



Tenk CØLIAKI!

1. Hva er cøliaki?

Cøliaki er en autoimmun sykdom som skyldes en overfølsomhet overfor gluten. Gluten er et protein som finnes i hvete, rug, bygg og alle varianter og hybrider av disse (for eksempel spelt, enkorn og emmer). Når en med cøliaki spiser mat som inneholder gluten, vil tynntarmens slimhinne bli betent, tarmtottene reduseres, og evnen til å absorbere næringsstoffene i maten blir svekket.

Det antas at 1-2 % av den norske befolkningen har cøliaki, men de fleste vet ikke at de har sykdommen. Det betyr at mange går med plager som de relativt lett kunne bli kvitt med riktig diagnose og behandling.

2. Symptomer på cøliaki

Symptomene på cøliaki kan være diffuse og varierer fra person til person. De vanligste symptomene ved ubehandlet cøliaki er:

- Periodevis/langvarig diaré
- Kronisk forstoppelse samt luftansamlinger
- Følelse av oppblåsthet
- Kronisk jern- og vitaminmangel
- Vantrivsel
- Påfallende, uforklarlig tretthet
- Uforklarlige magesmerter
- Benskjørhet
- Manglende vektøkning (vekttap), og dårlig høydevekst (hos barn)
- Emaljeskader på permanente tenner

Faktorer som gir forhøyet risiko for cøliaki er:

- Cøliaki i familien
- HLA-DQ2- eller HLA-DQ8-genet
- Type 1 diabetes
- Problemer med stoffskiftet
- Downs syndrom

3. Hvordan stilles diagnosen?

Ved mistanke om cøliaki tas først en blodprøve hos fastlegen som måler antistoffer mot enzymet transglutaminase i tynntarmen. Nesten alle med klart forhøyede nivåer på denne prøven har cøliaki. Etter blodprøve tas en vevsprøve (biopsi) av tynntarmen hos spesialist på sykehus. Hos barn og ungdom opp til 18 år kan man unnlate å ta biopsi dersom man har klare symptomer på cøliaki og blodprøver som viser klart forhøyet nivå av antistoffer i blodet.

Det er viktig å ikke legge om til et glutenfritt kosthold før utredningen er ferdig, og diagnosen er satt.

4. Behandling og oppfølging

Cøliaki behandles med et konsekvent glutenfritt kosthold. Tynntarmsslimhinnen heles når gluten fjernes fra kosten, og så lenge man er nøye med kostholdet vil man forbli frisk. På grunn av tarmens reduserte evne til å absorbere næringsstoffer ved ubehandlet cøliaki, kan man trenge tilskudd av jern, folsyre og de fettløselige vitaminene A og D som nydiagnostisert. Noen må også spise kost som inneholder lite melkesukker (laktose) i en periode. Etter at diagnosen er stilt er det viktig med oppfølging. Barn og voksne bør følges opp hvert annet år hos fastlege eller barnelege. Alle med cøliakidiagnose har krav på grunnstønad fra NAV.



**NORSK
CØLIAKIFORENING**

www.ncf.no