



ЖИЗНЬ С ЦЕЛИАКИЕЙ В ШВЕЦИИ

Эта брошюра предназначена для тех, кто страдает целиакией или находится рядом с человеком, страдающим целиакией. В этой брошюре Шведская молодежная ассоциация больных целиакией и Шведская ассоциация больных целиакией хотят предоставить вам основную информацию о целиакии и безглютеновой диете.

Что такое целиакия?

Целиакия — это хроническое аутоиммунное заболевание, поражающее тонкий кишечник примерно у 2% всех людей, живущих в Швеции, где воспаление возникает, когда белок глютен достигает тонкого кишечника.

Правильный диагноз ставится после того, как врач проведет общую оценку симптомов и результатов анализов крови. Часто образец ткани также берется из тонкой кишки. Единственный способ вылечить целиакию — соблюдать строгую безглютеновую диету.

Симптомы целиакии

Когда в ваш организм попадает глютен, часто возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, головные боли, боли в теле, усталость и многое другое.

У некоторых людей с целиакией развивается экзема и проблемы с кожей, так называемая кожная целиакия. Если у Вас есть близкий родственник, то есть родитель, брат, сестра или ребенок с целиакией, то риск развития

глютеновой болезни у Вас на 10–15% выше. Как близкий родственник человека с глютеновой болезнью, вы должны пройти обследование на целиакию, даже если вы не испытываете дискомфорта. Вы должны сделать анализы прежде, чем начинать безглютеновую диету. Начало безглютеновой диеты до постановки диагноза врачом усложняет медицинское обследование целиакии.

Какие права имеют люди с целиакией?

Поговорите с диетологом, чтобы ваш ребенок мог получать субсидированную безглютеновую пищу, так называемые инструкции по питанию.

Люди с глютеновой болезнью имеют право на специальную безглютеновую диету, в том числе в дошкольных учреждениях, школах и в медицинских учреждениях. Попросите у врача вашего ребенка справку о том, что у вашего ребенка целиакия, и покажите ее в школе.

Если вы заказали безглютеновую еду, по закону не разрешается подавать вам еду с глютеном. ►

Не стесняйтесь стать участником страниц www.scuf.se | www.celiaki.se (веб-сайты на шведском языке).
Для получения дополнительной информации обращайтесь по адресу info@scuf.se | info@celiaki.se
(мы можем ответить на английском и шведском языках).

SCUF
Svenska
Celiakiförbundet


SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

БЕЗГЛУТЕНОВОЕ ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ/ШКОЛЕ, МАГАЗИНЕ И РЕСТОРАНЕ/КАФЕ

В Швеции знания о безглютеновой еде в общем велики. Если вы попросите безглютеновую еду, вы чаще всего получите хорошую помощь.

Почти в каждом магазине есть безглютеновые продукты. Ассортимент, как правило, большой и становится всё лучше. Специальные безглютеновые продукты часто собраны на одной полке в магазине. Часто имеются замороженные безглютеновые продукты, они находятся либо в собственной морозилке, либо на специальной полке в прилавке морозильной камеры.

Покупая безглютеновые продукты, ищите слова «*Glutenfri*» (Без глютена), «*fri från gluten*» (Без глютена) или «перечеркнутый» глютенный символ.

перечеркнутый



В Швеции целиакию часто (ошибочно) называют непереносимостью глютена или аллергией на глютен. Информации о глютенной болезни в Швеции довольно мало, поэтому скажите им, что вы не переносите глютен.

В Швеции только некоторые специальные продукты без глютена могут иметь маркировку «без глютена» или «перечеркнутый» символ. Многие продукты, которые не имеют маркировки «без глютена», могут всё же быть полностью безглютеновыми. Это, например, фрукты и овощи, молочные продукты и т. д.

Если продукт не имеет маркировки «без глютена», вы должны прочитать декларацию о его составе. Шведские диетологи считают, что расфасованные продукты с пометкой «*kan innehålla spår av gluten*» (может содержать следы глютена), безопасны для людей с целиакией. Безглютеновые продукты часто дороже, чем другие продукты, дети в возрасте до 16 лет могут получать безглютеновые продукты по рецепту, подробнее читайте в разделе *Какие права имеют люди с целиакией?*

Глютен может быть скрыт в продуктах, о которых вы не думаете, что они содержат глютен, и иногда содержание продуктов, которые раньше были безглютеновыми, меняется. Всегда читайте список ингредиентов.



Прочтите список и обратите особое внимание на следующие ингредиенты, которые содержат глютен:

По-шведски

Vete
Bulgur
Cous cous
Dinkel
Durum
Emmer
Freekeh
Graham
Kamut
Khorasan
Korn
Kruskakli
Malt
Manitoba
Mannagryn
Matkorn
Matvete
Råg
Rågvete
Semolina
Skrädmjöl
Spelt
Ströbröd
Triticale

По-русски

Пшеница
Булгур
Кус-кус
Полба
Дурум
Двужерновый эммер
Фрики
Обойная мука
Камут
Khorasan
Ячмень
Отруби
Солод
Манитоба
Манная крупа
Ячменная крупа
Пшеничная крупа
Рожь
Смесь
Семолино
Толокно
Спельта
Панировочные сухари
Тритикале



Эти ингредиенты не содержат глютена, и должны быть помечены как «без глютена»:

Шведский текст

Havre
Bovete

Русский

Овес
Гречневая крупа

Если вы получите глютен, когда едите вне дома

Некоторые люди, страдающие глютенной болезнью, чувствуют себя очень плохо, если проглотят несколько крошек глютена. Одни сильно болеют, а другие ничего не замечают. Даже если вы не заболите, слизистая оболочка кишечника разрушается глютенном. Поэтому не обманывайтесь и не ешьте глютен.

Если вам подали пищу, содержащую глютен, несмотря на то, что вы заказали безглютеновую, вы должны сообщить об этом персоналу, связаться с муниципалитетом и сообщить им, что произошло.

Информация о нас

Шведская молодежная ассоциация больных целиакией и Шведская ассоциация больных целиакией активно работают над улучшением условий для всех, кто страдает целиакией, посредством защиты интересов, формирования общественного мнения и сотрудничества с органами власти, компаниями, организациями и другими организациями.

Мы держим наших членов в курсе новых исследований и всего того, что важно для людей с глютенной болезнью.

Не стесняйтесь стать участником страниц www.scuf.se | www.celiaki.se (веб-сайты на шведском языке).
Для получения дополнительной информации обращайтесь по адресу info@scuf.se | info@celiaki.se
(мы можем ответить на английском и шведском языках).

SCUF
Svenska
Celiakingsdomsförbundet


SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET