

Indholdsfortegnelse

Cøliaki (overfølsomhed over for gluten)	Side 2
Symptomer	Side 4
Diagnose	Side 5
Behandling	Side 6
Hvor findes gluten ?	Side 7
I køkkenet	Side 9
Hjemmebagt brød	Side 10
På indkøb	Side 12
Kostråd	Side 13
Ideer til dagens måltider	Side 16
Havre	Side 19
Spelt	Side 20
Cornflakes	Side 21
At spise ude	Side 22
Leksikon	Side 24

Cøliaki (overfølsomhed over for gluten)



Cøliaki er en sygdom i tyndtarmen. Sygdommen er kronisk, dvs. livslang. Cøliaki udløses af nogle proteiner, som findes i hvede, rug og byg. Populært kaldes disse kornproteiner for "gluten". For havre gælder særlige forhold.

Cøliaki skyldes overfølsomhed over for gluten. Behandlingen er som ved andre former for overfølsomhed over for mad, hvor man skal undgå det, som man ikke kan tåle. Cøliaki skal dog ikke forveksles med fødevareallergi. Fødevareallergi udløses af en anden mekanisme, og symptomerne ved fødevareallergi kommer oftest hurtigt efter, at man har spist det, man ikke kan tåle.

Cøliaki er delvis arvelig. Derfor er der ofte flere inden for samme familie, som har cøliaki. Man regner med, at op mod 1 procent af befolkningen har sygdommen. Blandt personer med cøliaki har kun én ud af syv klare symptomer.

Hvem får cøliaki og hvorfor?

Cøliaki kan opstå i alle aldre. De første symptomer på cøliaki kommer dog oftest i barndommen, men en del får først symptomer omkring 30- til 40-årsalderen eller endnu senere.

Årsagen til, at nogle personer udvikler cøliaki, er endnu ukendt, men man ved, at sygdommen pludselig kan bryde ud, hvis modstandskraften er påvirket, fx ved en infektion.

Når personer med cøliaki spiser mad med gluten, skader proteinerne tyndtarmens frynsede slimhinde. Tarmens overflade bliver derved mindre, og maden fordøjes dårligere, så vitaminer og andre næringsstoffer ikke bliver optaget, som de skal.

Hvis en person med cøliaki spiser en glutenfri kost, heler tyndtarmens overflade, og evnen til at optage næringsstoffer bliver langsomt normal. Hvis man igen spiser mad med gluten, bliver tarmen atter skadet. Derfor er det meget vigtigt, at personer med cøliaki spiser glutenfrit resten af livet.

Hudsygdommen dermatitis herpetiformis

Patienter med hudsygdommen dermatitis herpetiformis har de samme forandringer i tarmen som

ved cøliaki og skal derfor også spise en kost uden gluten. Dermatitis herpetiformis viser sig som små væskefyldte blærer og stærk kløe på huden.

Forebyggelse

For at forebygge cøliaki bør alle spædbørn undgå glutenholdige kornprodukter i kosten før 6-månedersalderen. Af samme grund må der ikke tilsættes glutenholdige kornprodukter til babymad på glas til børn under 6 måneder.

I familier med cøliaki har et barn gode chancer for ikke selv at udvikle cøliaki tidligt i livet, hvis man følger Sundheds-styrelsens generelle anbefalinger for amning. Barnet bør udelukkende ammes i mindst seks måneder og først derefter få mad med gluten. Man kan desuden nedsætte risikoen for, at barnet udvikler cøliaki, hvis man fortsætter amningen efter 6-månedersalderen, når barnet gradvist begynder at få mad med gluten.

Cøliaki på dansk og engelsk

Dansk

Cøliaki

Gluten-intolerans

Gluten-sensitiv enteropati

Engelsk

Celiac disease

Coeliac disease

Non-tropical sprue

Symptomer



Symptomerne på cøliaki er oftest rigelig tarmluft, tynde afføringer, vægttab og dårlig trivsel. Undertiden ses symptomer, som ikke umiddelbart forbindes med cøliaki: ledsmerter, forstoppelse, træthed og dårligt humør.

Symptomerne kan omfatte alle grader fra lette til svære. Når sygdommen opstår senere i livet, er symptomerne ofte mindre udtalte.

Specielt hos mindre børn kan symptomerne være oppustet mave, tynde afføringer og dårlig trivsel. Hvis børnene optager for få næringsstoffer fra maden, vokser og vejer de mindre, end de skal.

Hos personer med lette symptomer kan der gå år, fra de første gang har symptomer, til det kan fastslås, at sygdommen er cøliaki.

Diagnose

Blodprøve

Personer med cøliaki, som spiser gluten, har forhøjet indhold af bestemte antistoffer. Antistofferne (anti-transglutaminase, anti-endomysium og anti-gliadin) kan måles i en blodprøve. Antistofferne afspejler i grove træk hvor meget gluten, der er i kosten. Det er derfor vigtigt at spise rigeligt med gluten, før man skal have taget blodprøverne. Så er der større chance for, at blodprøverne viser rigtigt.

Måling af antistoffer kan ikke bruges som et sikkert bevis for sygdommen, når diagnosen skal stilles, men resultatet er vejledende for, om der skal tages en vævsprøve fra tyndtarmen. Mængden af antistoffer falder langsomt til normale værdier, når kosten ikke længere indeholder gluten.

