



ATT LEVA MED CELIAKI I SVERIGE

Den här broschyren är för dig som har celiaki eller är närstående till någon med celiaki. Med denna broschyr vill Svenska Celiakiförbundet och Svenska Celiakiförbundet ge dig grundläggande information om celiaki och glutenfri kost.

Vad är celiaki?
Celiaki är en kronisk, autoimmun sjukdom som drabbar runt 2% av alla som bor i Sverige. För personer med celiaki bildas en inflammation när proteinet gluten når tunntarmen.

En korrekt diagnos ställs efter att en läkare har gjort en samlad bedömning av symptom och svar från blodprov. Ofta tas även ett vävnadsprov från tunntarmen. Det enda sättet att behandla celiaki är att äta en strikt glutenfri kost.

Symptom vid celiaki

När man får i sig gluten är det vanligt att uppleva mag-tarmbesvär, huvudvärk, ont i kroppen, trötthet och mycket annat. Vissa med celiaki får eksem och hudbesvär, så kallad hudceliaki.

Den som har en nära släkting, alltså förälder, syskon

eller barn med celiaki har 10–15 % högre risk att själv drabbas av celiaki. Som nära släkting till någon med celiaki bör man testas för celiaki även om man inte upplever besvär. Man ska testa sig innan man börjar med glutenfri kost. Att börja med glutenfri kost innan diagnos ställts av läkare försvårar den medicinska utredningen av celiaki.

Vad har du med celiaki rätt till?

Barn med celiaki har rätt till subventionerad glutenfri mat på recept. Kontakta en dietist för mer hjälp.

Personer med celiaki har rätt till glutenfri specialkost i bland annat förskolan, skolan och inom vården. Läkare kan skriva ut intyg om celiaki som kan visas upp för exempelvis skolan.

Om du beställt glutenfri mat är det enligt lag inte tillåtet att servera dig mat med gluten i. ►



Är du intresserad av att bli medlem i Celiakiförbundet?

Scanna koden och läs mer.

www.celiaki.se | www.scuf.se

SCUF
Svenska
Celiakiförbundet


SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

GLUTENFRI MAT I FÖRSKOLA/SKOLA, BUTIK OCH RESTAURANG/KAFÉ MM

I Sverige är kunskapen om glutenfri mat generellt stor. Om man frågar efter glutenfri mat i butik får man ofta bra hjälp. Men på restaurang/kafé bör man ställa flera kontrollfrågor om maten verkligen är glutenfri.

Det finns glutenfri mat i nästan alla butiker. Utbudet är generellt stort och blir bättre. Ofta finns glutenfria specialprodukter samlade på en hylla i butikerna. Det finns ofta fryst glutenfri mat, den finns antingen i en egen frys, eller på en särskild hylla i frysdisk. När man ska handla glutenfri mat, leta efter orden "Glutenfri", "fri från gluten" (fri från gluten) eller symbolen, "Det överkorsade axet".

Överkorsade
axet



I Sverige kallas celiaki ofta (felaktigt) för glutenintolerans eller glutenallergi. Kunskapen om celiaki är ganska låg i Sverige, så berätta att du inte tål gluten.

I Sverige får bara glutenfria specialprodukter märkas "glutenfri" eller med Det överkorsade axet. Många produkter som inte är märkta "glutenfri" kan ändå vara helt utan gluten. Exempelvis frukt och grönsaker, mejeriprodukter m.m. För alla produkter som inte är märkta "glutenfri" måste du läsa innehållsförteckningen. Det kan gömma sig gluten i produkter som du inte tänker på och ibland ändras innehållet i produkter som varit glutenfria förut. Läs alltid innehållsförteckningen.

Färdigförpackade produkter märkta med "kan innehålla spår av gluten" (kan innehålla spår av gluten), har efter analyser visat sig innehålla väldigt låga nivåer av gluten. Dietister i Sverige bedömer därför att dessa produkter är ok för människor med celiaki.

Glutenfri mat är ofta dyrare än annan mat och barn under 16 år kan få glutenfri mat på recept, läs mer under rubriken *Vad har du med celiaki rätt till?*



Läs innehållsförteckningen, och håll särskild utkik efter följande ingredienser som innehåller gluten:

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



Dessa ingredienser innehåller inte gluten, men kan vara kontaminerade och bör vara märkta "glutenfri":

Havre	Bovete
-------	--------

Om du råkar få i dig gluten när du äter utanför hemmet, anmäl på: www.anmalmaten.nu

En del som har celiaki mår väldigt dåligt om de får i sig några smulor gluten. Vissa blir väldigt sjuka men andra märker inte någonting. Även om du inte blir dålig så kan tarmluddet skadas av gluten. Därför bör du inte fuska och äta gluten om du kan undvika det.

Om du har blivit serverad mat som innehåller gluten trots att du beställt glutenfritt ska du anmäla det som hänt till kommunen via formuläret på sidan:

www.anmalmaten.nu

Gå gärna in och läs mer redan nu.

Vad gör Svenska Celiakiförbundet?

Svenska Celiakiförbundet erbjuder kostnadsfria föreläsningar, webinarier, informationsmaterial, medlemstidning och medlemsapp, rabatter och erbjudanden och mycket annat till alla sina medlemmar.

Celiakiförbundet arbetar aktivt för att alla med celiaki ska få leva på samma villkor som andra, genom att påverka företag, myndigheter, politiker och många andra. Ju fler vi är, desto starkare blir vår röst, och möjligheten att påverka.

Är du intresserad av att bli medlem i Celiakiförbundet?

Scanna koden och läs mer.



Bli medlem www.scuf.se | www.celiaki.se
(hemsidorna är på svenska)

Information, E-post info@scuf.se | info@celiaki.se
(vi kan svara på engelska och svenska)

SCUF
Svenska
Celiakiförbundet


SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET