

# Glutenfri kost

Glutenintolerans, celiaki, är en tarmsjukdom som innebär att slemhinnan i tarmen blir skadad av gluten. Gluten är ett protein som finns naturligt i sädeslagen vete, råg och korn. Celiaki behandlas med glutenfri kost och innebär att mjöl, gryn och andra produkter av dessa sädeslag utesluts helt ur kosten. Glutenfri kost används även vid hudsjukdomen dermatitis herpetiformis.

**\*Ren havre** går bra att använda i glutenfri kost. Det är havre som specialhanterats från odling till färdig produkt så att risken för inblandning av andra sädeslag vid odling och malning är minimal.

Den som fått diagnosen celiaki ska äta helt glutenfri kost hela livet. Gluten gömmer sig i många benämningar som man får hålla utkik efter.



## Vad kan man servera?

Mat utan gluten.

**Glutenfria specialprodukter** – naturligt glutenfria eller baserade på vetestärkelse. Det finns många produkter att välja på t.ex. glutenfritt; bröd, pasta, mjölmixer, kex, kakor mm.

### Övrigt

**Majs** - mjöl, Maizena, gryn (Polenta), flingor

**Ris** - gryn, mjöl och "puffat ris" (Vårgårda ris, riskakor)

**Potatis** - mjöl, gryn, Pofiber

**Quinoa** - gryn, flingor, puffar

**Bovete** - mjöl, kross, flingor och hela gryn

**Hirs** - hela frön, flingor och gryn

**Soja** - mjöl och flingor

**Arrowrot** – mjöl



### Märkning av glutenfria produkter

**Glutenfri:** max 20 ppm, vetestärkelse och havre får ingå

**Mycket låg glutenhalt:** max 100 ppm, vetestärkelse och havre får ingå

Livsmedel med båda ovanstående märkningar är lämpliga för personer med celiaki. Obs! Köket kan inte tillhandahålla alla dessa livsmedel

## Vad ska man vara försiktig med?

Alla livsmedel och maträtter som innehåller gluten utesluts.

Maten ska vara **helt** glutenfri. Läs alltid innehållsdeklarationen.

## Samtliga dessa livsmedel och ingredienser innehåller gluten och skall uteslutas

### Gluten finns i:

- Mjöl, flingor och gryn av vete, råg, korn och (havre\*)
- Bröd och kaffebröd bakat på vete, råg, korn och (havre\*)
- Vällingar och grötar baserade på vete, råg, korn och (havre\*) Se ovan om ren havre.
- Makaroner, spaghetti och annan pasta t.ex. Risoni,
- Bulgur, couscous, mannagryn
- Dinkel, durumvete
- Grahams -mjöl, -gryn, -flingor
- \*Havre, -gryn, -mjöl, -kross, -kli, -must

- Korn, -gryn, -flingor, -mjöl
- Kruskakli
- Matvete
- Råg, -mjöl, -sikt, -flingor, -kross, -kli
- Ströbröd
- Triticale (rågvete)
- Vete, -mjöl, -kross, -kli, -groddar, -gluten, -protein

\* Använd **inte** vanliga havregryn, havremjöl, havrekli eller fiberberikade havregryn då det finns risk för inblandning av vete/råg/korn. Använd inte Oatly havreprodukter.

#### **Gluten kan finnas i:**

- Redda soppor, såser, stuvningar, gratänger, pajer och pizza
- Frukostflingor, välling och müsli.
- Blandade kött- och fiskprodukter, t ex leverpastej, blodpudding, korv, isterband, fiskfärs och patéer.
- Godis och snacks: t ex lakrits, kexchoklad, fyllning i choklad, chips
- Panerad och friterad mat, torkad lök (rostad lök), färdiggrillade produkter.
- Glass i strut, glassfyllningar, "sandwichglass", chokladsås
- Kryddblandningar (om vetemjöl ingår i en kryddblandning måste mjölet anges med sitt namn eftersom det inte är en krydda).
- Pannkakor, omelett, äggröra, våfflor och ostkaka
- HP-sås, Worcestershire-sås
- Buljong.
- Öl

**Är du osäker, servera inte!**



## Tänk på detta vid tillagning och servering

Var extra noggrann med renlighet när du hanterar och lagar mat till den som är allergisk eller överkänslig.

Se till att hålla isär redskap och tillredningskärl så de inte kommer i kontakt med annan mat.

Tänk på att brödrost, våffeljärn, skärbräda, brödkorg, smörbytta mm kan förorena med små mängder av annan mat som kan innehålla gluten.

Nedan finns tips på vad man kan servera vid de olika måltiderna.

### Frukost

- Mjök, filmjök, yoghurt
- Havregrynsgrot på **ren** havre eller glutenfri müsli/cornflakes
- Glutenfri smörgås med ost/köttpålägg/glutenfri leverpastej/marmelad/kaviar
- Ägg och sill
- Juice eller frukt
- Kaffe/te

### Lunch och middag

- Servera glutenfri kost
- Potatis, potatismos eller ris
- Kokta grönsaker och råkost
- Servera glutenfri dessert eller färsk frukt
- Drycker: Mjök, vatten, mineralvatten, juice, saft

### Mellanmål

- Glutenfri smörgås; glutenfritt knäckebröd, glutenfria skorpor, glutenfria kex med ost/köttpålägg/marmelad
- Yoghurt eller filmjök, kräm med mjök
- Glutenfritt vetebröd/bulle/kaka
- Glass, frukt, fruktsallad
- Kaffe, te, varm choklad, juice, nyponsoppa
- Mjök, smoothie eller näringsdryck (alla näringsdrycker är glutenfria)



**Tänk på att**

Även mycket små mängder kan skada tarmen, oavsett om man har symtom eller inte.



**Material och lästips**

Information på 1177: <https://www.1177.se/Kalmar-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Glutenintolerans/>

Livsmedelsverket: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/gluten>

Celiakiförbundet: <http://www.celiaki.se/>