Vævsprøve

Den endelige diagnose stilles ved, at man undersøger en vævsprøve (en biopsi) fra slimhinden i tyndtarmen. Vævsprøven tages som regel med en mavekikkert (et gastroskop).

I perioder, hvor en person med cøliaki spiser gluten, er slimhinden flad og uden frynser. På en glutenfri diæt bliver tarmens overflade igen som før, sygdommen brød ud, men der går måneder, før alt er normalt. Det tager længere tid hos voksne end hos børn.

Hos små børn kan andre sygdomme føre til en flad slimhinde i tarmen. Derfor er det oftest nødvendigt at tage vævsprøver fra tyndtarmen flere gange hos børn, før den endelige diagnose kan stilles. Der tages prøver, når barnet spiser en normal kost, og når det er på diæt.

I enkelte tilfælde tages der endnu en vævsprøve, når barnet igen spiser normalt. Denne fremgangsmåde med tre vævsprøver anvendes især på børn, der er blevet syge, før de er fyldt to år.

Behandling



Cøliaki behandles med en livslang diæt helt uden gluten. I praksis vil det sige en diæt, der ikke indeholder protein fra hvede, rug og byg.

Under diætbehandlingen bliver tarmslimhinden normal og kan optage de nødvendige næringsstoffer fra maden.

Havre

Undersøgelser viser, at de fleste med cøliaki kan tåle havre. Der må dog kun anvendes specialfremstillet ren havre. Hvis man mod forventning får symptomer, skal man lade være med at spise havre. Børn med cøliaki må dog ikke spise havre, før blodprøverne er normale.

Vigtigt at overholde diæten

Det er vigtigt at overholde diæten – også selvom man måske ikke umiddelbart får symptomer, når man spiser gluten. Hvis man spiser gluten, når man har cøliaki, er der nemlig en øget risiko for knogleskørhed og mangel på vitaminer og mineraler. Desuden er der en let øget risiko for at få kræft i mave-tarmkanalen. Holder man derimod diæten, har man ikke større risiko for at få disse sygdomme, end andre har.

Gravid med cøliaki

Gravide med cøliaki skal spise en varieret glutenfri kost og følge de øvrige kostråd, som gives til alle gravide. Hvis man er i tvivl om sin reaktion over for specialfremstillet havre, bør man som gravid lade være med at spise havre.

Regelmæssig kontakt til sundhedsvæsenet

Både børn og voksne med cøliaki bør have regelmæssig kontakt med sundhedsvæsenet, herunder en klinisk diætist

Hvor findes gluten ?



Gluten er en samlet betegnelse for protein, som findes i kornsorterne hvede, rug, byg og havre.

Gluten indgår i mange fødevarer med forskellige benævnelser. Der kan dukke nye produkter op, som man ikke umiddelbart vil forvente indeholder gluten. Derfor er det vigtigt altid at læse varedeklarationen.

Fødevarer uden gluten

Fødevarer uden gluten kan enten være naturligt fri for gluten eller gjort glutenfri, dvs. behandlet, så gluten er fjernet.

Naturligt fri for gluten

Nogle fødevarer er fra naturens side fri for gluten, fordi de ikke har noget at gøre med hvede, rug, byg og havre. Disse fødevarer kaldes naturligt fri for gluten.

Glutenfri

Andre fødevarer er udviklet specielt til personer, der ikke kan tåle gluten. Disse specialvarer kaldes glutenfri.

Glutenfri varer kan være produceret ud fra råvarer, der indeholder gluten. De kan derfor indeholde spor af gluten, men i så små mængder, at langt de fleste med cøliaki tåler dem. Det gælder fx glutenfri hvedestivelse, som bruges i bageblandinger.

Gluten findes i

- Hvedemel, durumhvede, grahamsmel, fuldkornshvedemel, sigtemel, hvedeklid, hvedekim, hvedekerner, mannagryn, semulje, bulgur, couscous, spelt, urhvede, emmer, enkorn.
- Rugmel, rugkerner.
- Havregryn, havremel, havremix, mysli, havreklid, havrekager - med mindre det er lavet af specialfremstillet havre.
- Byggryn.
- Brød, kager, pasta, panering (rasp), vafler, kiks, biskuits, bageblandinger.
- Madlavningsfløde.

Gluten kan findes i

- Mange morgenmadsprodukter.
- Farsvarer, paté, pølse, pålægsvarer, færdige middagsretter, stuvning, sovs, bouillon.

- Sennep, ketchup, mayonnaise, remoulade, karry og andre krydderiblandinger.
- Fyldt chokolade, lakrids, lakridskonfekt, vingummi, karameller.
- Frosne kartoffelprodukter, chips, ristede løg.
- Øl.

Fødevarer naturligt fri for gluten

Fødevarerne på denne liste indeholder sjældent gluten. For at være på den sikre side bør man alligevel altid læse varedeklarationen.

- Kød (fersk, frossent, røget og saltet), fjerkræ, fisk, indmad, æg.
- Kartofler og grøntsager (friske og konserverede).
- Frugt (frisk, tørret, frosset eller konserveret), kokos, nødder, mandler.
- Mælk, syrnede mælkeprodukter (uden mysli), ost.
- Margarine, smør, olie, minarine.
- Saft, juice, sodavand, vin, spiritus.

Mel naturligt fri for gluten

Majsmel, majsstivelse, kartoffelmel, boghvedemel, risemel, sojamel, tapioka, quinoa, polenta, kikærtemel, hirseemel.

