



**Glutenintolerance,
glutenallergi, cøliaki**

Hos voksne

Glutenintolerance er en kronisk sygdom, hvor slimhinden i tyndtarmen beskadiges af proteinet gluten. Gluten er et protein, der findes i kornprodukter, særligt i hvede, men også i byg, rug og havre. Beskadigelsen af slimhinden medfører, at arealet til optagelse af næringsstoffer mindskes, og dette giver symptomer. Sygdommen kaldes ofte glutenallergi, fordi man ikke kan tåle gluten. Men der er ikke tale om en egentlig allergisk reaktion, men om en beskadigelse af slimhinden, der skyldes gluten.

Symptomer

Symptomerne skyldes den nedsatte overflade til optagelse af næringsstoffer i tarmen. Der er tale om en mangeltilstand. Symptomerne udvikler sig ofte langsomt, og der kan gå mange år fra de første symptomer mærkes til diagnosen stilles.

- Diarré
- Vægttab og træthed
- Ubehag med luft i maven
- Mavesmerter
- Dårlig trivsel
- Blodmangel
- Knoglesmerter

Kost uden gluten genopretter tarmens overflade

Ved at spise en kost uden gluten, heler tyndtarmens overflade, og evnen til at optage næringsstoffer bliver langsomt normal. Ved indtagelse af mad med gluten, bliver tarmen atter skadet. Selv om du ikke får symptomer af at spise små mængder gluten, kan tarmen godt blive skadet alligevel. Du kan altså ikke nødvendigvis mærke, at du har fået for meget gluten. Der er også individuelle forskelle på, hvor lidt gluten der skal til, før du får symptomer. Derfor er det meget vigtigt, at du spiser glutenfri kost resten af livet, hvis du har glutenintolerance.

En diæt uden hvede, rug og byg

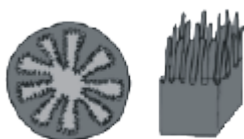
Glutenintolerance behandles livslangt med en livslang diæt uden gluten.

I praksis vil det sige en diæt, der ikke indeholder protein fra hvede, rug, byg og havre. Det er vigtigt at overholde diæten. Hvis du spiser gluten, når du har glutenintolerance, er der nemlig en øget risiko for knogleskørhed og mangel på vitaminer og mineraler. Desuden er der en øget risiko for at få kræft i mave-tarmkanalen. Overholder du diæten, har du ikke større risiko for at få disse sygdomme, end andre. Under tilberedning og opbevaring skal fødevarer uden gluten holdes adskilt fra fødevarer, som indeholder gluten.

Varedeklarationer

HUSK at fødevarer kan indeholde "spor af gluten". De fleste med glutenintolerance behøver ikke undgå fødevarer med "spor af gluten" da mængden er så lille, at det ikke skader tarmslimhinden.

- **Dextrose** er et sukkerstof fremstillet af stivelse evt. på hvede eller byg. Kan indeholde spor af gluten
- **Glukosesirup** er et sukkerstof fremstillet af stivelse baseret på hvede eller byg. Kan indeholde spor af gluten
- **Hvedestivelse:** almindelig hvedestivelse indeholder gluten. For at må blive kaldt "glutenfri hvedestivelse" må hvedestivelsen højst indeholde 0,3 g protein pr. 100 g stivelse



Udsnit af en normal tarm eller en tarm hos en person med velbehandlet cøliaki. Tarmens slimhindeoverflade er foldet.



Udsnit af en tarm hos en person med ubehandlet cøliaki. Tarmens slimhindeoverflade er flad. Forandringerne er ikke ligeligt fordelt i tyndtarmen.

- **Hvedeprotein** er et proteinstof udvundet af hvede og indeholder gluten
 - **Havre- og hvedefibre:** lavet af stråene som er glutenfri
 - **Maltekstrakt** kan indeholde spor af gluten. Findes ofte i cornflakes
 - **Modificeret stivelse** fra kartofler, ris eller majs er glutenfri. Modificeret stivelse af hvede fremgår af varedeklarationen og kan indeholde spor af gluten
 - **Sojasovs** fremstillet på sojabønner er glutenfri. Sojasovs fremstillet med hvede kan indeholde spor af gluten
 - **Tilsætningsstoffer** kan være fremstillet af glutenholdige kornsorter. Det vil fremgå af varedeklarationen og kan indeholde små mængder gluten. Tilsætningsstofferne anvendes i små mængder og bidrager derfor ikke med meget gluten i de produkter, hvor de anvendes.
- E 1404: Oxideret stivelse
 E 1410: Mono-stivelse-phosphat
 E 1412: Di-stivelse-phosphat
 E 1413: Phosphateret di-stivelse-phosphat
 E 1414: Acetyleret di-stivelse-phosphat
 E 1420: Acetyleret stivelse
 E 1422: Acetyleret di-stivelse-adipat
 E 1440: Hydroxy-propyl-stivelse
 E 1442: Hydroxy-propyl-di-stivelse-phosphat
 E 1450: Stivelse-natrium-octenyl-succinat
 E 1451: Accetyleret oxideret stivelse

Se mere på

- www.foedevareallergi.dk/Fakta_om_foedevareallergi/Coeliaki/leksikon/Forside.htm
- <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2009/coeliaki-og-mad-uden-gluten>

Glutenfrie fødevarer

- Kød, fjerkræ, fisk, indmad, æg
- Kartofler og grøntsager
- Frugt, nødder, kokos
- Mælk, surmælksprodukter, ost
- Margarine, smør, olie, minarine
- Saft, juice, sodavand, vin, spiritus
- Majsmelet
- Maizenamel
- Kartoffelmel
- Boghvedemel
- Kikærtemel
- Rismel
- Sojamel
- Tapioka
- Quinoa
- Ris
- Boghvedegryn
- Majsgryn
- Hirseflager
- Sagogryn
- Sesamfrø
- Chiafrø
- Birkes
- Solsikkekerner
- Græskarkerner
- Loppefrøskaller
- Hørfrø
- Kokosmel
- Specialfremstillet havre

Kan indeholde gluten

- Bagepulver, kagecreme, budding- og fromagepulver
- Brød, kiks, morgenmadsprodukter
- Bouillon, karry
- Chokolade, kakao chips, kage, is, slik
- Dressinger, ketchup, marinade, remoulade, sennep, sauce og saucepulver, saucejævner
- Færdigretter, pølser, pålæg, leverpostej
- Kartoffelprodukter, pastaprodukter
- Øl

Glutenholdige ingredienser: hvede, rug, byg

- Mel, korn, kerner
- Bulgur
- Couscous
- Durum
- Fuldkornsmel
- Emmer
- Grahamsmel
- Mannagryn
- Hvedeprotein og stivelse
- Guldkorn
- Havre, -mel, -gryn,
- Havrefras
- Müsli
- Klid
- Malt
- Rasp
- Pasta
- Semolinagryn
- Semulje
- Spelt
- Sigtemel
- Vegetabilsk protein, også hydrolyseret

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket