

Healthy without gluten

INFORMATION ABOUT GLUTEN INTOLERANCE

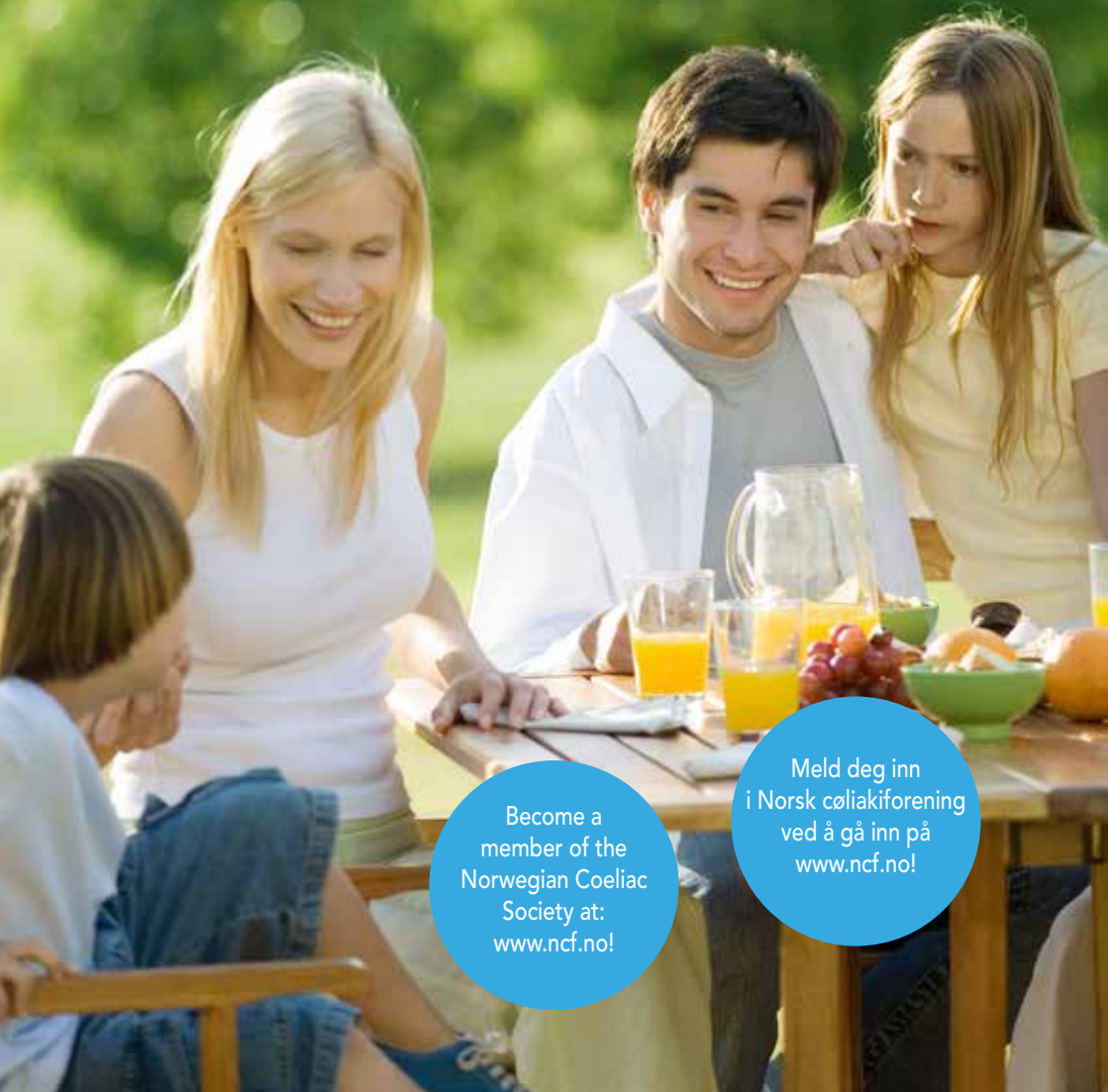
Frisk uten gluten

INFORMASJON OM GLUTENINTOLERANSE



NORWEGIAN COELIAC SOCIETY

Utgitt av Norsk cøliakiforening
Oversatt til engelsk: Norsk språkservice
Tekst og layout: Norsk cøliakiforening
1. utgave 2017



Become a
member of the
Norwegian Coeliac
Society at:
www.ncf.no

Meld deg inn
i Norsk cøliakiforening
ved å gå inn på
www.ncf.no!