Gryn og kerner naturligt fri for gluten

Ris, boghvedegryn, majsgrøn, hirseflager, sagogryn, sesamfrø, birkes, solsikkekerner, græskarkerner, loppefrøskaller, hørfrø, kokosmel.

Glutenfri specialvarer

I handelen findes en række glutenfri specialvarer, fx pasta, brød, knækbrød, kiks og bageblandinger. Disse produkter er enten naturligt fri for gluten eller lavet af glutenfri hvedestivelse, dvs. hvedemel rensat for protein.

I køkkenet



I køkkenet

Under tilberedning og opbevaring skal varer uden gluten holdes adskilt fra fødevarer, som indeholder gluten. Det gælder både hjemme i ens eget køkken og i institutionskøkkener, som laver mad til personer med cøliaki.

Hos bageren

Mange med cøliaki har prøvet at få deres sædvanlige bageri til at bage brød med mel uden gluten. Men bagerierne skal være opmærksomme på, at det kan have uheldige følger for personer med cøliaki, hvis støv af hvedemel, krummer og rester af dej bliver blandet i det glutenfri brød. Problemet kan bl.a. løses ved, at dagens brødbagning starter med de glutenfri brød.

Vær opmærksom på, at der kan være støv af hvedemel og lignende i kokosmakroner, marengs, kransekage eller andre kager naturligt fri for gluten, uanset om de er fremstillet på en fabrik eller i et bageri.

Hjemmebagt brød

I handlen findes enkelte kagebøger med mad uden gluten. Ofte har producenterne af bageblandinger og loppefrøskaller udviklet opskrifter, man kan få tilsendt eller finde på Internettet, hvor der i det hele taget er mange opskrifter.

Det er anderledes at bage brød uden glutenholdige kornsorter. Dej uden gluten er mere klistret end almindelig dej. Det er melets indhold af gluten, der gør almindelig brøddej elastisk. Da gluten mangler i den glutenfri dej, er der tilsat fortykningsmidler til glutenfri bageblandinger for at give en struktur, der kan holde sammen på brødet, når det hæver.

Brøddej uden gluten skal røres i længere tid end normalt. Derfor kan det være en fordel at have en røremaskine. Brødet får en god konsistens og et højere fiberindhold, hvis der tilsættes fx kartoffel- eller ærtefibre eller loppefrøskaller.

Nemt grovbrød naturligt fri for gluten (1 stk.)

25 g gær
9 dl lunkent vand
5 spsk. olie
2 spsk. salt
100 g rismel
150 g majsmel
500 g Jyttemel (kan købes i mange supermarkeder)

Opløs gæren i det lunkne vand, og tilsæt olie og salt. Kom melet i, og rør dejen med håndmikser eller i en røremaskine mindst 5 min.

Kom dejen i en slip let-form (størrelse ca. 3 liter), og lad den hæve i køleskabet i ca. 1 time.

Sæt formen i en kold ovn, og bag brødet på næstnederste rille ved 200°C i 1 time. Vend brødet ud af formen, og bag det de sidste 15 min. uden form.

Tip: Da brødet er bedst de første fire dage, kan man skære en del af det i skiver og lægge dem i fryseren i passende portioner. Optøs med fordel på brødristeren.

Grovbrød naturligt fri for gluten (1 stk.)

150 g hørfrø
8-10 svesker
5 dl vand
50 g gær
100 g boghvedegryn
50 g solsikkekerner
50 g boghvedemel
50 g fint majsmel
150 g hirseflager
100 g groft majsmel

Fra www.foedevareallergi.dk Cøliaki (overfølsomhed over for gluten)

2 tsk. sukker

2 tsk. salt

Blend hørfrøene (eller brug knust hørfrø). Blend svesker og vand. Hæld begge dele i en skål, og opløs gæren heri. Tilsæt de øvrige ingredienser, og rør det hele sammen. Tilsæt evt. mere vand, dejen skal have en konsistens som blød sandkagedej. Kom dejen i en slip let-form eller en form beklædt med bagepapir. Lad den hæve i mindst 30 min.

Bag brødet i en 230°C varm ovn i 10 minutter. Skru ned til 170°C, og bag videre i 45-50 minutter.

Tag evt. brødet ud af formen 10 minutter før, det er færdigt, og bag det videre på risten.

Pak evt. brødet ind i et rent, opvredet viskestykke, når det kommer ud af ovnen, og lad det køle af i viskestykket.

Brødet kan smuldre, hvis det fryses.

Tip: Boghvedemel og boghvedegryn kan udskiftes med henholdsvis fint og groft majsmeel.

På indkøb



Varer uden gluten kan købes i almindelige supermarkeder, i helsekostforretninger, enkelte bagerforretninger og på Internettet. Der er dog stor forskel på, hvor mange forskellige produkter de enkelte forretninger har. I nogle tilfælde kan man købe direkte hos forhandleren.

De fleste glutenfri varer er meget dyrere end tilsvarende produkter med gluten.

Enkelte fabrikanter og enkelte butikker udgiver lister med deres sortiment af varer uden gluten. Selv om en vare står på sådan en liste, bør man læse varedeklarationen på varen.

Der er generelt et større udbud af glutenfri varer i Sverige og Tyskland.

Kostråd



Nyopdaget cøliaki

Cøliaki er en permanent tilstand, og den glutenfri mad skal derfor spises hele livet.

