

## Näringsinnehåll i glutenfri mat

När man utesluter basprodukter ur ett barns kost så kan man riskera att barnet inte får i sig motsvarande mängd energi och näring från ersättningsprodukter. Därför finns det några viktiga saker att tänka på för att sätta samman en bra glutenfri kost.

Det som är specifikt för små barn ur näringssynpunkt, jämfört med vuxna, är att de har ett högt energibehov (behov av kalorier) i förhållande till sin kroppsvikt, och att de behöver mycket järn.

Glutenfria produkter innehåller vanligen mindre fiber och vissa vitaminer och mineraler än motsvarande vanliga produkter. Att de innehåller lite mindre fiber spelar inte så stor roll för små barn, då man rekommenderar att trappa upp fiberinnehållet i deras mat upp till 2 års ålder. En för stor mängd fiber för barn under 2 år kan ge bekymmer med magen, men också ta plats från mat som innehåller den energi som barnet behöver.

De vitaminer och mineraler som glutenfria produkter kan innehålla mindre av, t ex järn, kan man dels se till att den övriga maten innehåller bra källor av, dels att man väljer glutenfria produkter som är mer näringsrika.

Som för att mat, så finns det ofta bättre och sämre alternativ. Det är också så att sammansättningen av maten i sin helhet är viktig för att få i sig allt kroppen behöver; dvs både

- Kolhydrater (potatis, ris, glutenfri pasta och bröd, gröt, välling och flingor)
- Proteiner (kött, fisk, kyckling, ägg, baljväxter, vegetariska alternativ baserat på baljväxter, mjölkprodukter)
- Fett (oljor, margarin, smör)
- Frukt och grönsaker

### Använd ersättningsprodukter

Det man plockar bort ur maten behöver ersättas med ett likvärdigt alternativ. Att ersätta t ex en vanlig smörgås med att ge t ex frukt istället blir inte tillräckligt. Ersätt vanligt bröd med glutenfritt bröd, vanlig pasta med glutenfri pasta osv. Vissa nyare sorters pasta som kan användas som alternativ till vanlig pasta, som grönsakspasta, bönpasta och liknande, kan vara mycket energifattiga, och ibland för fiberrika för ett litet barn. Ersätt därför vanlig pasta med glutenfri pasta baserat på glutenfritt mjöl.

Bröd som bakas till större del på fröer och andra kolhydratfattiga mjöler är inte heller alltid bra ersättningsprodukter till bröd för ett litet barn. De kan också vara för energifattiga och fiberrika. Baka eget bröd på glutenfri mix, gärna med en del av mjölet havre/teff/durra, eller köp glutenfria bröd från t ex Fria bröd, Semper, Schär, Hans och Greta.

## Järn och andra mineraler, och vitaminer

Järn är särskilt viktigt för små barn, och något man kan behöva tänka extra på när man ska sätta ihop en bra glutenfri kost till ett litet barn. En betydande del av barns järnintag kommer nämligen vanligen från bröd, gröt och annan mat baserad på spannmål. Ett sätt för barnet med glutenfri mat att få i järn är att använda berikade grötar och vällingar från industrin, eller att göra egen järninnehållande gröt. Recept hittar du separat.

## Hur väljer jag bra glutenfria produkter?

En del glutenfria produkter innehåller övervägande stärkelse, t ex av vete, ris, potatis eller majs. Det ger viktiga kolhydrater och energi, men ingen annan näring. Produkter där man använt andra glutenfria sädeslag, som havre, bovete, hirs, durra, teff, innehåller generellt mer näring.

Variera gärna de sorter av bröd, flingor och knäckebröd som ni använder, det gör också att barnet vänjer sig vid olika smaker och konsistenser på maten.

När du väljer mjölsort, tänk på att gärna blanda in havre, hirs, bovete, teff, durra och liknande och inte bara använda ljus glutenfri mix till t ex pannkakor/plättar eller om du ska baka ett bröd.

Undrar du över om ditt barn får i sig den näring det behöver med den glutenfria maten, eller behöver råd och tips kring hur man komponerar maten över dagen till ditt barn? Kontakta PreCiSe dietist Elin

[Elin.malmberg\\_hard\\_af\\_segerstad@med.lu.se](mailto:Elin.malmberg_hard_af_segerstad@med.lu.se)

[www.precise.lu.se](http://www.precise.lu.se)