What is gluten intolerance?

Gluten intolerance is a collective term for coeliac disease, dermatitis herpetiformis (DH), non-coeliac gluten sensitivity, and some forms of wheat allergy.

Coeliac disease is a lifelong autoimmune disorder affecting the small intestine. When a person with coeliac disease ingests food containing gluten, it damages the villi in the small intestine lining. This reduces the body's ability to absorb nutrients. An estimated 1-2 % of the Norwegian population has coeliac disease.

Symptoms include:

- Occasional or extended periods of diarrhea
- Chronic constipation and excessive wind
- Cramping or bloating
- Chronic anaemia and vitamin deficiencies
- Discomfort
- Pronounced fatigue
- Unexplained stomach pain
- Osteoporosis
- Poor weight gain or weight loss, and impaired growth in children
- Damage to the enamel on permanent teeth

DH is a skin disorder characterised by small and extremely itchy blisters. For most patients, a gluten-free and low iodine diet offers effective treatment for symptoms, enabling them to manage without medication. Most DH patients have no gastrointestinal symptoms, but gut biopsies indicate that 60-80 % also have coeliac disease.

Hva er glutenintoleranse?

Glutenintoleranse er fellesbetegnelsen for cøliaki, dermatitis herpetiformis (DH), ikke-cøliakisk glutensensitivitet og noen former for hveteallergi.

Cøliaki er en livslang autoimmun sykdom som oppstår i tynntarmen. Når en med cøliaki spiser glutenholdig mat ødelegges tarmtottene i tarmslimhinnen. Dette gjør at evnen til å suge opp næringsstoffer reduseres. Man regner med at 1-2 % av den norske befolkningen har cøliaki.

Symptomer:

- Periodevis/langvarig diaré
- Kronisk forstoppelse samt luftansamlinger
- Følelse av oppblåsthet
- Kronisk jern- og vitaminmangel
- Vantrivsel
- Påfallende tretthet
- Uforklarlige magesmerter
- Benskjørhet
- Manglende vektøkning (vekttap) og dårlig høydevekst (hos barn)
- Emaljeskader på permanente tenner

DH er en hudsykdom med små væskefylte blemmer og sterk kløe. Med et glutenfritt og jodreduert kosthold vil de fleste bli så godt som symptomfrie og slippe å bruke medisiner. Mange DH-pasienter har ingen mage-/tarmplager, men ved tarmbiopsi viser det seg at 60-80 % også har cøliaki.



Non-coeliac gluten sensitivity is far more common than coeliac disease, and may be affecting 5-7 % of the population. Those who have non-coeliac gluten sensitivity have many of the symptoms of coeliac disease, but no visible damage to the intestine lining. Researchers do not yet know what causes non-coeliac gluten sensitivity, only that symptoms improve when gluten is eliminated from the diet.

Wheat allergy may cause respiratory symptoms (hay fever, asthma), gastrointestinal problems (acute stomach pain, vomiting, diarrhea) or hives (contact dermatitis). Wheat allergy patients and patients with coeliac disease generally react to different kinds of wheat proteins.

Ikke-cøliakisk glutensensitivitet er mye mer vanlig enn cøliaki, og kan muligens omfatte så mange som 5-7 % av befolkningen. De som har ikke-cøliakisk glutensensitivitet har mange av de samme symptomene som ved cøliaki, men de har ingen synlige skader på tarmslimhinnen. Forskerne vet ennå ikke hva som er årsaken til at noen har ikke-cøliakisk glutensensitivitet. Det man vet er at de blir bedre når de kutter ut gluten fra kosten.

