara är nyfiken och gärna provar ny mat, så var noggrann med att kontrollera eller fråga efter matens innehåll. Glöm inte att fråga om matens innehåll även när du är ute och reser. Information om celiaki och glutenfri mat på andra språk än svenska finns på [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se). Du kan även fråga din dietist.



## PÅ RESA

Oavsett vart eller hur du ska resa kan det vara bra att i förväg undersöka möjligheterna att få glutenfri mat på vägen dit och när du kommer fram.

Meddela gärna researrangören liksom de hotell och restauranger du vet att du ska besöka. Att ha med någon form av "nödproviant" är också klokt, ifall det skulle saknas glutenfria alternativ på vägen.

Många stora hotellkedjor erbjuder idag glutenfria specialprodukter. På de flesta frukostbufféer finns det gott om andra naturligt glutenfria produkter såsom mjölk, yoghurt, ägg, bacon, skinka, ost, frukt och juice.

Om du föredrar att ordna dina måltider själv kan lägenhetshotell eller vandrarhem vara ett bra alternativ.

### GLUTEN I ANDRA LÄNDER

Att ha celiaki är ingenting som ska behöva hindra dig från att resa. Förekomsten av gluten

i olika matkulturer kan dock skilja sig en hel del från varandra. Läs därför gärna på om maten i landet dit du ska åka.

Kännedomen om celiaki är också väldigt olika. I länder som Finland och Storbritannien är till exempel kunskapen relativt god, medan man i många andra länder vet väldigt lite. Det kan därför vara klokt att ladda ner något av Svenska Celiakiförbundets översättningskort med ord och fraser för hur du bäst förmedlar vad du inte tål och vad du kan äta på det språk som talas på resmålet.

### SOJASÅS I ANDRA LÄNDER

I de flesta andra länder tillåts inte sojasås i den glutenfria kosten till skillnad från i Sverige. Det kan vara värt att avstå från sojasåsen vid utlandsresor eftersom det finns risk att restaurangpersonalen inte tar din begäran om glutenfri kost på allvar om du vill ha sojasås (det vill säga själv inte är så "noggrann" i deras ögon).



## "HAR NI GLUTENFRITT?" PÅ 6 OLIKA SPRÅK

På [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) finns idag översättningskort på ett 40-tal olika språk. Svenska Celiakiförbundet kan även hjälpa dig med tips om var du kan köpa glutenfria specialprodukter i det land du ska åka till.

#### SVENSKA:

Har ni glutenfritt?

#### ENGELSKA:

Do you have gluten free alternatives?

#### ITALIENSKA:

Avete qualcosa senza glutine?

#### SPANSKA:

Tienen platos sin gluten?

#### TYSKA:

Haben Sie etwas glutenfrei?

#### FRANSKA:

Avez-vous des plats sans gluten?

# BARN OCH GLUTEN

Har du ett barn som fått celiaki kan den första tiden kännas väldigt omtumlande. Viktigt att veta är dock att barn ofta lär och vänjer sig fort. Små barn har sällan svårt att acceptera att de inte kan äta allt som andra i omgivningen kan. De lär sig också tidigt att fråga vuxna om vad de kan äta och inte.

När barnen kommer upp i skolåldern är det vanligt att de börjar jämföra sig med sina kompisar och uttrycker det orättvisa i att just de drabbats. Att visa att man respekterar dessa känslor är viktigt, liksom att lyfta det positiva i att må bra på en glutenfri kost.

Tonåren ställer stora krav både på barnet och dess omgivning. Att inte vara som alla andra och behöva ställa krav på det man ska äta kan kännas både jobbigt och pinsamt. Många har också svårt att se konsekvenserna av lite "slarv". Att träffa andra ungdomar med celiaki kan vara ett stöd, liksom att kompisar, familj, pojk- och flickvänner hjälper till och uppmuntrar. Svenska Celiakiförbundets ungdomsförbund SCUF kan ge tips om träffar.

## HEMMA

Att ha olika uppsättningar av till exempel bröd och pasta men i övrigt anpassa middagar, mys och fika så att alla familjemedlemmar äter samma sak minskar fokus på den nya dieten och stärker barnets känsla av att vara som alla andra. Favoriter som plättar och pannkakor går utmärkt att göra på glutenfritt mjöl.

## I SKOLAN

För barn som går i förskola, skola eller på fritidshem etcetera, gäller det att informera både lärarna och personalen i skolmatsalen. Det är bra att lämna ett intyg där det tydligt står vad barnet inte tål. Även om den glutenfria kosthållningen ofta fungerar bra i matsalen, kan det vara värt att påminna personalen i samband med utflykter och friluftsdagar och gärna skicka med barnet någon form av "nödproviant" ifall det av misstag skulle saknas glutenfria alternativ. Kommunikation är A och O!







### HOS SLÄKT OCH VÄNNER

Förutom att informera barnets kompisar och deras föräldrar bör man naturligtvis även se till att mor- och farföräldrar och andra bekanta till familjen, vet vad som gäller. Att lägga lite glutenfria produkter i skafferiet eller i frysen hos personer som barnet ofta umgås med är ingen dum idé.

### PÅ KALAS

När det är dags för barnkalas hos kompisar är det klokt att i förväg prata med föräldrarna som håller i kalaset för att på så sätt kunna hjälpa till så ditt barn får rätt mat, godis, tårta eller vad som nu ska serveras. Glutenfri kladdkaka och glutenfria tårter finns att köpa i de flesta välsorterade mataffärer.

### FRITIDSAKTIVITETER

När barnet börjar med egna aktiviteter bör ledare och andra ansvariga alltid informeras om vad som gäller om det serveras mat, fika eller godis i anslutning till träffarna. Att skicka med sådant som barnet tål kan bli extra viktigt när det rör sig om energikrävande aktiviteter.



### GODIS

Det är viktigt att alltid läsa ingrediensförteckningen på godis. Långa, klippta eller snurrade godisar innehåller ofta vetemjöl.

# DET FINNS GOTT OM ALTERNATIV!

I början kan det kännas som att man inte längre kan äta någonting då fokus ligger på allt som måste undvikas vid celiaki. När man lärt sig vad som inte är okej och vad som går bra kommer ofta insikten att det finns väldigt mycket som är glutenfritt. Att lära sig så mycket som möjligt om vad man faktiskt kan äta, gör livet utan gluten både lättare och roligare.

## GLUTENFRIA SPECIALPRODUKTER

Idag finns en mängd glutenfria specialprodukter att köpa, däribland glutenfri pasta, glutenfritt bröd, glutenfria kakor, glutenfria tårtbottnar, glutenfria pannkakor, glutenfria mjölmixer, glutenfri müsli med mera. Se märkningen och håll utkik efter symbolen här bredvid! Symbolen markerar att den märkta varan är kontrollerad och godkänd enligt de europeiska celiakförbundens standard.



## GLUTENFRIA RÅVAROR

Många rena råvaror är fria från gluten:

- Ägg
- Ris och potatis
- Nötter och fröer
- Rena/naturella mjölkprodukter
- Quinoa, amarant, bovete och hirs
- Socker, salt och rena kryddor
- Kött, fisk och kyckling
- Frukt, grönsaker och bär
- Olja, smör och margarin

Se hela ordlistan längst bak på sid 34.





# KLADDKAKA MED NUTELLA

CA 16 BITAR

2 glutenfria kladdkakor	2 msk espresso (kan uteslutas)
100 g rostade hasselnötter, grovt hackade	en nypa havssalt
penséer eller andra ätbara blommor	<b>SALTAD KOLASÅS:</b>
<b>NUTELLA-FROSTING:</b>	1 dl råsocker
200 g rumsvarmt smör	1 dl ljus sirap
1,5 dl Nutella	1 dl grädde
1 dl florsocker	1 msk smör
2 msk kakao	¼ tsk havssalt

## SÅ HÄR GÖR DU

Vi börjar med vår frosting. Vispa ihop alla ingredienser till en glansig och krämig nutellafrosting.

