



# 10 tips

## til et sunt glutenfritt liv

### 1. Spis grove og glutenfrie kornprodukter daglig

Velg helst de med høyt innhold av fullkorn og fiber, og som bør bidra med 70-90 g fullkorn og 30 g fiber daglig. Dette får du til hvis du daglig spiser for eksempel en porsjon havregryn og 2-3 skiver grovt brød med 75-100 % fullkorn, noe som tilsvarer fire kakestykker på Brødskala'n. Det kan være utfordrende å få i seg nok fullkorn i et glutenfritt kosthold, fordi det som oftest inneholder mindre enn glutenholdig. Bruk derfor grove og naturlig glutenfrie kornsorter som havre, bokhvete, teff, hirse, quinoa, amarant og sorghum. Foretrekker du glutenfrie melmikser bør du velge de groveste som er i handelen. Les ingredienslisten hvis du er i tvil. Hvis de første 2-3 ingrediensene er stivelse, kan det være lite fullkorn i produktet.

### 2. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag

En porsjon tilsvarer omtrent 100 gram og er på størrelse med en knyttet neve. Over halvparten bør være grønnsaker. Du kan bruke friske, hermetiske, frosne og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. De er sort sett alltid glutenfrie, men sjekk ingredienslisten hvis du er i tvil.

### 3. Spis fisk 2-3 ganger i uken

Dette tilsvarer 300-450 g ren fisk. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Bruk også gjerne fisk som pålegg. Seks brødskeer med fisk tilsvarer en middagsporsjon. Ren og ubearbeidet fisk er alltid glutenfri, mens bearbeidede fiskeprodukter kan være glutenholdige. Sjekk ingredienslisten.

### 4. Velg umettet fett framfor mettet fett

Velg olje og myk margarin framfor hard margarin når du baker og lager mat.

### 5. Begrens salt- og sukkerinntaket

### 6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt

Rene råvarer er et bedre valg enn bearbeidet kjøtt. Velg kjøttvarer med lite salt og begrens mengden rødt kjøtt, og bearbeidede produkter til 500 gram per uke. Dette tilsvarer 2-3 middager og litt kjøttpålegg. Rene råvarer er alltid glutenfrie, mens de bearbeidede kan være glutenholdige. Sjekk ingredienslisten.

### 7. Velg magre meieriprodukter til hverdags

Tåler du ikke laktose er det lurt å bruke laktosefrie eller syrnede meieriprodukter – da syrningen gjør at laktosen tåles bedre. Smør og ost tåles av de fleste. De aller fleste meieriprodukter er glutenfrie, men se opp for enkelte yoghurtprodukter, proteinprodukter og meieriprodukter som kan være tilsatt glutenholdige fiber. Sjekk ingredienslisten.

### 8. Spis mer belgfrukter og minst én gang i uken

Bønner, linser og erter er sunn mat fordi det inneholder mye fiber, protein, vitaminer og mineraler. Belgfrukter kan man spise til varmretter, men også mose og blande i brøddeigen for en mer næringsrik bakst. De er alltid glutenfrie, og i tillegg er det billig og bærekraftig mat.

### 9. Velg vann som tørstedrikk

### 10. Vær fysisk aktiv minst 30 minutter hver dag

*Kilde: Helsedirektoratets kostråd  
(endret noe og tilpasset et  
glutenfritt kosthold)*

