



Glutenfritt PÅ BANEN

TIPS

til glutenfri tilrettelegging
på idrettsarenaen



NORSK
CØLIAKIFORENING



Photo: iStock





Glutenfritt på banen!

Mange barn, unge og voksne med cøliaki tilbringer mye tid på treninger, kamper og idrettsstevner. Der serveres eller selges det gjerne mat av ulikt slag, men for den som er avhengig av glutenfri mat er det ikke alltid like lett å få tak i gode alternativer.

På lik linje med andre bør de med glutenintoleranse ha mulighet til å skaffe seg god og næringsrik mat som de tåler når de er på stevner og kamper. **Heldigvis er det enklere enn man tror å tilrettelegge for at det skal finnes et glutenfritt tilbud på banen. I denne brosjyren finner du nyttige tips og råd.**



Hva er glutenholdig?

Hva er glutenfritt?

Noen huskereglar!

KATEGORI	GLUTENHOLDIG	GLUTENFRITT
KORN, FRØ OG BAKEHJELPEMIDLER	<ul style="list-style-type: none">→ Hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse kornsortene (durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut®)→ Vanlig havre kan være forurenset av andre kornsorter→ Semule, couscous, bulgur→ Noen bakehjelpemidler for luftigere bakst	<ul style="list-style-type: none">→ Soyamel, mandelmel, rismel, bokhvete, durra/sorghum, maismel, teffmel, hirsemel, amarant, quinoa, tapioka, kikertmel, johannesbrødkjerner, sagogryn, glutenfri havre→ Det finnes glutenfri couscous→ Alle frø og kjerner
BRØD OG ANDRE BAKERVARER	<ul style="list-style-type: none">→ Alle typer brøddvarer, kaker, kjeks, frokostblandinger, lomper og lefser etc. som er laget med glutenholdig mel/korn	Glutenfrie bakervarer og frokostblandinger (laget av glutenfritt mel/korn, frø og kjerner)
PASTA, NUDLER, RIS	<ul style="list-style-type: none">→ Pasta→ Nudler	<ul style="list-style-type: none">→ Alle typer ren ris→ Glutenfri pasta→ En del typer risnudler og glassnudler→ Polenta
KJØTT, FISK, EGG, PÅLEGG	<p>Vær obs på bearbejdede produkter/ blandingsprodukter som for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Kjøtt- og fiskeprodukter med glutenholdig mel (f.eks. kjøttkaker)→ Panert kjøtt og fisk (f.eks. fiskepinner, schnitzel)→ Noen typer leverpostei→ Crabsticks og krabbepostei kan inneholde gluten <p>Sjekk ingredienslisten på alle blandingsprodukter!</p>	<ul style="list-style-type: none">→ Ubehandlet kjøtt og fisk→ De fleste kjøttpålegg→ Egg→ Leverpostei finnes i glutenfrie varianter→ Fiskeprodukter med glutenfri panering

De 14 mest vanlige allergenene skal være uthevet i ingredienslisten på produkter. Blant disse er kornslag som inneholder gluten, som hvete, rug, bygg og alle varianter og hybrider av disse.

Sjekk alltid ingredienslisten dersom du er i tvil om et produkt er glutenfritt.



Produkter merket med **Crossed grain-symbolet** er glutenfrie.

KATEGORI	GLUTENHOLDIG	GLUTENFRITT
GRØNNSAKER, FRUKT, BÆR, NØTTER, BELGFRUKTER	<p>Vær obs på bearbejdede produkter/ blandingsprodukter som for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> → sprøstekt løk (ofte glutenholdig) → smoothies med korn → chilinøtter (det finnes varianter med og uten gluten) → krydderblandinger <p>Sjekk alltid ingredienslisten!</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Rene grønnsaker, frukt og bær → Rene urter, krydder og nøtter → Bønner, linser og erter er glutenfrie, men vær oppmerksom på bønner i lake!
MEIERIPRODUKTER	<ul style="list-style-type: none"> → Yoghurt med glutenholdig korn/müsli og noen typer drikkeyoghurt med fiber 	<ul style="list-style-type: none"> → Melk, yoghurt (ren), fløte og rømme. → Ost
SUPPER, SAUSER, OLJER	<ul style="list-style-type: none"> → Supper og sauser jevnet med hvetemel/glutenholdig mel → Supper som inneholder (glutenholdige) brødkrutonger, pasta eller gryn → Soyasaus (de fleste typer, men det finnes glutenfrie) → Smakstilsetninger, noen krydderblandinger, marinader, fonder, dipp: sjekk ingredienslisten → Malt/-ekstrakt/-sirup → Frityrolje som det har vært stekt glutenholdig mat i 	<ul style="list-style-type: none"> → Supper og sauser jevnet med maizena/glutenfritt mel → Klare supper/buljonger er ofte glutenfrie, sjekk ingredienslisten → Matolje, olivenolje, soyaolje → Buljong, dressing, ketchup, sennep og eddik er ofte glutenfritt men det finnes unntak. Sjekk ingredienslisten! → Glutenfri soyasaus → Ren frityrolje (som kun er brukt til glutenfritt)
DESSERT, IS, SØTSAKER	<ul style="list-style-type: none"> → Kaker, kjeks, mørdeig, pai → Is med kjeks, kakedeig o.l. → Dessert tilsatt strøssel, kakepynt o.l. → Noen lakrisprodukter, sjekk ingredienslisten 	<ul style="list-style-type: none"> → Marengs, kaker med nøttebunn uten mel, samt andre kaker, paier og kjeks bakt med glutenfritt mel → De fleste pinneis, saftis, ren is i beger → De fleste puddinger, kompott, gelé → Ren sjokolade og marsipan er stort sett glutenfritt

Tips til lett vint glutenfri mat:

- **Hamburgere eller fiskeburgere med glutenfritt hamburgerbrød.** Serveres med salat, tomat, løk og eventuelt dressing. Sjekk ingredienslisten på burgerne og dressing, og vær obs på å bruke glutenfri variant hvis sprøstekt løk skal benyttes.
- **Salat uten pasta og krutonger,** med ulike typer grønnsaker og for eksempel egg, ost, skinke, reker, tunfisk eller lignende. Det finnes eventuelt også glutenfri pasta som kan brukes.
- **Pølser i glutenfritt brød eller glutenfrie lomper.** Glutenfrie tortillalefser kan også benyttes.
- **Glutenfritt pitabrød** med grønnsaker og stekte kjøtt- eller kyllingbiter med rent krydder.
- **Bakt potet** med for eksempel stekt bacon, mais og rømme.
- **Potetmos og kjøttboller** – enkelt hvis det benyttes ferdigstekte kjøttboller og pulverpotetmos. Sjekk ingredienslistene.
- **Lettvint suppe/lapskaus.** Kan lages av vann, (glutenfri) buljong, frosne grønnsaker og eventuelt pølsebiter. Det finnes også glutenfrie suppeposer å få kjøpt.
- **Oppskåret frukt** er alltid populært!
- **Glutenfrie muffins;** glutenfri muffinsmiks fås kjøpt i de fleste dagligvareforretninger.
- **Hjemmebakte glutenfrie kaker og boller.** Her finnes også mange ferdigblandinger, eventuelt bak selv etter oppskrift på for eksempel ncf.no.
- **Yoghurt** med rosiner, bær, solsikkefrø og/eller nøtter.
- **Påsmurte glutenfrie rundstykker/bagetter** med for eksempel smør, skinke, ost og tomat. Det finnes mange ulike typer på markedet.
- **Spekemat** med rømme og glutenfritt flatbrød/potetbrød.



Foto: iStock

Hvordan håndtere den glutenfrie maten på en trygg måte?

- Vær ekstra nøye med renholdet når glutenfri mat tilberedes og serveres. Den må ikke forurenses av glutenholdig mat.
- Tilbered den glutenfrie maten separat. Benytt egne/rene redskaper til glutenfri mat (skjærefjøl/kniv/kakespader og lignende), og sett gjerne av et eget område til tilberedning og serveringen.
- Benytt bakepapir ved oppvarming og baking.
- Spar på forpakninger med innholdsfortegnelser, slik at de kan vises frem ved behov.
- Ikke gjetted spørsmål du er usikker på.
- Hold deg til sikre matvarer!
- Vafler: Det tryggeste er å ha et eget vaffeljern til glutenfrie vafler. Hvis det ikke lar seg gjøre, rengjør det godt før de glutenfrie skal stekes, og gi bort de to første til en som ikke må ha glutenfritt (i tilfelle glutenrester).
- Server, plasser og oppbevar glutenfri mat adskilt fra glutenholdig mat.



Det antas at 1-2 % av befolkningen har cøliaki. 75 % av disse er uten diagnose. Behandlingen av cøliaki er å holde et konsekvent glutenfritt kosthold.

Hva skjer om en med cøliaki får i seg gluten?

- Det er vanlig med symptomer som kvalme, diaré, oppkast og magesmerter.
- Det skjer en reaksjon i slimhinnen i tarmen og tarmtottene blir skadet.



På **ncf.no** finnes en egen verktøykasse med informasjon om tilrettelegging på idrettsbanen.



Du finner den her:

ncf.no/om-ncf/hva-gjor-ncf-/arlige-kampanjer/glutenfritt-pa-banen

Du kan også ta kontakt med NCF sentralt eller lokalt. Kontaktinformasjon finner du på ncf.no.

Foto: iStock



NORSK
CØLIAKIFORENING

www.ncf.no – 2023