Det kan tage år, før tyndtarmen er normal. Derfor skal man være tålmodig og ikke miste modet, selvom symptomer ikke forsvinder helt på en glutenfri diæt.

Kosttilskud

Så længe tarmen ikke er normal, kan den ikke optage alle næringsstoffer fuldt ud. Derfor kan man have behov for specielle tilskud, fx af B12-vitamin. Tal med lægen, om du evt. har behov for kosttilskud.

Melblandinger

De fleste kan tåle brød lavet af melblandinger baseret på glutenfri hvedestivelse, men nogle kan ikke.

Brug for at tage på?

Hvis man mod sin vilje har tabt i vægt, inden diagnosen blev stillet, bør man spise mad, der er særligt rig på energi (kalorier/kiloJoule), protein, vitaminer og mineraler, indtil vægten igen er normal.

Mælk

Får man mavesmerter og diarré af mælk, kan man blive nødt til at nedsætte forbruget eller helt undgå mælk i nogle uger eller eventuelt nogle få måneder. Årsagen kan være, at den skadede tarm i en periode ikke danner enzymet laktase, som er nødvendigt for at nedbryde mælkesukker (laktose). Man kan fortsat spise ost og evt. syrnede mælkeprodukter. En anden mulighed er at købe laktase på apoteket, som kan tilsættes mælken, så mælkesukkeret nedbrydes.

Hvornår virker diæten?

Hos de fleste børn bør virkningen af den glutenfri mad kunne mærkes i løbet af nogle uger, både humørmæssigt og på afføringen.

Hos voksne tager det snarere måneder. Efter nogle måneders behandling ses også en virkning på børns vækst.

Ved hudsygdommen dermatitis herpetiformis går der længere tid, før effekten af diætbehandlingen mærkes.

Spis varieret

Rug og hvede er gode kilder til B-vitamin, E-vitamin, calcium og jern i en typisk dansk kost. De glutenfri produkter fremstillet af fx stivelse har sjældent det samme næringsindhold som almindeligt rugbrød, franskbrød, pasta osv. For at dække kroppens behov er det derfor særligt vigtigt, at man sørger for, at den øvrige kost er varieret sammensat. Tal jævnligt med lægen eller en klinisk diætist om sammensætningen af kosten og eventuelt tilskud af vitaminer og mineraler.

Gode råd om glutenfri mad

- Glutenfrit brød fremstillet af stivelse har sjældent det samme næringsindhold som almindeligt brød. Vær derfor opmærksom på, at den øvrige kost er varieret.
- Indholdet af fibre i den glutenfri kost er ofte lavt. Vælg derfor fiberrige madvarer som fx frugt og grønt, bælgrugter, kartofler, brune ris og havre - læs mere om havre side 10. Det er desuden en god idé at tilsætte hjemmebagt brød fx tørret frugt, nødder, revne gulerødder, kartoffelfibre, ærtfibre, loppefrøskaller og lignende.
- Følsomheden over for små mængder gluten er forskellig fra person til person. Selv om ens krop måske ikke umiddelbart reagerer på det, bør man ikke udelukkende basere sin kost på hvedestivelse, men også benytte produkter, som er naturligt fri for gluten, og som er rige på fibre.
- Hvis du er træt og synes, at den nye tilværelse med diætbehandlet cøliaki hos dig selv eller i familien virker uoverkommelig, skal du ikke bruge energien på opskrifter og hjemmebag, men købe færdigbagt glutenfrit brød.
- Glutenfrit brød er ikke en absolut nødvendighed. Har du mulighed for at spise varm mad to gange om dagen, kan brød let erstattes med kartofler, ris m.v.
- "Øvelse gør mester" – også når det gælder om at bage glutenfri brød og kager.
- Spis brød i tykke skiver.
- Riskiks og knækbrød vejer mindre og indeholder bl.a. af den grund mindre kostfibre og energi. Derfor bør disse brødtyper ikke i længden bruges som erstatning for det grove brød. Især børn må ikke leve af riskiks og knækbrød alene – de skal have mere energi i deres kost.
- Ved at spise og drikke energirigt og spise mange regelmæssige måltider hver dag, kan man få sin vægt til at stige, hvis det er nødvendigt.
- Forældre til børn med cøliaki bør smage på den glutenfri mad og følge med i om barnet kan lide maden. Det kan være svært i starten.

Diætvejledning

En person med cøliaki, som følges af sygehuset, kan få en henvisning til en klinisk diætist, men

ellers afhænger mulighederne for at få diætvejledning af det amt, man bor i. Det er derfor en god idé at forhøre sig nærmere i amtet eller hos den praktiserende læge.

Man kan også kontakte en privatpraktiserende klinisk diætist. Foreningen af Kliniske Diætister kan oplyse adresser. Man skal selv betale for besøg hos den privatpraktiserende kliniske diætist. Der er ikke tilskud fra det offentlige, men nogle private sygeforsikringer giver tilskud.

Kosten hos personer, som har haft cøliaki længe, indeholder ofte for få fibre og vitaminer. Derfor kan det anbefales, at man af og til kontakter en klinisk diætist, også selv om ens diæt tilsyneladende er rigtigt sammensat.

Glutenfri kost er dyrere

Glutenfrit brød og mel er betydeligt dyrere end tilsvarende normale brød- og meltyper. Derfor har man mulighed for at søge om støtte til den nødvendige merudgift, som den glutenfri diæt medfører.

