



# 10 tips til et sunt glutenfritt kosthold

## 1. Spis grove glutenfrie «kornprodukter» daglig

Velg helst glutenfrie kornprodukter med høyt innhold av fullkorn og fiber. De grove glutenfrie kornproduktene bør til sammen bidra med 70-90 g fullkorn og 30 g fiber daglig. Dette er oppnåelig hvis du spiser for eksempel 2-3 skiver grovt brød med 100 % fullkorn og en tallerken havregrøt om dagen. Det kan være utfordrende å få i seg nok grovt i et glutenfritt kosthold, fordi glutenfritt ofte inneholder mindre fullkorn og fiber enn glutenholdig. Bruk derfor grove og naturlig glutenfrie kornsorter som havre, bokhvete, teff, hirse, quinoa, amarant og sorghum. Foretrekker du glutenfrie melmikser bør du velge de groveste som er i handelen. Les ingredienslisten hvis du er i tvil om det er grovt nok. Hvis de første 2-3 ingrediensene er stivelse, kan det være lite fullkorn i produktet.

## 2. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag

En porsjon tilsvarer omtrent 100 gram og er på størrelse med en knyttet neve. Halvparten bør være grønnsaker. Du kan bruke friske, hermetiske, frosne og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. De er stort sett alltid glutenfrie, men sjekk ingredienslisten hvis du er i tvil.

## 3. Spis mer belgfrukter!

Spis belgfrukter minst én gang i uken. Bønner, linser og erter er sunn mat

fordi det inneholder mye fiber, protein, vitaminer og mineraler. Belgfrukter kan man spise til varmretter, men også blande i brøddeigen for en mer næringsrik bakst. Belgfrukter er alltid glutenfrie i tillegg er det billig og bærekraftig mat.

## 4. Spis fisk 2-3 ganger i uken

Dette tilsvarer 300-450 g ren fisk. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Bruk også gjernere fisk som pålegg. Seks brødskeer med fisk tilsvarer en middagsporsjon. Ren og ubearbeidet fisk er alltid glutenfri. Bearbeidede fiskeprodukter er som oftest glutenholdig, mens fiskekaker er som oftest glutenfrie. Men det er unntak, så sjekk alltid ingredienslisten.

## 5. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt

Rene råvarer er et bedre valg enn bearbeidet kjøtt. Velg kjøttvarer med lite salt og begrens mengden rødt kjøtt, og bearbeidede produkter til 500 gram per uke. Dette tilsvarer 2-3 middager og litt kjøttpålegg. Rene råvarer er alltid glutenfrie, mens de bearbeidede kan være både glutenfritt og glutenholdig. Sjekk ingredienslisten.

## 6. Velg magre meieriprodukter til hverdags

Tåler du ikke laktose er det lurt å bruke

laktosefrie eller syrnede meieriprodukter – da syrningen gjør at laktosen tåles bedre. Smør og ost tåles av de fleste. De aller fleste meieriprodukter er glutenfrie, men se opp for enkelte yoghurtprodukter, proteinprodukter og meieriprodukter tilsatt fiber. Sjekk ingredienslisten.

## 7. Velg umettet fett framfor mettet fett

Velg olje og myk margarin framfor hard margarin og smør når du baker og lager mat.

## 8. Begrens salt- og sukkerinntaket

## 9. Velg vann som tørstedrikk

## 10. Vær fysisk aktiv minst 30 minutter hver dag

De fleste tipsene er hentet fra Helse-  
direktoratets kostråd,  
men er endret noe og  
tilpasset et glutenfritt  
kosthold.



NORSK  
CØLIAKIFORENING