

## Ekstraavgifter ved et glutenfritt kosthold

**Glutenfri mat er livsviktig medisin for cøliakere. Prisen på den medisinen er, sammenlignet med andre kroniske sykdommer, ikke spesielt høy for samfunnet. For den enkelte syke går det derimot svært mye tid til å overkomme daglige utfordringer og sikre seg mot eksponering for gluten.**

**Den miste eksponering for gluten gir diaré, oppkast og kraftige magesmerter hos mange cøliakere. Betennelsesreaksjonen som utløses i tarmen kan være langvarig og vanskelig å bli kvitt igjen. Over tid er reaksjonen potensielt livstruende. Ubehandlet cøliaki kan føre til kreft i tarmen.**

**Cøliakere må følge et 100 prosent glutenfritt kosthold hele livet, med et strengt glutenfritt regime hjemme, på jobb, i barnehagen, på skolen, på spisesteder og i alle sosiale settinger.**

**Barnefamilier, barn og unge opplever spesielt omfattende vanskeligheter og høye kostnader forbundet med å unngå gluten og samtidig leve et så normalt liv som mulig, med alle de aktivitetene barn og unge ønsker og trenger å delta i.**

SIFO har kartlagt ekstraavgiftene ved et glutenfritt kosthold, og har ved hjelp av referansebudsjettet kommet fram til en månedlig merkostnad på henholdsvis kr 565 for kvinner og kr 745 for menn.

Norsk cøliakiforening, NCF, har gitt innspill til glutenfrie erstatningsprodukter, men dessverre er det ikke tatt hensyn til flere av våre viktigste innspill i rapporten. Vår gjennomgang viser at:

- Referansebudsjettet har flere steder ikke reelle sammenligninger og det forekommer svært lave/små mengder mat
- Merkostnaden forutsetter at man lager all mat fra bunnen av, lever nøkternt og er normalt aktiv
- Merkostnaden krever også at man har over gjennomsnittlig kunnskap, trening og evne til matlaging
- Merkostnaden er basert på en snittberegning som vil slå svært uheldig ut

Utrekningene slår altså tydelig negativt ut for en rekke grupper, spesielt travle barnefamilier og aktive unge. Vi går mer detaljert gjennom dette og andre utfordringer nedenfor.

### Svakheter i rapporten

#### Snittberegning

Det er vil slå svært uheldig ut om beregningene får bli stående med en snittsum mellom kvinner og menn. For en 20 år gammel mann i Kirkenes hjelper det lite at en 75 år gammel kvinne på Frogner har lavere kostnader. Han vil ikke få dekket sine merkostnader, om beregningen tar utgangspunkt i snittet dem imellom.

Dersom vi skal sikre at begge får dekket sine merkostnader, må i det aller minste kostnaden for menn legges til grunn. Sammenligningen er altså allerede basert på et nøkternt kosthold og en rekke andre faktorer som gjør det sannsynlig at den reelle merkostnaden til begge uansett er høyere.

#### For liten mengde brød

Mengden glutenfritt brød er justert **ned** i forhold til glutenholdige brød i referansebudsjettet. Dette gir seg spesielt store utslag for menn der brødmengden er redusert fra 6200 g glutenholdig brød til 5100 g glutenfritt brød (se pkt: 3.3.1.2. side 22).

Grunnen til at denne vurderingen er gjort kan være at glutenfri bakst er mer fettrik enn vanlig bakst og at den derfor har et høyt energiinnhold. Det er viktig å merke seg at de derimot inneholder mindre fiber og veldig lite fullkorn, sammenlignet med glutenholdig bakst. Det gjør at det både inneholder mindre mikronæringsstoffer og er mindre mettende. Redusert mengde av glutenfritt brød vil derfor ramme cøliakere ekstra hardt. De trenger tvert i mot økt mengde for å dekke behovet for viktige næringsstoffer som jern og vitaminer – og for å kunne føle seg mette.

#### For liten mengde frokostblanding

Det er også beregnet for liten mengde frokostblanding i rapporten. Henholdsvis 25 og 40 gram müsli og havregryn er halvparten av det som er nødvendig, mener ernæringsfysiologer både hos Forbrukerrådet og Grethe Roede. 60-80 g havregryn er normalt for en som ikke skal slanke seg. De mener videre at grunnen til at porsjonene er så små, er at produsentene ønsker å gi et inntrykk av at frokostblandingen gir lite kalorier og sukker. Se:

<https://www.kk.no/helse/slik-blir-du-lurt-av-porsjonsmerking-pa-frokostblandingen-67801633>

#### Ikke reelle sammenlikninger

I tabell 7 i rapporten ser man at det er gjort endringer i matkurven som ikke gir reell sammenligning. Det er kun satt opp pølse, altså uten lompe. Glutenfrie lomper må selvsagt være med.

Det er vanskelig å se hvorfor rundstykke er erstattet med vanlig glutenfritt brød og bagett er erstattet med glutenfritt rundstykke. Det finnes glutenfrie rundstykker og glutenfrie bagetter. Sammenligningen i referansebudsjettet er ikke reell og prisdifferansen blir derfor feil her. Videre er couscous erstattet med ris, i tabell 5, istedenfor å sammenligne med glutenfri couscous.

- *For ovennevnte punkter beregnes tilleggskostnader til kr. 250,- 300,- per måned for en voksen person. Sum blir da kr. 1000,- til 1050,- per måned for en voksen mann.*

### Ulik mengde i ulike faser i livet

Mennesker trenger forskjellige mengder mat i ulike faser av livet. Dette må man ta hensyn til når man skal beregne merkostnaden for et glutenfritt kosthold.

### Barn

I rapportens pkt. 2.1 beskrives definisjonen på referansebudsjettet slik:

«Forbruket er akseptabelt i den forstand at de fleste nordmenn – uansett egen inntekt – kan leve på denne måten uten å skille seg for mye ut. Dette er et forbruk som med rimelighet kan forvente at personer som er i arbeid har tilgang til»

I følge diskriminerings- og tilgjengelighetsloven har barn med cøliaki krav på et *tilsvarende tilbud* som alle andre. Vi mener at SIFOs nye beregninger ikke dekker opp barns behov, og kan resultere i at barn blir stående på sidelinjen. Barn er spesielt utsatt fordi det er mange aktiviteter hvor «alle» er med. I en skoleklasse med 30 barn inviteres barna til 29 bursdager. Barn med cøliaki vil i de aller fleste tilfeller **ta med seg** sentrale produkter som pølsebrød og kake hjemmefra. Da dreier det seg ikke om differansekostnad, men full tilleggskostnad for de produktene det gjelder. Tilsvarende vil gjelde for barnas deltakelse i idrett og andre fritidsaktiviteter.

### Ungdom

All ungdom, men spesielt de som er moderat eller veldig aktive, trenger mye mer mat enn det som er oppgitt i referansebudsjettet, spesielt med tanke på brødmat. 20 brødskeer i uka (tabell 6) er veldig lite når mange barn og unge spiser så mye som 8-12 brødskeer per dag. Siden brød er den største utgiftsposten, vil dette ha en stor innvirkning på totalutgiftene.

I følge Nordiske næringsstoffanbefalinger (NNR, 2012) vil en ungdom som er «moderat aktiv» ha et energibehov som ligger 10 % over voksne med tilsvarende aktivitetsnivå.<sup>1</sup>

Norsk helseinformatikk (NHI.no) sin beregningskalkulator gir følgende tall<sup>2</sup>:

- En 19-årig kvinne, som driver med idrett, og som er 167 cm høy og 61 kg, bruker i gjennomsnitt 12 875 KJ. Dette utgjør en 37 % økning av energibehovet i forhold til rapportens beregningsgrunnlag på 9400 KJ.

<sup>1</sup> <https://www.norden.org/en/theme/former-themes/themes-2016/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>

<sup>2</sup> <https://nhi.no/skiema-og-kalkulatorer/kalkulatorer/diverse/beregning-av-kaloribehov/>

- En 19-årig mann, som driver med idrett, og som er 181 cm høy og veier 73 kg bruker i snitt 16.311 KJ. Dette utgjør en 39 % økning av energibehovet utover beregningsgrunnlaget på 11700 KJ.

Vi frykter at foreldre, barn og ungdom skal slurve med kostholdet når støtten reduseres såpass mye, noe som går utover vekst og ernæring til barnet. Forskning viser at barn med cøliaki kan få både veksthemming og utvikle tannskader dersom de ikke holder en glutenfri diett<sup>3</sup>. Britisk orskning konkluderer også med at cøliakerne er mer nøye på å spise glutenfritt når de får dekket utgiftene.<sup>4</sup>

Det er enda vanskeligere for ungdom å leve strikt glutenfritt sammenlignet med andre grupper. Sosiale, kulturelle og praktiske årsaker spiller i stor grad inn for denne gruppen. Å bli invitert ut på pizza med venner når du ikke kan dele pizza med de andre, men må bestille en egen pizza som koster dobbelt så mye, kan føles tungt. Hvis det økonomiske blir hinder for dem i tillegg, kan det være enda tyngre for en ungdom å leve glutenfritt<sup>5</sup>.

- **Ekstra kostnader for at barn ikke skal diskrimineres, og merkostnader for et økt kosthold for ungdom og tidlig voksne, settes til kr. 350 – 400,- kr. Sum blir da kr. ca. kr. 1 400,- per måned.**

Kolonial.no viser prisforskjellen på lomper med gluten til kr 63,46 pr kilo. (16,50 pr pakke). Til sammenligning koster det eneste glutenfrie alternativet kr 320 pr kilo (kr 54,40 pr pakke.)



**kr 16,50**

kr 63,46 per kg

**Lomper Buer**  
10 stk, 260 g



**kr 28,70**

kr 106,30 per kg

**Store Speltlomper  
Buer**  
8 stk, 270 g



**kr 26,50**

kr 94,64 per kg

**Havrelomper  
Store**  
8 stk, 280 g



**kr 54,40**

kr 320,00 per kg

**Wraps Fullkorn  
Glutenfri, 170 g**

<sup>3</sup> <http://ncf.no/hva-er-coliaki/barn/emaljeskader>

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5537820/>

<sup>5</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5775619/>

Glutenfrie baguetter koster fra 185,33 pr kg, mens man kan få tilsvarende glutenholdige fra kr 34,67 pr kg – og det er heller ikke det rimeligste alternativet hos kolonial.no



**kr 27,80**

kr 185,33 per kg

Uten  
Fiberbaguette  
Glutenfri, Økolo...



**kr 56,70**

kr 189,00 per kg

Fiberbaguetter  
Glutenfri, 300 g



**kr 12,80**

kr 42,67 per kg

Baguetter Grove  
300 g



**kr 20,80**

kr 34,67 per kg

Minibaguetter  
Grove  
8x75g, 600 g

### Konklusjon og anbefaling

Norsk cøliakiforening mener det i en eventuell justering av grunnstøtten må ta hensyn til de momentene som ikke fremkommer i SIFO sin rapport og at støtten bør innrettes på følgende måte:

- For aldersgruppen 5 – 30 år må stønaden være på minst kr. 1 400,- per måned.
- For øvrige aldersgrupper må stønaden være på minst kr. 1 050,- per måned.

Oslo 22. august 2018

Norsk cøliakiforening



Knut H. Peterson  
Generalsekretær

Norsk cøliakiforening ungdom



Even Ulsnæs  
Organisasjonssekretær