



# Cøliaki og glutenfri mathåndtering

Nyttig informasjon til deg som er ansatt i helsevesenet som har brukere, beboere eller pasienter du tilbereder og serverer glutenfri mat til.

## Hva er cøliaki?

Cøliaki er en kronisk autoimmun sykdom. Når en med cøliaki får i seg gluten, angriper kroppens immunforsvar seg selv og ødelegger tarmtøttene, noe som reduserer evnen til å suge opp næringsstoffene i maten.

Selv små mengder gluten kan ødelegge tarmen til en med cøliaki, og et strikt glutenfritt kosthold forhindrer sykdom. Omrent 1-2 % av befolkningen har cøliaki.

## Symptomer

Symptom på cøliaki kan være magesmerter, oppblåsthet, diaré eller forstoppelse, vekttap eller vektøkning, vitamin- og mineralmangel, tåkehjerne, trøtthet og slapphet.

## Hva er trygg glutenfri mat?

I følge matmyndighetene i EU skal glutenfri mat ikke inneholde mer enn 20 mg gluten per kg (=20 ppm).

Noen produkter er merket «kan inneholde gluten» eller «kan inneholde spor av gluten». Disse produktene betraktes som glutenfrie og tåles av de aller fleste med cøliaki.

*Gluten er lagringsproteinet i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut®.*

## 5 gode råd til trygge rutiner:

- Viktig å oppbevare, merke, tilberede og servere glutenfri mat slik at den ikke blir forurenset av gluten.
- Sjekk at kjøkkenredskaper som stekeovn, kjeler, vaffeljern, toastjern, brødrister, brødkurv, skjærebrett etc. er helt rene og fri for eventuelle glutenrester før du tilbereder glutenfri mat.
- Les innholdsfortegnelsen nøye slik at du er trygg på at maten du tilbereder og serverer virkelig er glutenfri. Spar gjerne på forpakningen i tilfelle det blir spørsmål i ettertid.
- Vær klar over at brukere, beboere eller pasienter som må leve glutenfritt, blir utrygge og engstelige hvis de er usikre på at maten de blir tilbudt er trygg og 100 % glutenfri.
- Flott om det er minst én ansatt som er ansvarlig for matallergier og -intoleranser på arbeidsplassen, og som kan svare på spørsmål rundt dette.

# Glutenfritt eller glutenholdig?

Matvaregrupper	Glutenfritt	Glutenholdig*
Bakervarer, mel og gryn	Spesialproduserte glutenfrie brød og andre bakervarer som glutenfrie lomper, kjeks, knekkebrød og kaker. Glutenfrie havregryn og frokostblandinger. Naturlig glutenfritt korn, flak og mel av ris, mais, bokhvete, quinoa, amarant, hirse, teff og havre. Polentagryn og sagogryn. Glutenfri hvetestivelse (<20 ppm).	Korn, mel og flak av hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider som durumhvete, spelt, enkorn, emmer, tritikale og kamut®. Vanlig havre kan være forurenset. Semulegryn, couscous og bulgur. Noen bakehjelpemidler for luftigere bakst. Rømmegrøt og annen grøt som inneholder hvete, rug eller bygg.
Pasta, nudler og ris	Alle typer ris. Glutenfri pasta. Risnudler og bokhvetenudler uten gluten.	Vanlig pasta. Eggnudler og andre nudler som inneholder hvete.
Melk, yoghurt ost og smør	Alle typer melk, syrnet melk, yoghurt, rømme, kesam, fløte, ost og smør/margarin.	Yoghurt med glutenholdig müsli.
Kjøtt, fisk, egg og pålegg	Alle typer rent, ubearbeidet kjøtt og innmat. Ferdiglagede kjøttprodukter uten gluten. Kjøtt- og fiskeretter med glutenfri panering. De aller fleste typer kjøttpålegg og leverpostei. Alle typer ren, ubearbeidet fisk, lever og rogn. Farsevarer uten tilsatt gluten. Egg og eggeretter uten glutenholdige ingredienser.	Noen sorter pølser, kjøttkaker og fiskekaker. De fleste panerte/griljerte kjøtt- og fiskeprodukter. Noen typer leverpostei. Noen typer fiske-/skalldyrspålegg.
Veganske spesialprodukter	Veganske melkeerstatninger er stort sett glutenfrie, men noen typer havremelk inneholder gluten over 20 ppm. Veganske osteerstatninger. Veganske kjøtterstatninger uten glutenprotein.	Noen veganske kjøtterstatninger som kjøttdeigserstatning, veganske pølser og veganske nuggets kan inneholde hvetegluten. Sjekk ingredienslisten.
Grønnsaker, frukt og bær	Alle typer grønnsaker, frukt og bær - både friske, fryste og hermetiserte. Alle typer syltetøy. Glutenfri sprøstekt løk.	Noen typer bearbejdede produkter kan inneholde gluten. Vanlig sprøstekt løk.
Nøtter, frø og belgfrukter	Alle typer ubearbejdede nøtter, frø og belgfrukter, og de fleste produkter laget av dette som hummus, tahini, nøttesmør, nøttepålegg og liknende.	Noen nøttemikser kan være tilsatt hvetemel.
Suppe, saus og gryteretter	Buljongsuppe og passerte/moste supper. Saus jevnet med glutenfritt mel, maizena eller potetmel. En del halvfabrikata gryteretter, supper og sauser.	Suppe jevnet med hvetemel, og supper med bygggryn, krutonger o.l. Saus jevnet med hvetemel. Noen halvfabrikata gryteretter, supper og sauser er glutenholdige.
Dressing, majones og ketchup/sennep	Majones, remulade og majonesbasert pålegg/salater. De aller fleste dressingtyper. (Norskprodusert) ketchup og sennep.	Noen dressinger kan ha glutenholdige ingredienser. Se opp for utenlandske produkter. Noen av de kan inneholde gluten.
Sukker, søtsaker, godteri, is, desserter og kaker	Sukker, sirup, lønnesirup, honning og søtt pålegg. Sjokolade, drops, seigmenn, glutenfri smågodt o.l. Lakrisprodukter uten hvetemel. Marsipan og glutenfritt marsipanlokk. Is uten kjeks og kakedeig. Is med glutenfri kjeks. Gele, pudding, vaniljesaus, karamellsaus, sjokoladesaus.	Noen typer sjokolade og smågodt. Lakrisprodukter som inneholder hvetemel. Marsipanlokk kjevlet ut i hvetemel. Is med glutenholdig kjeks og kakedeig. Noen typer kakestrøssel/kakepynt.
Drikke	Kaffe, te, saft, juice, mineralvann, iskaffe, iste, kakao og smoothie. Glutenfri øl, vin og sprit.	Smoothie tilsatt korn. Vanlig øl.
Diverse	Maltekstrakt merket glutenfri. Glutenfri soyasaus. Buljong og fond (de fleste typer).	Maltekstrakt (som ikke er merket glutenfri). Soyasaus. Buljong og fond med glutenholdige ingredienser.

\* Mange hel- og halvfabrikata produkter inneholder **glutenholdige ingredienser**, det er derfor viktig å lese innholdsfortegnelsen.



NORSK  
CØLIAKIFORENING