

Dearvvaš glutena haga

DIEÐUT DAN BIRRA GO II GIERDDA GLUTENA

Frisk uten gluten

INFORMASJON OM GLUTENINTOLERANSE



NORSK CØLIAKIFORENING

Utgitt av Norsk cøliakiforening
Oversatt til nordsamisk: Allegro språktjenester
Tekst og layout: Norsk cøliakiforening
1. utgave 2018



Šatta Norsk
cøliakijasearvvi
miellahttun čujuhusas
www.ncf.no

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

Mii lea glutenallergiija?

Glutenallergiija lea oktasašnamahus cøliakiijai, dermatitis herpetiformisii (DH), ii cøliakiijalaš glutenhearkivuhtii ja muhtun lágan nisojáffoallergiijaide.

Cøliakiija lea autoimmuna dávda seakkacoalis mii bistá olles eallinagi. Olmmoš guhte borrá gluten sisdoalli biepmu billista čoaillenámiid čoaalleuohtčecuoccas. Dat dahká ahte unnu nákca njammat biebmoadvnasiid. Meroštallo ahte gaskal 1-2%:s álbmogis lea cøliakiija.

Dávdamearkkat:

- Muhtomin/bistevas luhčadávda
- Bissovaš obbon ja áibmočoaahkkaneapmi
- Baggandovdu
- Bissovaš ruovde- ja vitamíidnaválii
- Láittastuvvan
- Mearkkašahtti váibbasvuhta
- Čoaivebákčasat maid ii sáhte čilget
- Dákteraššivuhta (osteoporose)
- (Mánná) illá lossu (geahppu) ja illá guhku
- Vaháгат бátnegarain.

DH lea liikedávda smávva skovhlliiguin maid siste lea golggus ja garra sanjážiin. Jus borrandábiin unnida glutena ja jode, de eatnasiin nohket dávdamearkkat ja eai dárbbas atnit dálkasiid. Ollu DH- pasieanttain eai leat čoaive-/čoaallegivssit, muhto go seakkačoaali siste váldo iskkus (čoaallebiopsi), de čájehuvvo ahte 60-80%:s lea maid cøliakiija.

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 tarmtøttene 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 jodredusert 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.



Ii-cøliakijjalaš glutenhearkivuoha lea eambo dábálaš go cøliakiija ja gaskal 5-7% álbmogis sáhttá leat dat. Sis geain lea ii-cøliakijjalaš glutenhearkivuoha leat ollu dain seamma dávdamearkkat go mat cøliakijjas leat, muhto sis eai leat makkárge oinnolaš vaháгат čoaallevuo- hččecuoccas. Dutkit eai dieđe manin muhtun olbmui lea ii-cøliakijjalaš glutenhearkivuoha. Dat maid dihtet lea ahte sii dearvvašnuvvet go eai bora biepmu mas lea gluten.

Nisojáffoallergiija sáhttá vuoiŋŋahatbohcci- ide addit givssiid (suoidneallergiija, ástmá), čovaje-/čoaallearádhakii (fáhka čovaje- bákčasiid, vuovssadeami, luhčadávdda) dahje ihtaluvvamiid guoskamis (guoskkahusaller- giija). Dain geain lea dakkár allergiija reage- rejit dábálaččat eará proteiinnaide nisojáfuin go sis geain lea cøliakiija.

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.

Diagnostiseren

Sihkkaris cøliakiijadiagnosii ferte álggos váldit varraiskosa ja dasto seakkačoaali siste váldit iskosa (biopsi). Mánáin (gitta 18 jahkái) ii dárbbáš váldit iskosa seakkačoaali siste (biopsi) vásedin eavttuid mielde. Jus várohuvo leat DH, de šaddá váldit liikeiskosa (likebiopsi). Dakkaviđe go diagnosa lea biddjon, de ferte eallinahkái borragoahhtit glutenkeahtes biepmuid. Jus doalaha glutenkeahtes borrandábiid, de eatnasat eai merke dávdá olus. Vásáhusat čájehit ahte mánggas geain lea cøliakija dovdet johtilit buorráneami go heitet borrame biepmuid mas lea gluten, earát ges dárbbášit guhkit áiggi. Olbmot geain lea DH dárbbášit guhkit áiggi beassat eret dávdamearkkain (2-7 jagi).

