

Ku caafimaadqab gluten la'aan

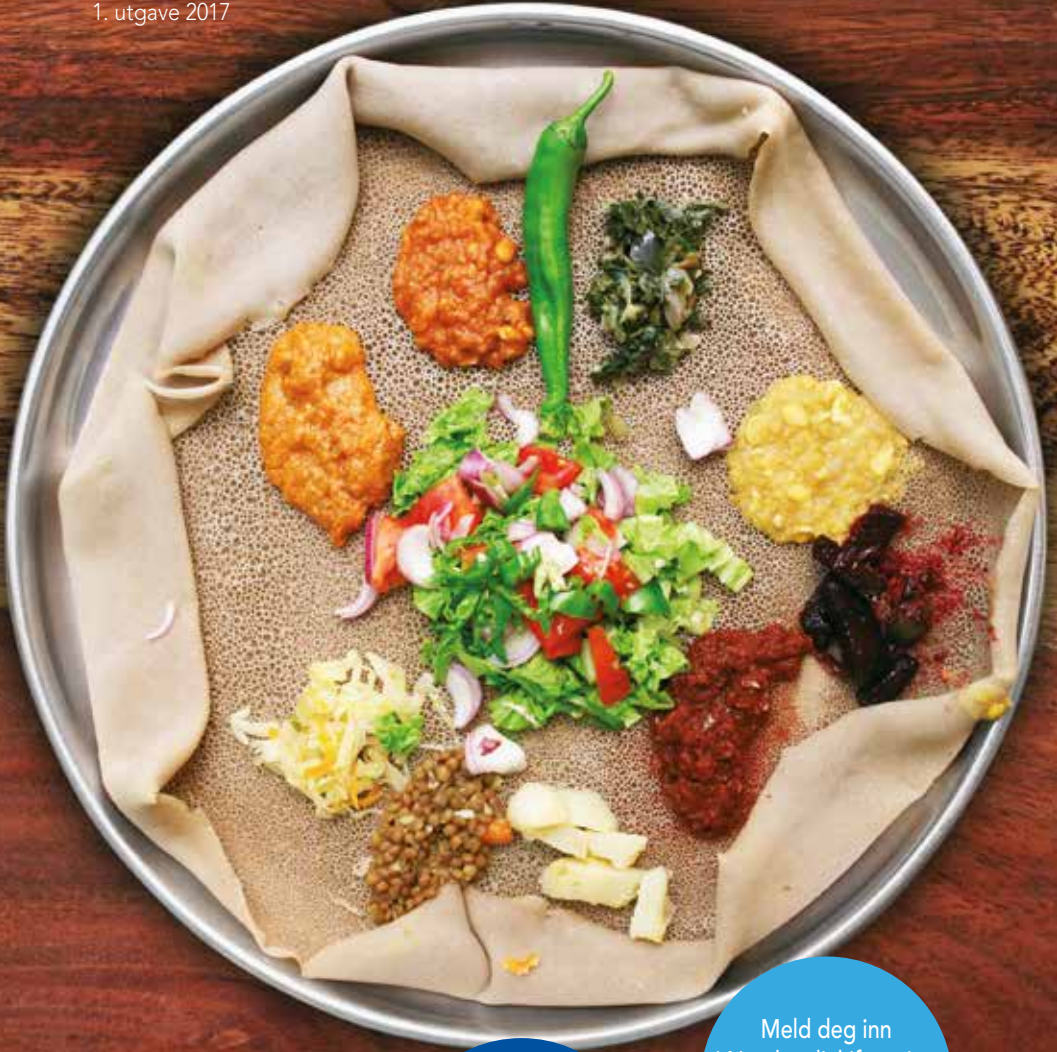
MACLUUMAAD KU SAABSAN QAADIS LA'AANTA GLUTEN

Frisk uten gluten

INFORMASJON OM GLUTENINTOLERANSE

NORSK CØLIAKIFORENING

Utgitt av Norsk cøliakiforening
Oversatt til SOMALISK: Norsk språkservice
Tekst og layout: Norsk cøliakiforening
1. utgave 2017



Xubin kaga
noqo Ururka Siiliak ee
Norway halkan:
www.ncf.no

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

Waa maxay qaadis la'aanta gluten?

waa cudur cimridherer ah oo ka yimaadda difaaca dabiici ah ee jirka walaxyadiisa ku toosan waxuuna saameeyaa mindhicirka yar. Qofka qaba cudurka siiliak marka uu liqo cunto ka kooban borotiinka gluten, waxuu kaasi waxyeelleeyaa fiiqyada ku yaalla dahaarka mindhicirka yar. Waxay taasi yaraysaa kartida jirku u leeyahay in uu nafaqooyinka dhuuqo. Waxaa lagu qiimaynayaa in shacabka Norway boqolkiiba 1 ilaa 2 ay qabaan cudurka siiliak.

Cudurka siiliak waa cudur cimridherer ah oo ka yimaadda difaaca dabiici ah ee jirka walaxyadiisa ku toosan waxuuna saameeyaa mindhicirka yar. Qofka qaba cudurka siiliak marka uu liqo cunto ka kooban borotiinka gluten, waxuu kaasi waxyeelleeyaa fiiqyada ku yaalla dahaarka mindhicirka yar. Waxay taasi yaraysaa kartida jirku u leeyahay in uu nafaqooyinka dhuuqo. Waxaa lagu qiimaynayaa in shacabka Norway boqolkiiba 1 ilaa 2 ay qabaan cudurka siiliak.

Calaamadaha waxaa ka mid ah:

- Shuban marmar yimaadda ama waqtiyo dhaadheer socda
- Caloolfadi dabadheeraad ah iyo dhuuso xad dhaaf ah
- Muruqgo' ama dibbir
- Dhiigyaaran iyo fiitamiin yaraan dabadheeraad ah
- Raaxo darro
- Daal cad
- Calool xanuun aanan la fahansanayn
- Cudurka daciifka lafaha
- Culays korodh liita ama culays dhac, iyo koritaanka doorsan ee carruurta
- Waxyeello gaarta dheeha ilkaha joogto ah

DH waa cudur harag oo lagu arko nabarro biyo galaan oo yar yar oo aad iyo aad u cuncun badan. Bukaannada intooda ugu badan, cuntada aanan lahayn gluten ayna ku yar tahay kiimikada iyodin ayaa calaamadaha cudurka si fiican uga daawaysa, sidaasoo ay isugu dabbari karaan daawo la'aan. Bukaannada DH intooda ugu badan ma leh calaamado caloosha iyo mindhicirka ka gaara, laakiin xubnaha xiidmaha laga soo jaro ee la baaro ayaa tilmaamaya in boqolkiiba 60 ilaa 80 ay weliba qabaan cudurka siiliak.

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.



Xasaasiyadda gluten ee aanan ku xirnayn cudurka siiliak is far more common than coeliac disease, and may be affecting 5-7% of the population. Those who have non-coeliac gluten sensitivity have many of the symptoms of coeliac disease, but no visible damage to the intestine lining. Researchers do not yet know what causes non-coeliac gluten sensitivity, only that symptoms improve when gluten is eliminated from the diet.

Xasaasiyadda sarreenku waxay keeni kartaa calaamado neefsashada gaara (sanboorka, cudurka naqaska ama neefta), dhibaatooyin ku dhaca caloosha iyo mindhicirka (calool xanuun daran, matagid, shuban) ama firiiric cuncun badan (cudurka cuncunka haragga ee taabashada laga qaado). Bukaannada xasaasiyadda sarreenka iyo bukaannada qaba cudurka siiliak waxay caadi ahaan ka ficil celiyaan borotiino sarreen oo kala duwan.

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.