Koka upp socker, sirap och grädde till kolasåsen i en tjockbottnad kastrull. Låt koka ganska kraftigt 5–6 minuter under sporadisk omrörning.

Tillsätt smör och salt och låt svalna.

Lägg ena kladdkakan på ett fat, bred på nutellafrosting, repetera med den andra och toppa med hasselnötter.

Ringla kolasåsen över den glutenfria kladdkakan och dekorera med ätbara blommor.



# MATIG MACKA

4 MACKOR

8 skivor glutenfritt surdegsbröd	<b>RUCCOLAPESTO</b>
2 sötpotatisar, skivade på längden	3 dl färska ruccolablad
200 g haloumi, skivad	1 kruk basilika
färska ruccolablad	½ dl solrosfrön
	½ dl olivolja
	½ citron, juicen
	salt och svartpeppar

## SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 225° C. Lägg sötpotatiskivorna på ett bakplåts-papper på plåt. Pensla dem lätt med olivolja och salta lätt med lite flingsalt. Rosta skivorna i ugnen tills de fått fin färg och är mjuka, cirka 20–25 minuter.

Placera alla ingredienser till ruccolapeston i en matberedare och mixa nästan slätt.

Stek haloumin gyllene på båda sidor i olivolja.

Bred ruccolapesto på en brödskiva och varva sedan sötpotatis, ruccola, pesto och haloumiost. Avsluta med en brödskiva på toppen.





Servera med  
glutenfritt  
hamburgerbröd,  
sallad, mosad  
avokado och  
chiliflakes.

## VEGETARISKA HAMBURGARE

CA 6-8 BURGARE

2 burkar svarta bönor, sköljda och väl avrunna	150 g fetaost, smulad
2,5 dl kokt kort fullkornsris, avsvulnat	3 msk färsk persilja, finhackad
1 rödlök, finhackad	2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, finhackad	½ tsk rökt paprika
2 dl glutenfria havregryn	½ tsk starkt paprikapulver
2 ägg, lätt uppvispade	1 tsk malen spiskummin

### SÅ HÄR GÖR DU

Lägg alla ingredienser till de vegetariska bönburgarna i en stor bunke. Blanda noga med händerna eller en gaffel. Smeten ska vara väl blandad, men fortfarande ha lite textur kvar. Det skall finnas både hela och halvmosade bönor samt några helt mosade. Täck över bunken med plastfolie och låt stå i kylskåp under minst 30 minuter.

Ta därefter ut smeten och forma åtta stycken bönburgare och stek dem i olivolja eller rapsolja under 3-4 minuter på varje sida. De glutenfria bönburgarna kan sedan grillas helt färdiga på grillen om man vill. Om de inte skall grillas bör de stekas 5-6 minuter per sida.

## ROSTAD MÜSLI MED ÄPPLE

FÖR 1 ½ LITER

2 dl sötmandel	1 dl pumpakärnor
2,5 dl glutenfria havregryn	2 dl melon- eller solroskärnor
2,5 dl bovetefflingor	1 msk smör- och rapsolja
2 dl valnötter	½ dl äppeljuice
3 dl quinoaflingor	1 msk flytande honung
1 dl linfrö	3 dl torkade tranbär

### SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 175°C.

Grovhacka mandeln. Blanda med havregryn, bovetefflingor, valnötter, quinoaflingor, linfrö och melon- och pumpakärnor i en bunke.

Tillsätt smör- och rapsolja, äppeljuice och honung. Blanda ihop allt väl.

Fördela müslin på två plåtar. Rosta i omgångar i mitten av ugnen 15-20 min tills den fått fin färg.

Vänd runt flera gånger, framförallt mot slutet.

Låt kallna. Blanda ner tranbären.

