

GLUTENFRI KOST

-instruktioner



Syftet med PreCiSe-studien är att studera om en glutenfri kost de tre första levnadsåren minskar risken för att utveckla celiaki hos barn med genetisk ökad risk för sjukdomen. Det som testas i studien är om en strikt glutenfri kost de första tre åren med en sakta introduktion av gluten därefter kommer att inducera tolerans mot gluten.

VAD ÄR GLUTEN?

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn och alla produkter som innehåller något av dessa spannmål. Gluten skapar ett nätverk av trådar i degen vid bakning och underlättar för degen att jäsa.

Det finns specialtillverkad havre (så kallad ren havre) att köpa som är garanterat fri från inblandat vete, råg och korn och är glutenfri. Havre innehåller i sig ett annat protein än gluten, med vanlig havre hanteras i samma miljö som vete, råg och korn och har därför visat sig att kunna innehålla gluten i stora mängder. Skrädmjöl/skråmjöl är havremjöl gjort på vanligt havre och är därför heller inte glutenfritt.

Märkning

Det överkorsade axet är en Europeisk symbol som garanterar att produkten är glutenfri.



Inom EU finns regler kring vilka produkter som kan märkas med symbolen. För att få kallas glutenfritt får produkten max innehålla 20 mg gluten per kg. Det finns två olika sorters märkning, **båda är godkända för en glutenfri kost:**

20 mg gluten/kg produkt = glutenfritt. Detta är den vanligaste märkningen.

100 mg gluten/kg produkt = mycket lågt gluteninnehåll.

Läs innehållsförteckningen

Enligt lag måste den innehålla alla ingredienser som ingår i produkten. Lagen säger också att alla allergener (gluten, mjölk, nötter etc.) skall lyftas fram genom fet stil, stora bokstäver eller annat förtydligande, till exempel stärkelse från **VETE**. Står det däremot bara stärkelse på innehållsförteckningen kan du vara säker på att stärkelsen kommer från ett glutenfritt spannmål. Alla E-nummer är alltid fria från gluten.

Läs gärna innehållsförteckningen regelbundet på produkter du vet är glutenfria, då recept kan förändras.

VAD SKALL JAG UNDVIKA?

All mat och dryck som innehåller vete, korn, råg och vanlig havre. Vete, korn, råg och havre finns som mjöl, korn, flingor, gryn, kross och kli och utav dessa livsmedel görs bröd, pasta, gröt, välling, nudlar, knäckebröd, ströbröd, kakor, bakverk m.m. De kan också ingå som en tillsats i annan mat och kan då namnges med andra ord och benämningar.

I hemmet ska man undvika att barnet får i sig **synliga smulor och rester av mat med gluten**, t ex från vanligt bröd. Skrapa bort smulor i smörpaket eller andra påläggsbyttor innan man tar till barnet, torka bort rester av smet i våffeljärn eller smulor efter man skurit bröd på en skärbräda. Använd olika pastaslevar till vanlig och glutenfri pasta. Håll av den glutenfria pastan i durkslaget först, eller skölj ur pastarester av vanlig pasta.

Vete kan kallas dinkel, durum, graham, spelt, kamut, kruska kli eller Manitoba Cream. Av vete tillverkas couscous, bulgur, risoni och mannagryn/semolina m.m.

Vetestärkelse i produkter som är märkta glutenfritt går bra att äta, men om vetestärkelse förekommer i andra produkter är den inte fri från gluten.

Malt görs av korn och innehåller därför gluten. Det är vanligt i corn flakes och andra frukostflingor, men finns också i öl och som smaksättning i annan mat.

Kellogg's produkter innehåller ofta kornmalt och är därför inte glutenfria.

VAD KAN JAG ÄTA?

Exempel på mat som är naturligt fritt från gluten:

- Mjök, ost och mejeriprodukter
- Kött, fisk, skaldjur, fågel och ägg
- Grönsaker, rotfrukter och baljväxter
- Ris och potatis
- Fukt och bär
- Nötter och fröer
- Quinoa, bovete, durra, teff, majs, soja, hirs, arrowrot, kokos och mandel
- Glutenfri (ren) havre
- Olja, smör och margarin
- Socker, salt, de flesta kryddor

Det finns en hel del specialprodukter som märks som glutenfria, till exempel bröd, flingor, pasta, kakor och kex, ströbröd och mjöl och mjölmixer. De brukar finnas i en egen avdelning i mataffären.