Cudur ogaanshaha

Waxaa loo baahan yahay baaritaan dhiig iyo xubin xiidmaha laga jaro oo la baaro si sax loogu ogaado cudurka siiliak. Xubnaha jirka laga jaro waxaa laga dhaafi karaa carruurta (ilaa 18 jir ah), xaaladaha qaarkood. Xubin haragga laga jaro oo la baaro ayaa loo baahan yahay si DH loo ogaado. Islamarka cudur ogaanshaha la sameeyo, waa in bukaanku bilaabo nidaam cunto qaadasho adag oo cimridherer ah oo aanan lahayn gluten. Marka ay ku eekaadaan nidaam cunto qaadasho oo aanan lahayn gluten, waxay dadku intooda ugu badan iska maamuli karaan cudurradaas iyagoo aanan dhibaatooyin kala kulmin ama xoogaa uun kala kulma.

Waxaa waayo aragnimo laga helay in dad farabadan oo qaba cudurka siiliak ay arkaan in ay dhakhso u roonaadaan ka dib marka ay bilaabaan nidaamka cunto qaadasho aanan lahayn gluten, halka dadka kale, ay si ka dhakhso yar u roonaadaan. Shakhsiyaadka qaba DH waxay u baahdaan waqti dheeraad ah si ay calaamadaha cudur uga haraan (2 ilaa 7 sano).

Inkastoo waqti iska badan laga soo war hayey xasaasiyadda gluten ee aanan ku xirnayn cudurka siiliyak, haddana la'aanta baaritaanno lagu soo ogaado iyo maqnaanshaha isbeddello cad oo jirka noolaha ku yimaadda ayaa adkeeyey in cudurka la soo ogaado. Cudur ogaanshaha waxaa badi lagu saleeyaa sharraxaadyada ay bukaannadu ka bixiyaan ficilcelinnada ay ka muujiyaan borotiinka gluten. Waxaa cudur ogaansho la isku hallayn karo lagu samayn karaa liqidda cunto uu gluten ku jiro oo labada dhinac laga qariyo oo daawayn been been ah lagu maamulo. Hadda, adeegyada daryeelka caafimaadku si caadi ah uma fuliyaan baaritaannada noocaas ah, waxayna cilmibaareyaashu markaa bilaabeen in ay cudurka baaraan iyagoo ku rajo qaba in ay helaan baaritaanno cusub oo cudurka lagu soo ogaado oo u baahan waqti iyo khayraad kuwan hore ka yar.

Xasaasiyadda sarreenka waxaa lagu soo ogaadaa baaritaan xasaasiyad oo xafiiska takhtarka lagu sameeyo. Haddii baaritaanka wax lagu helo, waxaad qabtaa xasaasiyadda sarreenka, waana in aad ka fogaato dhammaan cuntooyinka sarreen ku jiro – taasoo ka dhigan gluten iyo jariirta sarreen.

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 glutenfrie 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.

Dheefta aasaasi ah

Qof kastoo si adag loogu ogaado qaadis la'aanta gluten waxuu xaq u leeyahay in uu dheef aasaasi ah ka dalbado NAV (Maamulka shaqada iyo Lacagaha cayrta ee Norway). Lacagtaas waxaa loogu talagalay in lagu daboolo kharashka dheeraad ah ee ku baxa cuntada gaar ah. Fiiri www.ncf.no si aad macluumaad dheeraad ah u hesho.

Waa maxay gluten?

Gluten waa borotiin laga helo sarreenka, geedka sarreen u eeg ee rye iyo heedda, iyo dhammaan noocyada kaladuwan iyo isku qasan ee badartaas, sida sarreenka durum, spelt, emmer, einkorn, triticale iyo sarreenka korasan. Gluten waa waxa suurto geliya in ay kacdo cajiinta shayada la dubo, waxuuna noqdaa walax isku xire ah, oo cajiinta jilciya.