Børn

Børn under 18 år får altid økonomisk støtte til indkøb af glutenfri kost i henhold til "Lov om social service" § 28. Familien skal selv søge om at få tilskud.

§ 29 i "Lov om social service" handler om kompensation for tabt arbejdsfortjeneste ved pasning og pleje af et barn med handicap eller en kronisk lidelse. Her kan evt. også være mulighed for at få støtte.

Voksne

Voksne kan søge støtte til glutenfri kost efter "Lov om social service" § 84. Pensionister kan evt. søge støtte som et personligt tillæg.

Ideer til dagens måltider

Morgenmad

Syrnede mælkeprodukter

Fx ymer, yoghurt, frugtyoghurt, tykmælk, Cultura eller A38 med frisk frugt, frugtkompot, tørrede frugter, glutenfri mysli og sukker. Pas på mælkeprodukter med tilsat kornprodukt og mysli.

Brød

Brød uden gluten.

Pålæg

Ost, kødpålæg uden gluten, æg, marmelade eller honning.

Morgenmadsprodukter

Morgenmadsprodukter uden gluten, fx specialfremstillet havre, mysli uden gluten eller cornflakes uden gluten. Læs mere om cornflakes i linket i højre side.

Grød

Kogt på fx hirse, ris, rismel, majsstivelse, majs mel eller boghvede. Specialfremstillet havre er også en mulighed, når blodprøverne er normale.

Frugt og grøntsager

Alle slags.

Frokost

Brød er ikke en absolut nødvendighed. Har man mulighed for at spise varm mad to gange om dagen, kan brød erstattes med kartofler, ris m.v.

Brød

Brød uden gluten. Som variation kan anvendes glutenfri boller eller sandwichbrød med pålægs- og grøntsagsfyld.

Råkost og salat

Råkost eller salat, gerne med kartofler, ris, pasta uden gluten eller bælgfrugter som kikærter, bønner og ærter som fyld.

Pålæg

Fx kødpålæg uden gluten, fisk, indmad, æg, ost eller middagsrester.

Kød

Skinke, saltkød, roastbeef, hamburgerryg, gravad skinke (pas på gluten i dressing), steg, lam, røget mørbrad, hjemmelavede frikadeller, diverse middagsrester.

Pølse, paté

Spegepølse samt andre pølse typer, der ifølge varedeklarationen ikke indeholder gluten. Leverpostej og paté uden hvedemel.

Fjerkræ

Kyllingebryst, kalkunfilet, and, vildt m.m.

Fisk

Makrel i tomat, tun, dampet fisk, stegt fiskefilet (vendt i mel uden gluten), kogt laks, røget hellefisk, marineret sild, røget ål m.m.

Indmad

Fx stegt lever.

Skaldyr

Rejer, muslinger, hummer m.m.

Æg

Hårdkogt, spejlæg, røræg eller omelet.

Ost

Skærest, brie, camembert, smørest, hytteost.

Grøntsager

Tomat, kartoffel, agurk, råkost.

Frugt

Banan, rosiner, figenpålæg m.m.

Pålægssalat

Salater kan laves med mayonnaise (let-mayonnaise kan indeholde hvedestivelse) rørt op med fx kvark. Som fyld fx fisk, skaldyr, kødtern, æg, asparges, majs, ærter. Pas på købesalater, som kan indeholde pasta og dermed gluten.

Pynt

Friske eller syltede grøntsager, frugt og krydderurter.

Aftensmad

Stegt eller kogt kød, fisk, indmad eller fjerkræ

Farsretter

Farsen røres med mel uden gluten, kogte ris, rismel, kartofler, kartoffelmel, majs mel eller hirseflager.

Sammenkogte retter

Sovsen jævnes med majsstivelse, linser, purerede grøntsager, fløde eller syrnede mælkeprodukter.

Panering

Mel uden gluten, hirseflager, sesamfrø, birkes, nødder eller mandler.

Tilbehør

Kartofler, ris, pasta eller brød uden gluten, grøntsager, salat. Pandekager af majsmeal.

Sovs

Jævnet med majsstivelse, purerede grøntsager, syrnede mælkeprodukter eller fløde, dog ikke Madlavningsfløde.

Suppe

Jævnet med majsstivelse, linser, purerede grøntsager eller legeret med æg.

Grød

Risengrød, risvandgrød med frugtkompot, hirsegrød, boghvedegrød, grødblanding uden gluten, grød af majsstivelse. Specialfremstillet havre er også en mulighed, når blodprøverne er normale.

Mellemmåltider

Frugt

Alle slags.

Grøntsager

Kogte eller rå, fx reven gulerod med rosiner, agurkestave, tomater, blegselleri m.m.

Brød

Grovbrød, boller eller ristet brød uden gluten med pålæg, fx kød, ost, grøntsager eller frugt. Toast af brød uden gluten med ost og skinke imellem.

Kage

Kage eller vafler, kiks o.l. uden gluten.

Syrnede mælkeprodukter

Fx ymer, yoghurt, A38 eller Cultura eventuelt med mysli uden gluten eller frugtkompot, tørret frugt, nødder m.m.

Drikkevarer

Vand, dansk vand, mælk, frugt- og grøntsagsjuice, sodavand, kaffe, te, milkshake. Max. en letøl eller pilsnerøl (skatteklasse 1) om dagen, dog ikke hvedeøl.