Guhká leat diehtán ii-cøliakiijalaš glutenhearkivuođa birra, muhto diagnostalaš iskosiid váili dahje čielga biologalaš rievdamat leat dagahan váttisin diagnostiseret dilálašvuođa eanet go dan ahte pasieanttat ieža mitalit ahte sii reagerejit glutenii. Sihkkaris diagnosa oažžu duppal čiegu sisdoalli placeboiskosiin mainna oaidná reagere go glutenii. Otná dearvašvuođadoaimmahagas ii geavatlaččat leat oktage gii čađaha dakkár rutiinnalaš iskkademiid, ja danin leat kártegoahhtán dán dilálašvuođa buoret dan doaivagis ahte gávdnat ođđa diagnostalaš iskamiid mat eai ádján nu guhká, eaige gáibit nu olu resurssaid.

Nisojáffoallergija diagnostiserejuvvo go doaktára luhtte váldá allergijaiskosa. Jus lea positiiva, de lea nisojáffoallergija, ja de ferte váruhit ahte ii bora makkárge borramušaid mas leat nisojáfut -dat mearkkaša sihke glutena ja nisojáffostirddi.

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.

Vuodđodoarjja

Sihkkaris diagnosain lea buohkain geain lea glutenallergiija vuoigatvuohta oažžut vuodđodoarjaga NAV:s. Dat doarjja buhte divraseabbo borrandábiid. Eambbo dieđut vuodđodoarjaga birra čujuhusas www.ncf.no.

Mii lea gluten?

Gluten lea proteiidna mii gávdno Nisojáfus, rohkažis ja bivggis ja daid hybriida in omd. Durumnisojáffu, spelt, emmer, enkor, tritikale ja kamut. Gluten dahká ahte láibedáigi geavvá, lea dego liibma dáiggis mii dahká ahte dainna lea álkit bargat.

Glutenkehtes biebmuid

Odne lea stuora válljenmunni glutenkehtes biepmuin dálloallogávppiin, dearvvašvuodábiebmo- ja neahttarámbuvrrain. Ii leat álo álki gávdnat sihkkaris glutenkehtes biepmu go leat easkaálgí. Álkis njuolggadus lea ahte eanas biepmut maid eai leat giedáhalla ja ollu beallegárvves- ja gárvvesbuktagat leat glutenkehtes. Dasa lassin gávdnojit ollu glutenkehtes láibegálvvut, fatnosat, gáhkut, čeavssat ja iđitbiebmoseaguhusat. Lea olu maid sáhtta ain borrat ja juhkat vaikko lea glutenallergiija. Don gávnat eambbo dieđuid glutenkehtes biepmuid birra doppe www.ncf.no.

Lea dehálaš ahte ii álge borrat glutenkehtes biepmuid ovdalگو sihkkaris diagnosa lea biddjon.

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, enkor, 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 brøddvarer, 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.

Dieđut glutenkeahtes biepmuid birra!

Norgga cøliakiijasearvi (NCF) lea berošteaddji-organisašuvdna mas leat birrasiid 10 000 miellahtu ja aktiiva fylkkasearvvit miehtá riikka. NCF bargá áimmahuššat buohkaid beroštumiid geat dárbbášit glutenkeahtes biepmuid sihke vuoigatvuodáid ja dutkama ektui ja dan várás ahte buoridit glutenkeahtes fállaldaga borran- ja vuovdinbáikkiin.

- **Don oaččut valjit ja ođasmahtton dieđuid**
 - Buresboahhtin páhkka ođđa miellahtuide
 - Oktavuohhta seammalágán olbmuiquin jus háliiddat
 - Oaččut glutenFRI miellahttohláđi njealje geardde jahkái
 - E-boastta bokte miellahttohláđi
 - Miellahttohiidduide beassá čujuhusas www.ncf.no
- **Sáhtát miehtá Norgga oassálastet fylkkaserviiddoaluide**
 - Vuoliduvvon haddi gáhkkenkursain/biebmokursain
 - Miellahttočoahkkimat
 - Doaktáriid ja biepmanfysiologaid logaldallamat
- **Ja don oaččut**
 - Sierra fállaldagaid hálbbiduvvon hattiide beroštahtti aktevrrain
 - Vejolašvuoda viiddidit iežat máhtolašvuoda go searvvat gáhkkenjođiheadjain, seammalágán olmmožin dahje stivralahtun.

Dutnje gaskal 15 ja 26 jagi

Norgga cøliakiijasearvi nuorat (NCFU) lea NCF friddja nieidasearvi ja lea ahkejoavkku 15-26 jagi várás. NCFU:s leat nuoraidoktavuođat eanas fylkkain ja lágidit báikkálaš deaivvademiid. Dasa lassin doallá guovddáš NCFU geasse- ja dálveleirra. Jus áiggut eambo dieđuid NCFU birra, geahča 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**

Postboks 351, Sentrum, 0101 Oslo, Norway

Tel. 22 40 39 00 • post@ncf.no

www.ncf.no