Cuntooyinka aanan gluten lahayn

Maanta cuntooyin noocyo badan oo aanan gluten lahayn ayaa laga helaa daasaska, dukaannada cuntada caafimaad leh iyo dukaannada internetka. Marwalba ma fududa in la helo cunto nabad ah, oo aanan gluten lahayn marka aad nidaam cunto qaadasho cusub bilaabayso. Waxaa xeer laga dhigan karaa in aanay gluten lahayn cuntooyinka aanan warshad lagaga soo shaqaynin intooda ugu badan iyo qaar farabadan cuntooyinka warshad lagaga soo shaqeeyey ama qayb ahaan warshad lagaga soo shaqeeyey. Waxaa weliba jira xul tiro fiican oo ah rooti, baasto, keegag, buskudyo waaweyn iyo siiriyaal quraac oo aanan gluten lahayn. Xataa haddii aad qabto qaadis la'aanta gluten, waxaa haddana jira shayo farabadan oo aad cuni karto aadna cabbi karto. Fiiri www.ncf.no si aad macluumaad dheeraad ah uga hesho cuntooyinka aanan gluten lahayn.

Waxaa daruuri ah in si sax ah cudurka loo ogaado ka hor inta aanan la isku rogin cunto aanan gluten lahayn.

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, enkorn, 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 greit 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.

Waxaan qorshe gelinnay gluten la'aan!

Ururka Siiliak ee Norway (NCF) waa urur daneed oo ka kooban 10,000 oo xubin, waxaana waddanka ku kala baahsan kooxo degmeed oo firfircoon. NCF waxuu ka shaqeeyaa in uu hubiyo xuquuqda iyo danaha dhammaan dadka u baahan cunto aanan gluten lahayn, in uu abaabulo cilmibaaris laantaas laga sameeyo, iyo in uu kordhiyo xulashooyinka gluten aanan lahayn ee ka diyaar ah makhaayadaha iyo daasaska.

Xubin ka noqo Ururka Siiliak ee Norway, si aad:

- U heli karto macluumaad buuxa oo cusub
 - Baakad soo dhawayn oo xubnaha cusub la siiyo
 - Xiriir lala yeesho qof la isku fac yahay oo taageero laga helo
 - Majallada xubinimada ee "glutenFRI" oo afar jeer sanadkii la soo saaro
 - Warside iimayl lagu soo diro
 - Isticmaalka barta internetka ee xubinimada oo ah www.ncf.no
- Uga qayb qaadan karto munaasabado kooxo degmeed oo ka dhaca waddanka oo dhan
 - Sicirro dhiman oo laga helo koorsooyinka dubista iyo cunto karinta
 - Kulannada xubinimada
 - Casharro ay bixiyaan takhaatiir, khuburiin cunto, iwm.
- U heli karto
 - Baaqyo gaar ah oo sicirro dhiman oo ka yimaadda shirkado/wakiillo la daneeyo
 - Fursad aad u hesho in aad aqoon kordhisato oo aad hawsha kaga qayb gasho kaalinta hoggaamiye dubis, qof la isku fac yahay oo taageero laga helo ama xubin guddi

Wixii khuseeya dhallinyarada 15 ilaa 26 jir ah

Kooxda Dhallinyarada ee Ururka Siiliak ee Norway (NCFU) waa urur madax bannaan oo soo hoogsala NCF, waxaana loogu talagalay xubnaha u dhexeeya 15 iyo 26 jir. NCFU waxuu wakiillo dhallinyaro ah ku leeyahay kooxaha degmeed intooda ugu badan, waxuuna qaban qaabiyaa kulanno iyo munaasabado xaafadaha ka dhaca. NCFU waxuu weliba diyaariyaa kaamyada xagaaga iyo jiilaalkaba. Fiiri 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 utsalgsteder.

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**

PB 351, Sentrum, 0101 Oslo, Norway
Tel. 22 40 39 00 • post@ncf.no
www.ncf.no