Havre

Specialfremstillet havre er naturligt fri for gluten og kan derfor indgå i en glutenfri kost.

Specialfremstillet havre er helt ren havre uden iblanding af andre kornsorter. Almindelige havreprodukter kan indeholde små mængder af andre kornsorter, fx fra marken eller møllen, og er derfor ikke glutenfri.

Voksne med cøliaki må spise specialfremstillet havre, når symptomerne er i ro, eller når blodprøverne er normale. Hos børn skal blodprøverne være normale, før specialfremstillet havre inddrages i kosten.

Får man mod forventning symptomer, skal man udelade havre fra kosten.

Hvor meget?

Børn må spise 25-50 g havre dagligt. For voksne er der ingen begrænsning.

Gravide

Gravide må også spise specialfremstillet havre. Men hvis man er i tvivl om sin reaktion over for havre, bør man som gravid lade være med at spise det.

Havreprodukter

Vær opmærksom på, at mange havreprodukter ikke er fremstillet af ren havre, men indeholder gluten.

Spelt

Det er en myte, at mennesker med cøliaki kan tåle kornsorten spelt. Myten har været fremført i medierne, og man kan møde den i helsekostbutikker, hos bagere o.l.

Cøliaki eller glutenintolerans er en tarmsygdom, som indebærer, at man ikke kan tåle protein fra hvede, rug og byg og almindelig havre.

Spelt er en gammel hvedesort, som indeholder samme slags protein som almindelig hvede. Derfor skal mennesker med cøliaki - og i øvrigt også mennesker med hvedeallergi - holde sig fra spelt.

Cornflakes

Glutenindholdet i Kellogg's cornflakes samt "Frosties" og "Frosties 1/3" er så højt, at personer med cøliaki ikke bør spise dem

Livsmedelsverket i Sverige har ved analyse af en række cornflakes-produkter fundet, at Kellogg's cornflakes har så højt indhold af gluten, at personer med cøliaki ikke bør spise dem.

Kellogg's har over for Fødevarestyrelsen oplyst, at man har foretaget egne analyser, som viser det samme resultat, som de svenske myndigheder har fundet. Kellogg's oplyser desuden, at der er så meget gluten i produkterne "Frosties" og "Frosties 1/3", at de heller ikke er egnede for personer med cøliaki.

Glutenindholdet i cornflakes stammer fra tilsætningen af maltekstrakt. Maltekstrakt er et vandigt udtræk af malt (spiret korn, normalt fra byg), der inddampes til sirup. Maltekstrakten kan således indeholde spor af gluten.

De cornflakes-produkter, som de svenske myndigheder har undersøgt, indeholder alle maltekstrakt, men kun i Kellogg's produkter har man fundet et højt indhold af gluten. Indholdet af gluten i Kellogg's cornflakes skyldes formentlig en særlig fremstillingsmetode for maltekstrakten.

I pjecen "Cøliaki og mad uden gluten", som Fødevarestyrelsen udgav tidligere på året, fremgår det på baggrund af tidligere oplysninger om glutenindhold i cornflakes, at cornflakes kan indgå i en glutenfri kost, men at man skal være opmærksom på, at de kan indeholde spor af gluten. På baggrund af de nye undersøgelser kan det tilføjes, at Kellogg's cornflakes, Frosties og Frosties 1/3 ikke bør indgå i en glutenfri kost.

At spise ude



I daginstitution og skole

Hvis man har et barn med cøliaki i daginstitution eller dagpleje, skal man fortælle personalet, hvad barnet må få at spise.

Det kan være en god ide at lave en samlemappe til institutionen eller dagplejen. Den kan fx indeholde pjecen "Cøliaki og mad uden gluten" og enkle opskrifter på brød, kager og pålæg samt forslag til, hvad barnet kan spise, når der fejres fødselsdage o.l.

Man kan også have glutenfri mad liggende i institutionen eller dagplejen samt kage og slik til særlige lejligheder.

Personalet skal være opmærksomt på, at små børn ofte spiser af hinandens mad, mader hinanden og samler krummer op fra møbler og gulv.

Hvis man har et skolebarn med cøliaki, kan man foreslå, at et par af hjemkundskabstimerne behandler emnet mad uden gluten. Det kan være med til at give kammeraterne større forståelse for barnets madvalg og en bedre baggrund for at vise hensyn.

Ofte indeholder nogle af teenagernes foretrukne fast food-måltider gluten, fx pizza, burger og pastaretter. Her må den unge lære at vælge fra og i stedet spise fx en bagt kartoffel, lidt pomfritter eller salat.

Det er en god ide at informere de andre forældre i daginstitutionen eller skolen om, hvad cøliaki er, og hvad ens barn må spise.

Kommunens sundhedsplejerske eller børne-ungelægen kan evt. hjælpe med at informere.

På restaurant

Det kan godt lade sig gøre at spise på restaurant eller som gæst ved private selskaber, selv om man har cøliaki.

Er udespisningen aftalt på forhånd, kontaktes "kokken". I stedet for at opremse fødevarer, man ikke tåler, kan man give et bud på, hvad man godt kan spise, fx "jeg kan spise sovsen, hvis den er jævnet med majsstivelse" eller "jeg spiser gerne kød, men mit stykke skal være uden panering".

Skal der serveres brød til nogle af retterne, vil de fleste kokke og værter nok sætte pris på, at man selv medbringer det.

Er udespisningen ikke planlagt på forhånd, skal man undgå sovs, sammenkogte retter, paneret mad, frosne kartoffelprodukter og brød eller anden mad, hvis der kan være tvivl om indholdet.

Rejser

Inden afrejsen er det vigtigt at undersøge mulighederne for at købe glutenfri mad i det land, man rejser til.

Det er også en god idé at overveje alternativer til brød, fx cornflakes uden gluten, ris og kartofler, og at undersøge muligheden for opbevaring af medbragt brød.

I udlandet kan der være gluten i fødevarer, som ikke ville indeholde gluten i Danmark.

Dansk Cøliaki Forening kan hjælpe med adresser på cøliakiorganisationer i udlandet, der kan henvise til forhandlere. Dansk Cøliaki Forening har også sprogekort med oversættelser af ord, som er relevante at kende på rejser til udlandet.

Nogle flyselskaber tilbyder mad uden gluten på flyturen. Maden skal bestilles i forvejen, evt. samtidig med billetten. Det koster ofte ekstra. Det er fornuftigt også selv at medbringe noget mad til flyveturen.

I kirke

Man kan almindeligvis undlade at spise oblaten, når man deltager i nadveren.

Leksikon



Fødevarer skrevet med almindelig skrift må spises ved cøliaki. Ved nogle af disse fødevarer står der, at de kan indeholde spor af gluten. For de fleste med cøliaki har disse spor af gluten ingen praktisk betydning, fordi mængderne er meget små.

Fødevarer skrevet med kursiv må ikke spises ved cøliaki.

Boghvede

Planteslægt af skedeknæfamilien. Frøene, hvis kemiske sammensætning ligner kornarternes, anvendes til blandt andet gryn. Naturligt fri for gluten.

Bulgur

Knækkede hvedekorn. Koges som ris. Indeholder gluten.

Byg

Kornsart. Indeholder proteinet hordein, som er i familie med gluten og har samme effekt som gluten.

Cornflakes

Fremstilles af majsflager. Behandles ofte med maltekstrakt for at bevare sprødheden. Produkter med maltekstrakt kan indeholde spor af gluten. Kellogg's Cornflakes, Frosties og Frosties 1/3 indeholder så meget gluten, at de ikke bør indgå i en glutenfri kost. Der findes også cornflakes, som er naturligt fri for gluten. Spørg producenten, hvis du ønsker oplysninger om et konkret produkt.

Couscous

Fremstilles af hvede. Er grove gryn og anvendes som ris. Indeholder gluten.

Dextrose

Sukkerstof fremstillet af stivelse, evt. på basis af hvede eller byg. Kan indeholde spor af gluten.

Durumhvede

En hvedesort specielt egnet til pastafremstilling. Indeholder gluten.

Emmer

En gammel hvedesort. Indeholder gluten.

Enkorn

En gammel hvedesort. Indeholder gluten.

E-numre

Nedenstående tilsætningsstoffer kan være fremstillet af stivelse fra glutenholdige kornsorter. Det skal fremgå, hvis stivelsen kommer fra en glutenholdig kornsort. Det formodes, at indholdet af gluten i tilsætningsstofferne er lavt. Den stivelse, der bruges, vil formodentlig være rensset, så den har et indhold af gluten på niveau med glutenfri hvedestivelse (se under Hvedestivelse, glutenfri). Desuden spiser man ikke tilsætningsstofferne i store mængder. Spørg producenten, hvis du ønsker oplysninger om et konkret produkt.

- E 1404: Oxideret stivelse
- E 1410: Mono-stivelse-phosphat
- E 1412: Di-stivelse-phosphat
- E 1413: Phosphateret di-stivelse-phosphat
- E 1414: Acetyleret di-stivelse-phosphat
- E 1420: Acetyleret stivelse
- E 1422: Acetyleret di-stivelse-adipat
- E 1440: Hydroxy-propyl-stivelse
- E 1442: Hydroxy-propyl-di-stivelse-phosphat
- E 1450: Stivelse-natrium-octenyl-succinat
- E 1451: Acetyleret oxideret stivelse.

Glucosesirup

Sukkerstof fremstillet af stivelse, evt. på basis af hvede eller byg. Kan indeholde spor af gluten.

Glutaminsyre

E 620 er et tilsætningsstof, der anvendes som smagsforstærker. Indeholder ikke gluten.

Glutaminat

E 621-25 er tilsætningsstoffer. Anvendes som smagsforstærker. Indeholder ikke gluten.

Gluten

Proteiner i hvede. Er opbygget af proteinerne gliadin og glutein. Gluten og de tilsvarende proteiner fra rug og byg kaldes ofte bare "gluten".

Guldorn

Er fremstillet af hvede. Indeholder gluten.

FiberHusk

Fibre. Pulveriserede loppefrøsskaller (psyllium). Svulmer op i væske. Naturligt fri for gluten.

Havre

Kornsort. Indeholder proteinet avenin, som minder om gluten, men har ikke samme effekt på personer med cøliaki. Almindelig havre kan dog ikke indgå i en glutenfri kost, da det kan være forurenet med andre kornsorter, fx hvede.

Havre, specialfremstillet

Specialfremstillet havre er ren havre uden iblanding af andre kornsorter. Voksne med cøliaki må spise specialfremstillet havre, når symptomerne er i ro, eller når blodprøverne er normale. Hos børn skal blodprøverne være normale, før specialfremstillet havre inddrages i kosten.

