



Foto: Victoria Shes

18-09-2019 09:55 CEST

Kosthold ved cøliaki

Viktig å holde seg helt unna gluten!

Cøliaki er en autoimmun sykdom som skyldes en overfølsomhet overfor gluten. Gluten er en gruppe proteiner som finnes i hvete, spelt, rug, bygg og triticale (rughvete). Ved inntak av gluten vil slimhinnen i tynntarmen bli betent, og tarmtottene vil bli skadet. Dette gir redusert tarmoverflate, noe som fører til et nedsatt opptak av næringsstoffer.

Cøliaki er en kronisk sykdom som behandles med livslang glutenfri kost. Selv små mengder gluten kan føre til ubehag og skader på tarmen.

Det er usikkert hvor mange som har cøliaki, men det antas at 1–2 % av den

norske befolkningen har sykdommen. Cøliaki er delvis arvelig. Ca. 10 % som er nære slektninger til en cøliaker har cøliaki. Tilstanden oppstår oftere hos personer som har autoimmune sykdommer, som diabetes type 1.

Symptomer på cøliaki

Ubehandlet cøliaki kan gi symptomer som kronisk eller periodevis diare, forstoppelse, oppblåst mage, jern- og vitaminmangel, magesmerter, kvalme, tretthet og utilpasshet. Hos barn ser man ofte manglende vektøkning, dårlig vekst, jernmangel og generell mistriksel og slapphet. Udiagnostisert cøliaki i barneårene kan være årsak til emaljeskader på permanente tenner. Noen kan ha aktiv cøliaki uten at de oppfatter ha noen særlig plager, men etter oppstart av glutenfri kost rapporterer de allikevel om bedre helst.

Diagnostisering av cøliaki

Ved mistanke om cøliaki tas en blodprøve der man måler nivået av IgA-antistoffer mot enzymet transglutaminase 2 (tTG eller TG2). Nesten alle med klart forhøyet nivå av IgA anti-TG2 har cøliaki, men man kan ha cøliaki selv om blodprøven viser normale nivåer. Etter blodprøve gjøres en endoskopi der man tar en biopsi fra tynntarmsslimhinnen. Det er viktig at de som sjekkes for cøliaki spiser gluten ved prøvetidspunktet. Tarmtøttene og antistoffene i blodet normaliseres forholdsvis raskt når gluten fjernes fra kosten, og det kan da være vanskelig å stille en diagnose.

Et kosthold helt uten gluten

Et glutenfritt kosthold innebærer et kosthold som ikke inneholder hvete, rug, bygg, spelt eller triticale. Havre regnes som glutenfritt, men noen få cøliakere reagerer mot glutenlignende sekvenser i havren. Havre kan dessuten være forurenset med andre korn, og må derfor være merket «glutenfritt» for at cøliakere kan spise det. Hvetestivelse tåles av de aller fleste med cøliaki, men noen få kan også reagere på dette. En oversikt over glutenfri produkter finnes på [cøliakiforeningens hjemmeside](#). Fordi et glutenfritt kosthold kan bli dyrere, har alle som har cøliaki krav på grunnstønad fra NAV.

Praktiske råd ved glutenfritt kosthold

Selv små mengder gluten kan føre til skader på tarmen hos dem som har cøliaki. Det er derfor viktig å:

- lese på innholdsfortegnelsen hva slags matvarer og ingredienser som kan inneholde gluten
- bake glutenfritt brød selv, og vite hvordan næringsinnholdet kan økes ved å tilsette kesam, egg, nøtter og frø dersom det er behov

for det

- være nøye med rengjøring av fjøler, kniver og andre redskaper som har vært i kontakt med glutenholdig mat
- ha egen brødrister som bare brukes til glutenfrie matvarer
- oppbevare glutenfritt brød og annen glutenfri mat i lukket emballasje og egne skap eller skuffer
- spørre om maten er glutenfri hvis den er laget og servert av andre
- sørge for at kostholdet er variert og i henhold til nasjonale kostråd selv om det er glutenfritt

Merking av gluten i maten

Ifølge matinformasjonsforskriften kan et produkt merkes «glutenfritt» hvis det inneholder mindre enn 20 mg gluten per 1000 g (20 ppm). Inneholder varen mellom 20 og 100 mg gluten, kan det merkes «svært lavt gluteninnhold» og er fortsatt anbefalt til bruk for dem som må spise glutenfritt. Matvarer merket «kan inneholde spor av gluten» eller «kan inneholde gluten» er å forstå som glutenfrie, siden de etter gjeldende regler inneholder mindre enn 20 mg gluten per kilo matvare (20 ppm). I følge matinformasjonsforskriften skal alle glutenholdige kornslag eller hybridiserte stammer av disse og produkter fremstilt av slike kornslag merkes tydelig i ingredienslisten, vanligvis med uthevet skrift.

Artikkelen er et utdrag fra kapitlet om Cøliaki og glutensensitivitet i boken «[Klinisk ernæring](#)» av Christine Henriksen, Cathrine Borchsenius og Kjetil Retterstøl. Gyldendal forlag 2019. Den er hentet fra bramat.no

Gyldendal er Norges ledende konsern i bokbransjen. Vårt hovedmål er å skape og formidle verdier innenfor kultur- og kunnskapsfeltet.

Kontaktpersoner



Sara Guribye

Markedsansvarlig Helse

Helse

sara.guribye@gyldendal.no

41206620



Jørgen Jahr Glomnes

Redaktør Medisin

Medisin

jorgen.jahr.glomnes@gyldendal.no

98656370