

Til deg som nylig har fått diagnosen cøliaki

Hva er gluten og hva innebærer en glutenfri kost?

Ved cøliaki må man stå på en livslang glutenfri diett. Gluten er en fellesbetegnelse for proteiner som finnes i hvete, bygg, rug, spelt (urhvete) og tritikale (blanding av rug + hvete). Havre inneholder ikke gluten i seg selv, men inneholder et glutenliknende protein. Slik vanlig havre produseres i dag er den "forurenset" med gluten.

En glutenfri kost er i praksis et kosthold uten hvete, rug og bygg. Triticale er hybrid mellom hvete og rug. Spelt/dinkel er en variant av hvete. Glutenfri havre er spesialdyrket utenfor hveteområdene for å unngå "smitte" og den fås kjøpt i helsekostforretninger og dagligvarekjeder, og er merket "glutenfri" og kan benyttes fra dag 1 på glutenfri diett.

Laktoseredusert kost i startfasen

En laktoseintoleranse må ikke forveksles med melkeallergi. Allergi er mot proteiner (for eksempel melkeprotein som myse eller kasein), mens intoleranse betyr at man ikke klarer spalte enkelte karbohydrater like godt (for eksempel laktose). Ved intoleranser vil graden av intoleranse variere mye fra individ til individ.

Personer med ubehandlet eller nydiagnostisert cøliaki kan også ha en forbigående sekundær intoleranse mot melkesukker (laktose) fordi enzymet (laktase) som spalter laktose til glukose og galaktose er lokalisert i tynntarmsslimhinnen som er skadet ved ubehandlet cøliaki. Det er kun glukose og galaktose som kan absorberes i tynntarmen, ikke laktose. Hvis laktose ikke blir spaltet og absorbert går den videre til tykktarmen hvor bakteriene bryter ned (fermenterer) laktosen. Dette kan bl.a. føre til gassproduksjon eller løs avføring, og kan være ubehagelig, men er ufarlig. Det anbefales derfor at man reduserer inntaket av laktose i de første 1-3 månedene etter diagnose. Etter 4 uker vil de fleste tåle melk som normalt igjen, og man kan forsøke forsiktig med reintroduksjon (0,5 dl melk, eller en halv yoghurt).

Det er viktig å erstatte melk- og meieriproduktene med andre kalsiumrike matvarer som for eksempel kalsiumberiket soyaprodukter og laktosereduserte produkter. Laktase kan fås kjøpt på apotek i dråpeform som kan tilsettes laktoseholdige produkter eller som tablettform (tas da før man spiser mat som inneholder laktose). Det finnes ulike produkter, spør apotek etter laktase.

Mer informasjon om laktoseintoleranse finner du på www.melk.no, naaf.no og www.tine.no

Merking av glutenfrie matvarer

Tidligere forskrifter:

- Naturlig glutenfri: maks 20 mg gluten/kg
- Glutenfri: maks 200 mg gluten/kg

Nye forskrifter fra 01.01.2012:

- **Glutenfri:** maks 20 mg gluten/kg
- **Svært lavt gluteninnhold:** maks 100 mg gluten/kg

Mer om dette finner du på nettsiden til Norsk Cøliaki Forening (NCF): www.ncf.no

Check Content App kan benyttes som hjelpemiddel i startfasen. Når man kjøper og laster ned App`en vil man automatisk også laste ned en QPR-skanner. Når man skanner strekkoden på produktene vil man få opp én av tre mulige trekanter. Er det en grønn trekant er produktene glutenfrie. Er det en rød, hul trekant inneholder matvaren 20-100 ppm gluten og kan benyttes av de fleste cøliakere. Er det en rød, fylt vasselstrekant inneholder produktet > 100 ppm gluten og skal da ikke benyttes av cøliakere.

Glutenfri eller naturlig fri for gluten?

Inkluder hvetestivelse ved oppstart av glutenfri diett. Ta bort hvetestivelse m.m. i samråd med lege dersom vedvarende symptomer og/eller manglende normalisering av prøver etter 6-12 mnd etter oppstart glutenfri diett.

"Vanlig" glutenfri kost:

- ❑ Matvarer merket med "Glutenfri" og "Svært lavt gluteninnhold" kan spises
- ❑ Fortsett å spise hvetestivelse/fiber, maltodekstrin og «spor av gluten»
- ❑ De fleste blir symptomfrie

Naturlig glutenfri (totalt glutenfri) kost:

Benyttes av personer som er svært følsomme overfor gluten og som ikke blir symptomfrie på vanlig glutenfri kost. **Hvetestivelse, hvetefiber, glukosesirup fra hvete/bygg og maltodekstrin må ekskluderes.** Produkter merket med "Spor av gluten" må av og til unngås.

Hvor kan du kjøpe glutenfrie produkter?

Velassorterte matbutikker (og i mindre butikker), helsekost, netthandel: www.allergimat.no, www.allergikost.no, www.utengluten.no

Oversikt over nyttige nettsider

www.ncf.no, www.allergimat.no, www.allergikokken.no, www.utengluten.no, www.celiaki.se,
www.shdir.no, www.matportalen.no, www.naaf.no, www.matprat.no, www.toro.no, www.gilde.no

App: CheckContent

Vedlegg:

- ✓ Ja – og nei mat. Oversiktsplakat fra NCF.

Les Alltid Nøye På VAREDEKLARASJONEN!!! LYKKE TIL! 😊