Förvara i burk med tätslutande lock. Gott till fil eller yoghurt.







## THAISOPPA

2 PORTIONER

150 g risnudlar	Skalet av 1 lime
200 g skalade räkor	400 g kokosmjölk
1-1 1/2 msk grön currypasta	1 msk socker
1 msk matolja	1 dl sockerärter
1 grön chilifrukt	50 g färsk babyspenat

### SÅ HÄR GÖR DU

Koka nudlarna. Dela chilifrukten i halvor, kärna ur och strimla. Riv skalet på limefrukten. Hetta upp oljan i en kast-rull med tjock botten. Rör i currypasta, chilifrukt, limeskalen och fräs någon minut. Rör i kokosmjölk och socker i soppan. Koka upp, tillsätt sockerärter och spenat. Rör i räkor och hetta upp soppan. Lägg nudlarna i en skål och håll över soppan. Garnera gärna med lite koriander.

## VÅFFELTOAST

4 ST

8 skivor glutenfritt havrebröd	1 kruka basilika
4 msk färdig tomatsås	olivolja
100 g mozzarella, skivad	salt och peppar

### SÅ HÄR GÖR DU

Värm upp ett våffeljärn. Bred tomatsås på fyra brödskivor och fördela mozzarellaost och färska basilikablada ovanpå. Ringla över olivolja och avsluta med salt och peppar. Lägg en brödskiva ovanpå och grilla i våffeljärnet tills osten smält och mackorna fått fin färg.



VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

# VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

## ALLA SYMTOM BEROR KANSKE INTE PÅ CELIAKI

När man nyligen fått diagnosen är tarmen ofta extra känslig på grund av den pågående inflammationen i tarmslemhinnan. Att hantera mjölkprodukter, alkohol eller stora mängder fett kan därför vara jobbigt för magen.

När tarmen läkt brukar symtomen minska eller försvinna helt. Upplever du känslighet för mjölkprodukter kan det hjälpa att välja laktosfria produkter den första tiden. Glöm inte att prova vanliga mjölkprodukter med någon månads mellanrum så du märker när du kan börja använda dem igen.

Prata med din läkare eller dietist om du upplever att du eller ditt barn, även efter en längre tid, fortsätter att vara känslig för mjölk.

## KONTAMINERING

Kontaminering betyder förorening. I gluten-sammanhang pratar man om kontaminering som risken för att det ska finnas föroreningar, det vill säga rester av gluten, i det man äter.

## ABC TILL HUR DU UNDVIKER KONTAMINERING

Använd alltid en ren skärbräda till det glutenfria

Ha en separat brödrost till glutenfritt, eller använd toasterbag

Använd alltid rena knivar till matfett och bredbara pålägg (ha eventuellt separata paket om det är risk för glutenhaltiga brödsmlor i matfettspaketet)

Placera gärna glutenfritt på egen hylla i skafferiet, kylskåp och frysk

Dubbelkolla att oljan till friterade maträtter endast används till glutenfritt

Servera det glutenfria på eget fat/i egen brödkorg

För att undvika kontaminering bör man till exempel alltid välja produkter där man tydligt kan läsa ingrediensförteckningen och på restaurang till exempel välja kokt potatis istället för varianter som kan ha friterats i samma olja som panerade rätter etcetera.

Även glutenfri mat kan innehålla små mängder gluten, vanligtvis i form av kontaminering från annan livsmedelsproduktion. Halterna är dock vanligtvis så låga att det inte är något problem.

Att bedöma riskerna för kontaminering kan kännas svårt, speciellt i början. Efter en tid på glutenfri kost och med ökade kunskaper blir det ofta lättare. Diskutera gärna dina frågor med din dietist och med andra som har celiaki.

### NÄRINGSINTAG VID CELIAKI OCH GLUTENFRI MATHÅLLNING

För att må bra med celiaki är grunden att man håller en glutenfri kost. Men för att få i sig den näring man behöver är det även viktigt att man har goda matvanor när det gäller sådant som till exempel frukt, grönsaker, fisk, fibrer/fullkorn, fetter och mjölkprodukter.