I innehållsförteckningen på sojasås (kinesisk/japansk) hittar man vete, men analyser gjorda av Livsmedelsverket visar att sojasås inte innehåller gluten. **Sojasås är alltså glutenfritt.** Var uppmärksam på andra asiatiska såser (t ex Teriyaki, Hoisin) och smaksättningar som innehåller tillsatt vete utöver det som finns i sojasåsen. De är då inte glutenfria.

Maltodextrin, glukossirap, fruktossirap **av/från vete är alltid fria från gluten.**

Ibland står det "kan innehålla spår av vete" eller "kan innehålla spår av gluten" trots att ingen ingrediens i produkten innehåller gluten. Märkningen betyder att producenten inte kan garantera att produkten är fri från gluten, ofta till följd av att glutenhaltiga spannmål hanteras i samma lokal som produkten tillverkas. Mängden gluten som skulle kunna finnas i dessa produkter är försumbar och därför **kan de ingå i en glutenfri kost**.

Innehåller ibland gluten

Vissa livsmedel ska man extra uppmärksam på, då de **kan** innehålla gluten. Utgå alltid från ingrediensförteckningen:

- Barnmatsburkar
- Vällingar och grötar
- Frukostflingor
- Hel- och halvfabrikat av kött och fisk (charkprodukter, färsrätter, leverpastej, crabfish)
- Hel- och halvfabrikat av grönsaker och baljväxter
- Såser, fonder, soppor och stuvningar
- Ostkaka
- Rostad lök
- Kryddblandningar
- Chips, snacks och rostade jordnötter
- Godis, exempelvis lakrits, choklad och gelégodis
- Glass som innehåller kaksmulor, krokant, godis, nougat och liknande

Läs noga på ingrediensförteckningen!

SNABBGUIDE TILL ATT LÄSA PÅ INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN

Glutenfria	Uteslut
"Kan innehålla spår av gluten/vete"	
Ren havre, bovete, mandelmjöl, hirs, rismjöl, kokosmjöl, majsmjöl	Vanlig havre/havreprodukter
Vetestärkelse i glutenfria produkter	Vetestärkelse, modifierad stärkelse (vete)
Corn flakes med kornmaltsextrakt	Kelloggs produkter med kornmalt/malt
Kinesisk och japansk sojasås.	
Glukossirap, fruktossirap, stärkelsesirap, ljus sirap, maltodextrin från vete	
Maltextrakt, maltarom, maltos	Kornmalt, malt
Julmust, påskmust	Svagdricka, (öl)
Glutamat/glutaminsyra	
Frukt- och guarkärnmjöl, johannesbrödmjöl	
Maltsirap	Vetesirap, brödsirap
E-nummer	

EXEMPEL PÅ BENÄMNINGAR SOM BETYDER ATT LIVSMEDLET INNEHÅLLER GLUTEN

Vete	Vete	Korn	Råg	Blandade sädeslag
Vetemjöl	Durumvete	Kornmjöl	Rågmjöl	Rågsikt
Vetekross	Couscous	Korngryn	Rågkross	Lantbrödsmjöl
Veteflingor	Bulgur	Kornkross	Rågflingor	Matbrödsmjöl
Vetekli	Grahamsmjöl	Kornflingor	Rågkli	Fullkornsmjöl
Kruskakli	Grahamsgryn	Kornris	Rågfiber	Helkornsmjöl
Veteprotein	Grahams-flingor	Kornmalt		Rågvete
Vetesirap	Vört	Malt		Gluten
Vetegluten	Semolina			Skorpbröd
Vetegroddar	Speltvete			Skorpmjöl
Idealmjöl	Kamut			Ströbröd
Matvete	Manitoba Cream			
Mannagryn	Risoni			Mjölkropp
Dinkelris	Pasta			Triticale
Dinkelvete	Vetemalt			

Tips!

Ladda ner appen Ingredienslexikon från Celiakiförbundet. Där kan ni snabbt få svar på om en ingrediens innehåller gluten eller inte.

Läsa mer

Mer information om gluten kan du hitta på följande internetadresser:

Celiakiförbundet

www.celiaki.se

Livsmedelsverket

www.slv.se

KONTAKTUPPGIFTER TILL PRECISE-DIETISTER

Elin Malmberg Hård Af Segerstad

Elin.malmberg_hard_af_segerstad@med.lu.se

Emelie Ericson Hallström

042-4063940

emelie.eriksson-hallstrom@skane.se

Maria Månsson Martinez

040-391914

maria.mansson_martinez@med.lu.se