Hveteallergi kan gi plager i luftveiene (høysnue, astma), mage/tarmkanalen (akutte magesmerter, oppkast, diaré) eller utslett ved berøring (kontaktallergi). De med slik allergi reagerer hovedsakelig på andre proteiner i hveten enn de som har cøliaki.

Diagnosis

A blood test and a gut biopsy are required to correctly diagnose coeliac disease. Biopsies may be omitted for children (up to age 18), under certain circumstances. A skin biopsy is needed to determine DH. As soon as a diagnosis has been set, the patient must begin to follow a strict and lifelong gluten-free diet. By maintaining a gluten-free diet, most people will be able to manage these disorders with few or no problems.

Experience has shown that many people with coeliac disease will notice a rapid improvement after starting a gluten-free diet, while in others, improvement is slower. Individuals with DH need more time to become symptom-free (2-7 years).

While there has been awareness of non-coeliac gluten sensitivity for quite some time, the lack of diagnostic tests and absence of clear biological changes has made it difficult to diagnose the condition. Diagnoses are largely based on patients' descriptions of their reactions to gluten.

A reliable diagnosis can be obtained through a double-blind placebo-controlled ingestion of food containing gluten. Currently, health care services do not routinely perform such tests, and researchers have therefore begun studying the condition in the hope of identifying new diagnostic tests that are less time-consuming and require fewer resources.

Wheat allergy is diagnosed with an allergy test at the doctor's office. If the test is positive, you have wheat allergy, and should avoid all foods containing wheat – meaning both gluten and wheat starch.

Diagnostisering

For å få en sikker cøliakidiagnose må man først ta en blodprøve og deretter biopsi av tarmen. Hos barn (opptil 18 år) kan biopsi utelates under bestemte forutsetninger. Ved mistanke om DH må man ta en hudbiopsi. Så snart diagnose er stilt må man gå over på et konsekvent, livslangt glutenfritt kosthold. Ved å holde seg til glutenfri kost vil de fleste ikke merke mye til sykdommen. Erfaring viser at mange med cøliaki merker en rask bedring ved overgangen til et glutenfritt kosthold, mens enkelte bruker noe lengre tid. Personer med DH bruker lengre tid på å bli symptomfrie (2-7 år).

Man har lenge vært klar over ikke-cøliakisk glutensensitivitet, men mangel på diagnostiske tester eller klare biologiske forandringer har gjort det vanskelig å diagnostisere tilstanden utover at pasientene forteller at de reagerer på gluten. En sikker diagnose fås ved dobbelt blindet placebo kontrollert glutenprovosering.

I dagens helsevesen er det i praksis ingen som gjennomfører slike undersøkelser rutinemessig, og man har derfor begynt å kartlegge denne tilstanden bedre i håp om å kunne identifisere nye diagnostiske tester som ikke tar så lang tid, og heller ikke krever så mye ressurser.

Hveteallergi diagnostiseres ved at man tar en allergitest hos lege. Hvis denne er positiv har man hveteallergi, og man må holde seg unna alle matvarer som inneholder hvete – det vil si både gluten og hvetestivelse.

Basic benefit

Anyone with a firm diagnosis of gluten intolerance has the right to claim a basic benefit from NAV (the Norwegian labour and Welfare Administration). This sum is intended to cover extra expenses involved in a special diet. See www.ncf.no for more information.

What is gluten?

Gluten is a protein found in wheat, rye and barley, and all variations and hybrids of these grains, such as durum wheat, spelt, emmer, einkorn, triticale and khorasan wheat. Gluten is what enables the dough of baked goods to rise, and functions as a binding agent, making the dough more elastic.

Gluten-free foods

Today a wide range of gluten-free foods is available in grocery stores, health food stores and online shops. It's not always easy to find safe, gluten-free food when you're just beginning a new diet. A rule of thumb is that most unprocessed foods and many processed or semi-processed foods are gluten-free. There is also a good selection of gluten-free bread, pasta, cakes, cookies and breakfast cereals. Even if you have gluten intolerance, there are still many things you can eat and drink. See www.ncf.no for more information about gluten-free foods.

It is essential to get a correct diagnosis before switching to a gluten-free diet.

Grunnstønad

Med sikker diagnose har alle med glutenintoleranse krav på grunnstønad fra NAV. Denne stønaden kompenserer for et dyrere kosthold. Mer info om grunnstønad på www.ncf.no.

Hva er gluten?

Gluten er protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse kornsortene som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut. Gluten gjør det mulig for gjærbakst å heve seg, fungerer som bindemiddel i deigen og gjør den lettere å jobbe med.

Glutenfri mat

I dag er det et godt utvalg av glutenfri mat i dagligvare-forretninger, helsekost- og nettbutikker. Det er ikke alltid lett å finne den trygge glutenfrie maten når man er nybegynner. En grei regel er at de fleste ubearbeidede matvarene og mange halv- eller helfabrikata er glutenfrie. I tillegg finnes det et godt utvalg av glutenfrie brødvare, pasta, kaker, kjeks og frokostblandinger. Det er veldig mye man fortsatt kan spise og drikke selv om man har glutenintoleranse. Mer informasjon om glutenfri mat finner du på www.ncf.no.

Det er viktig at man ikke legger om til et glutenfritt kosthold før sikker diagnose er stilt.

We put gluten-free on the agenda!

The Norwegian Coeliac Society (NCF) is an interest organisation with around 10,000 members, and with active county groups all over the country. NCF works to ensure the rights and interests of everyone in need of gluten-free food, to promote research in this field, and to increase the number of gluten-free options in eateries and grocery stores.

Become a member of the Norwegian Coeliac Society, so that you may:

- Receive comprehensive and up-to-date information
 - Welcome packet for new members
 - Contact with a peer support person
 - Membership magazine "glutenFRI" published four times a year
 - Email newsletter
 - Access to the membership site at www.ncf.no
- Participate in county group events all over the country
 - Reduced prices on baking and cookery courses
 - Membership meetings
 - Lectures by physicians, nutritionists, etc
- And receive
 - Special offers from interesting companies/agents at reduced prices
 - An opportunity to gain more knowledge by getting involved as a baking leader, peer support person or board member.

For youth aged 15-26

The Norwegian Coeliac Society Youth Group (NCFU) is an independent subsidiary of NCF, for members between the ages of 15 and 26. NCFU has youth representatives in most of the county groups, and organises local meetings and events. NCFU also arranges both summer and winter camps. See www.ncfu.no

Vi setter glutenfritt på dagsordenen!

Norsk cøliakiforening (NCF) er en interesseorganisasjon med rundt 10 000 medlemmer og med aktive fylkeslag over hele landet. NCF arbeider for å ivareta interessene til alle med behov for glutenfri mat både i forhold til rettigheter og forskning og for å øke det glutenfrie tilbudet på spise- og utsalgssteder.

Bli medlem i Norsk cøliakiforening fordi:

- Du får omfattende og oppdatert informasjon
 - Velkomstpakke som nytt medlem
 - Kontakt med likeperson om du ønsker det
 - Medlemsbladet glutenFRI fire ganger i året
 - Nyhetsbrev via e-post
 - Tilgang til medlemside på www.ncf.no
- Du kan delta på arrangementer i fylkeslag over hele landet
 - Redusert pris på bakekurs/matkurs
 - Medlemsmøter
 - Foredrag med blant annet leger og ernæringsfysiologer
- Og du får
 - Egne tilbud til reduserte priser fra interessante aktører
 - Mulighet til å utvide egen kunnskap ved å engasjere deg som bakeleder, likeperson eller styremedlem

For deg mellom 15 og 26 år

Norsk cøliakiforenings ungdom (NCFU) er en fristilt datterorganisasjon av NCF og omfatter aldersgruppen 15-26 år.

NCFU har ungdomskontakter i de fleste fylkene og arrangerer lokale treff. I tillegg arrangerer NCFU sentralt sommer- og vinterleir. For mer informasjon om NCFU, se www.ncfu.no



**NORSK
CØLIAKIFORENING**

PB 351, Sentrum, 0101 Oslo, Norway

Tel. 22 40 39 00 • post@ncf.no

www.ncf.no