Det är relativt vanligt att såväl personer med som utan celiaki äter för lite frukt och grönsaker samt har ett för lågt intag av till exempel fiber och B-vitaminer.



Eftersom många med celiaki inledningsvis upplever besvär av mjölkprodukter finns det även risk att intaget av kalcium blir för litet. Det kan därför vara viktigt att i så fall välja laktosfria mjölkprodukter, kalciumberikade alternativ till mjölkprodukter, eller att äta mer ost. Känner du sig osäker så rådgör gärna med din läkare eller dietist.

När man får diagnosen celiaki kan man ha brist på vissa näringsämnen om tarmen har varit skadad en längre tid. Läkaren eller dietisten bedömer om det behövs ett tillskott av till exempel järn, B- eller D-vitamin under en tidsbegränsad period. Under förutsättning att man äter näringsrik och varierad mat behöver de flesta inga tillskott efter att tarmen har läkt.

### KOMBINATIONSDIAGNOS CELIAKI OCH DIABETES

Har du både celiaki och diabetes är det extra viktigt att du har regelbunden uppföljning med din dietist och din diabetessjuksköterska. Du kan vända dig till Svenska Celiakiförbundet och Diabetesförbundet för att få mer information och stöd med din dubbeldiagnos.

### EKONOMISK ERSÄTTNING

Inom vissa landsting kan personer med celiaki få ersättning för sina merkostnader för att köpa glutenfri kost eller få glutenfria produkter på förskrivning av dietist eller läkare. En del försäkringsbolag erbjuder också olika typer av ersättning.

Kolla med din läkare eller dietist om vad som gäller där du bor och glöm inte ta en extra titt på de försäkringar du har när det gäller dig själv eller ditt barn.

Mer information om möjligheterna till ersättning hittar du även på Svenska Celiakiförbundets hemsida, [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)

### FORSKNING

Det forskas inom en lång rad områden när det gäller celiaki. Kunskapsnivåerna ökar kontinuerligt och det man vet och rekommenderar idag kan därför förändras med tiden. Vill du ta del av senaste nytt gör du klokt i att läsa CeliakiForum, Svenska Celiakiförbundets och Svenska Celiakiförbundets medlemstidning.



## PRATA MED ANDRA

Oavsett hur gammal man är när man får veta att man har celiaki kan det vara värdefullt att träffa andra som befinner sig i samma situation och utbyta tips och erfarenheter.

Allra viktigast är naturligtvis att den närmaste familjen lär sig att hantera den glutenfria kosten så att den blir naturlig för alla familjemedlemmar. Med trygghet och kunskap hemifrån blir det lättare att hantera livet med celiaki även utanför hemmet.

### ORGANISATIONER FÖR DIG SOM HAR CELIAKI

Svenska Celiakiförbundet är en intresseorganisation för dig som inte tål gluten, laktos, komjölkprotein eller sojaprotein. De har ca 24 000 medlemmar organiserade i ca 30 läns- och lokalföreningar. Du kan läsa mer på deras hemsida [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) eller kontakta kansliet via e-post [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se)

SCUF (Svenska Celiakiförbundet) är en intresseorganisation och mötesplats för över 2 000 barn och unga i åldrarna 0–29 år med

gluten- och laktosintolerans. Förbundet arrangerar återkommande aktiviteter och läger. Läs mer på deras hemsida [www.scuf.se](http://www.scuf.se) eller kontakta kansliet via e-post [info@scuf.se](mailto:info@scuf.se)

AOECS (Association of European Coeliac Societies) är en paraplyorganisation för europeiska celiakiförbund. De granskar internationella frågor som är av betydelse för personer med celiaki, koordinerar internationella aktiviteter av olika slag, med mera. På [www.aoecs.org](http://www.aoecs.org) hittar du även kontaktuppgifter till de celiakiförbund som är medlemmar i AOECS.

CYE (Coeliac Youth of Europe) är en paraplyorganisation för olika europeiska celiakiförbund. De anordnar bland annat internationella läger för ungdomar med celiaki och driver ett projekt för att samla in information som är bra att ha när man reser i andra länder. Läs mer på deras hemsida: [www.cyeweb.eu](http://www.cyeweb.eu)

Det finns även gott om andra mindre intressegrupper på nätet.

### KAN MAN ÄTA PRODUKTER MED MÄRKNING "KAN INNEHÅLLA SPÅR AV GLUTEN/VETE"?

"Kan innehålla spår av vete/gluten" är en varningsmärkning. Det kan handla om att produkten tillverkas i samma lokaler eller produktionslinjer där vete eller annat glutenhaltigt sädeslag förekommer. Samma produkt kan vid olika tillfällen innehålla olika halter av gluten, men innehållet av gluten kan också vara obefintligt. Oftast innebär sådana produkter ingen risk vid celiaki, men det är bra att tänka på hur mycket och ofta man äter dessa. Här finns inget enkelt svar. Diskutera vid behov med din dietist eller kontakta tillverkaren.

### VAD HÄNDER OM MAN FÅR I SIG GLUTEN AV MISSTAG?

Intag av gluten leder till en inflammation i tarmen. Får man i sig gluten av misstag, skadas därmed tarmen. Lever man i övrigt på en strikt glutenfri kost kommer dock tarmen att läka

snabbt. Ett enstaka misstag är ingen katastrof, men man bör alltid försöka undvika dem, så långt det är möjligt.

### GÖR DET NÅGOT OM MAN FUSKAR MED DEN GLUTENFRIA KOSTHÅLLNINGEN IBLAND?

Det kan ibland vara frestande att slarva lite med den glutenfria kosthållningen, till exempel om det inte finns något glutenfritt alternativ att tillgå, eller om man upplever att man inte får några symtom av att få i sig gluten då och då.

Att medvetet äta något som innehåller gluten rekommenderas inte eftersom även en liten mängd gluten orsakar skada i tarmen, oavsett om man får symtom eller inte. Eftersom misstag troligtvis kommer att ske även om du är försiktig, är det onödigt att utsätta tarmen för ytterligare skador genom att slarva medvetet.

### CELIAKI PÅ NÄTET

[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) – Svenska Celiakiförbundet

**1177 Vårdguiden – en tjänst från Sveriges landsting och regioner, [www.1177.se](http://www.1177.se)** – Här hittar du fakta om celiaki.

### Livsmedelsverket, [www.slv.se](http://www.slv.se)

Här finns matnyttig information om celiaki, glutenfri mat och märkningsregler.

### Konsumentverket, [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

Här kan du hitta kostnadsberäkningar för glutenfri mat.

På nätet finns det många intressegrupper för personer med celiaki samt gott om bloggar med glutenfria recept.

### ANVÄNDBAR APP FÖR DIG MED CELIAKI

Ingredienslexikon (Trygg Mat) – en app baserad på boken Ingredienslexikon utgiven av Celiakiförbundet och Gothia Fortbildning.

### BÖCKER OM CELIAKI

**Doktors guide till gluten.** Av dr och prof. Jonas Ludvigsson. Karolinska Institutet University Press 2016.

Dessa böcker kan beställas från till exempel Svenska Celiakiförbundet:

**Ida och tårtan – Att inte tåla gluten.** En bok för barn med celiaki och deras kompisar, att läsa tillsammans med vuxna.

**Ingredienslexikon – För överkänsliga mot gluten, laktos, mjölk- och sojaprotein.**

**Jag har celiaki.** En pocketbok med intervjuer med barn och tonåringar i åldrarna 6–16 år som har celiaki.

**Celiaki – att inte tåla gluten.** En faktatidning om sjukdomen celiaki.

