



TROMSØ INDREMEDISINSKE SPESIALISTSENTER as (TIS as)

Modifisert fra Norsk Elektronisk Legehåndbok 2009

Hvordan behandles cøliaki?

Den eneste varige behandlingen av cøliaki er et fullstendig glutenfritt kosthold. Når gluten som utløser sykdommen fjernes, heles tynntarmsslimhinnen fullstendig. Så lenge du er nøye med kosten, vil det ikke komme tilbakefall av sykdommen. Noen cøliakere kan imidlertid ha vedvarende problemer som bør håndteres av leger med spesiell innsikt i tilstanden.

Dersom du har fått mangeltilstander av sykdommen, må du kanskje ha tilskudd av vitaminer eller mineraler. Mange cøliakere bør i starten få ekstra tilskudd av jern, folsyre og de fettløselige vitaminene A og D, når det påvises mangel på disse næringsstoffene. Den første tiden kan det av og til være ønskelig med fettfattig kost.

Pasienter som på grunn av glutenintoleranse har hatt langvarig diaré, kan reagere på laktose (melkesukker) og bli dårligere av melk. Hvis dette er tilfellet, må i tillegg en laktosefri kost følges i en periode (ca 1-3 måneder) etter diagnosen.

Hvordan skal jeg overholde et glutenfritt kosthold?



Enkelte personer med cøliaki får kraftige symptomer selv etter å ha fått i seg små mengder gluten. Andre kan spise gluten uten å merke ubehag. Uansett blir tynntarmsslimhinnen og tarmtottene skadet. Det er derfor svært viktig at du ikke spiser matvarer som inneholder gluten.

Å unngå gluten fullstendig kan være svært vanskelig, ettersom stoffet finnes i svært mange vanlige matvarer. Du må derfor sette deg nøye inn i hvilke matvarer som inneholder gluten, og hvilken mat som er trygg.

[Gluten](#) er et protein som finnes i en rekke kornsorter. Hvete, bygg og rug inneholder mye gluten. Det er omstridt om gluteninnholdet i havre er av betydning eller ikke.

I tillegg til korn og kornprodukter kan det finnes rester av gluten i en rekke andre matvarer. Dette kan blant annet være noen meieriprodukter, f.eks iskrem, ost og yoghurt. Det kan også være gluten i sjokolade, sukkertøy og kakao. En rekke halvferdige middagsprodukter, slik som pizza, pølser, supper, sauser og spaghetti, inneholder ofte gluten. Videre kan det være gluten i blant annet ketchup, sennep, tomatpuré, peanutsmør og salatdressinger. En rekke andre matvarer inneholder også gluten.

Gluten-merking av matvarer

Det finnes en internasjonal standard for bruk av betegnelsen "glutenfri" som gjelder også i Norge. I følge standarden kan et produkt merkes "glutenfritt" dersom én av følgende betingelser er oppfylt: Produktet inneholder kornslag som i seg selv er glutenholdige, men hvor innholdet av protein er blitt redusert til maks. 0,3 g protein per 100 g på tørrvektsbasis. Glutenholdige ingredienser som normalt forekommer i produktet, er erstattet med andre ingredienser som ikke inneholder gluten.

Standarden er under revidering, og i neste versjon vil kravet til rest-innhold av gluten i produkter basert på glutenholdige kornslag (eks. hvetestivelse), bli strengere. Det vil innføres to nivåer av "glutenfritt" slik at det finnes en egen gruppe produkter for de pasientene som er mest følsomme overfor gluten. Disse må i dag velge produkter som er merket "naturlig fri for gluten". Disse består av kornsorter som fra naturens side ikke inneholder gluten, f.eks. ris, mais eller hirse.

Brød og kornblandinger

Glutenfrie melblandinger varierer i smak og sammensetning. Snakk med lege eller klinisk ernæringsfysiolog om hvilken type som passer for deg.

Eksempler på meltyper som naturlig er fri for gluten er maismel, rismel, bokhvetemel, soyamel, potetmel, johannesbrødkjerner og maisennamel (Maizena). En del andre kornprodukter og frø er også glutenfrie, blant annet hirse, ren havre, sukkerroefiber, linfrø, potetfiber, fiberdryss, fiberhusk, sesamfrø, solsikkefrø, valmuefrø, tapioka, quinoa, arrowrot, sago, polentagryn.

Glutenfrie melblandinger fås i helsekost- og i enkelte daglig- varebutikker. Dersom det er dårlig utvalg av glutenfrie varer der du bor, er det mulig å bestille varer direkte fra importør.

Ved enkelte bakerier er det mulig å bestille glutenfritt brød. Det finnes glutenfritt knekkebrød på markedet, både med og uten melk. Av frokostblandinger kan puffet ris, cornflakes eller spesielle glutenfrie myslier brukes.

Hel- og halvfabrikata/ferdigmat

Matvaren inneholder gluten hvis følgende betegnelser står oppført i ingredienslisten (alfabetisk rekkefølge): Bygg, dinkel, durumhvete, gluten, havregryn, havremel, hvete, kavrings, kli, makaroni, nudler, pasta, rug, sammalt hvete, semulegryn, spaghetti, spelt, triticale.

Noen må også unngå hvetestivelse, fordi den kan inneholde spor av gluten. Hvetestivelse kan være merket kun "stivelse". "Strøkvring" kan inneholde gluten. Hvis ikke proteinkilde er oppgitt, kan "vegetabilsk protein" inneholde gluten.

Å spise borte

Hvetemel inngår i svært mange produkter og matretter. Det beste er å unngå sammensatte produkter/retter, og heller velge råvarer. Vær spesielt oppmerksom når du eller barnet ditt skal spise mat ute (på kafé, restaurant o.l.) eller spise mat som ikke er merket.

Til brødmåltider som spises borte, er det nødvendig å ha med eget brød. Ved reiser eller langvarige besøk må du også tenke på mulighet for oppbevaring (fryser) av medbrakte matvarer.

Ernæringsmessige konsekvenser

Ved en riktig sammensatt glutenfri kost med bruk av glutenfritt brød er det mulig å oppnå et vitamininnhold som er tilfredsstillende. Fiberinntaket kan bli for lavt. Dette kan økes ved å spise mer frukt og grønnsaker. Som for alle andre anbefales det å ta tilskudd av tran.

Det er ikke uvanlig å ha dårlig jernstatus når man får diagnosen cøliaki. Behov for tilskudd av jern og kanskje andre mineraler må vurderes av lege og klinisk ernæringsfysiolog.

Ingrediensliste for kost uten gluten

Husk å lese ingredienslisten hver gang du kjøper en matvare. Skaff informasjon om innholdet i matvarer som ikke har ingrediensliste.

Her er noen eksempler på mat du bør unngå og hva du kan spise i stedet.

| Unngå | Velg isteden |
|---|--|
| Drikke: øl | Drikke: Alle andre typer drikke kan brukes |
| Grøt: Hvete, havre, bygg, rug, kavring og kornblanding | Grøt: Ris-, mais- eller hirsegrøt |
| Brød: Vanlig brød Knekkebrød Flatbrød, lomper | Brød: Glutenfri brød (se egen liste, glutenfritt mel) Glutenfritt knekkebrød |
| Kornblanding: Mysli | Kornblanding: Glutenfri mysli, corn flakes, puffed ris |
| Spisefett: | Spisefett: Alle typer kan brukes |
| Pålegg: Leverpostei | Pålegg: Leverpostei uten hvetemel |
| Middag: Panerte produkter av kjøtt og fisk Sammensatte produkter/retter av kjøtt og fisk med hvetemel Spaghetti, makaroni Pizza, pannekaker Jevnede sauser og supper | Middag: Kjøtt og fisk i "ren" form Sammensatte produkter/retter av kjøtt og fisk med maisenna, potetmel eller glutenfri mel Glutenfri spaghetti, glutenfri makaroni Glutenfri pizza, glutenfri pannekake Sauser og supper jevnet med maisenna, potetmel eller glutenfritt mel |
| Dessert og annet: Kaker, vafler, boller Iskremkjeks Mysli-yoghurt Kjeks Kjeks-sjokolade Lakris med hvetemel Konfekt med fyll som inneholder gluten | Dessert og annet: Bakverk av glutenfritt mel Iskrem uten kjeks eller med glutenfri iskjeks Yoghurt uten mysli Riskjeks og annen glutenfri kjeks Melkesjokolade og annen sjokolade uten kjeks Lakris uten hvetemel |

Kan cøliaki behandles med medisiner?

Det finnes ingen medisiner som kan helbrede cøliaki. Det er heller ingen medisiner som gjør at du kan spise gluten uten at tarmtottene blir ødelagt. Glutenfri kost er altså den eneste måten du kan holde deg frisk på.

For enkelte, særlig den første tiden etter at sykdommen ble påvist, kan det være nødvendig å bruke kosttilskudd. Jernmangel er vanlig, og små mengder jerntilskudd de første månedene kan ofte være nyttig. Du skal imidlertid ikke bruke jerntilskudd over lange perioder uten at blodprøvene viser at kroppen din mangler jern.

Tilskudd av fettløselige vitaminer, spesielt vitamin A og D, er ofte anbefalt den første tiden.