Havregryn

Indeholder gluten pga. forurening fra andre kornsorter.

Husk

Fibre. Skaldele fra loppefrø (psyllium). Svulmer op i væske. Naturligt fri for gluten.

Hvede

Kornsort. Indeholder gluten.

Hvedeprotein

Proteinstof udvundet af hvede. Indeholder gluten.

Hvedeprotein, hydrolyseret

Er fremstillet af hvede. Indeholder gluten. Se også Vegetabilsk protein, hydrolyseret.

Hvedestivelse

Stivelse fremstillet af hvede. Indeholder formodentlig gluten. Almindelig hvedestivelse er næppe rensat så meget, at det kan kaldes glutenfrit. Se også under Hvedestivelse, glutenfrit.

Hvedestivelse, glutenfri

"Renset" hvedemel, hvor stort set alt proteinet er fjernet. Hvedestivelse kan indeholde spor af gluten. Hvor stort indholdet af gluten er, afhænger af, hvor fint stivelsen er rensat. "Glutenfri" hvedestivelse må højst indeholde 0,3 g protein pr. 100 g stivelse. Målemetoden måler al protein og ikke kun gluten.

Johannesbrødkernemel

Naturligt fri for gluten.

Kartoffelfibre

Fremstillet af kartofler. Naturligt fri for gluten.

Kassava

Se maniok.

Kikærtemel

Mel fremstillet af bælgfrugten kikært. Naturligt fri for gluten.

Laktose

Mælkesukker. Naturligt fri for gluten. Kan give enkelte forbigående mavesmerter og diarré i starten af behandlingen med glutenfri kost. Symptomerne lettes, hvis man sparer på mælken i en kortere periode.

Madlavningsfløde

Fløde med 18 pct. fedt tilsat hvedemel. Melet forhindrer fløden i at skille, når den varmes op.

Malt

Fremstillet af spiret korn, normalt byg. Malt bruges fx til brødfremstilling. Indeholder gluten.

Maltekstrakt

Er et vandigt udtræk af malt, der inddampes til sirup. Kan indeholde spor af gluten.

Maltodekstrin

Stivelseshydrolysat bestående af tre til 10 glukoseenheder. Kan indeholde spor af gluten.

Maltose (maltsukker)

Sukkerstof opbygget af to molekyler glukose. Kan indeholde spor af gluten.

Maniok

Kaldes også kassava. Er stivelsesholdige rodknolde af Maniot utilissima. Af knoldene udvindes stivelse, der blandt andet sælges som tapiokastivelse (se Tapioka). Naturligt fri for gluten.

Mannagryn

Gryn af hård proteinrig hvede. Indeholder gluten.

Modificeret stivelse

Anvendes til at påvirke madens konsistens. Benyttes i stedet for almindelig stivelse, da det er mere stabilt. Er ofte udvundet af majs. Hvis den er lavet af hvede, skal det fremgå af varedeklarationen. Modificeret stivelse af hvede kan indeholde spor af gluten.

Polenta

Er gryn af majs, som afskalles. Ser ud som mannagryn. Naturligt fri for gluten.

Quinoافرø/-mel

Kommer fra en sydamerikansk plante. Er i familie med spinat. Har et højt proteinindhold og en god bageevne. Naturligt fri for gluten.

Rasp

Almindelig rasp er fremstillet af glutenholdige kornsorter.

Rug

Kornsort. Indeholder proteinet secalin, som er i familie med gluten og har samme effekt som gluten.

Sagogryn

Kommer oprindeligt fra marven af en palme, som vokser i Sydøstasien. Fremstilles oftest af kartoffelstivelse. Bruges i frugtsuppe. Naturligt fri for gluten.

Semulje

En slags durumhvede, som anvendes til fremstilling af couscous. Indeholder gluten.

Sojasovs

Fremstilles ved forgæring af sojabønner og evt. hvede og bruges i retter fra Østen. Kan indeholde spor af gluten. Kan også fås uden hvede.

Spelt

Gammel hvedesort. Indeholder gluten.

Stivelse

Stivelse er kulhydrat, som findes i store mængder i kartofler og kornprodukter. Herfra kan stivelsen udvindes, så den kan købes i ren form. Stivelse fra kartofler, ris eller majs indeholder ikke gluten. Se også Hvedestivelse.

Tapioka

Stivelsesrigt mel fra maniok eller kassawa. Naturligt fri for gluten.

Urhvede

Gammel hvedesort. Indeholder gluten.

Vegetabilsk protein

Dækker normalt over protein fra soja eller ærter, som er naturligt fri for gluten. Man kan dog ikke være sikker på hvilke råvarer, der er anvendt, og dermed om de indeholder gluten. På varer, som er pakket efter den 25. november 2005, skal det fremgå, hvis der er anvendt en glutenholdig kornsort. Se også Hvedeprotein og Hvedeprotein, hydrolyseret.

Vegetabilsk protein, hydrolyseret

Dækker normalt over protein fra soja eller ærter, som er naturligt fri for gluten. Man kan dog ikke være sikker på hvilke råvarer, der er anvendt. På varer, som er pakket efter den 25. november 2005, skal det fremgå, hvis der er anvendt en glutenholdig kornsort. Se også Hvedeprotein, hydrolyseret.

Ærtefibre

Fibre udvundet af ærter. Naturligt fri for gluten.