

For de som har hatt symptomer i lang tid er det ofte en lettelse å få diagnosen cøliaki.



Foto: iStock

Til deg som er nydiagnostisert

Det er ulikt hvordan man reagerer når man får en cøliakidiagnose. Har man hatt symptomer i lang tid kan det være en lettelse; endelig vet jeg årsaken og kan gjøre noe med det! For andre kan det føles overveldende, og man er usikker på hvor man skal starte.

Frisk når du lever glutenfritt

Selv om man ikke kan bli kvitt cøliaki, er man frisk så lenge man lever glutenfritt. Så snart gluten fjernes fra kostholdet vil helningsprosessen av tarmen begynne, og man kan bli bedre etter bare noen måneder. Men dette er individuelt, og for noen kan det ta lenger tid før man merker bedring.

Når man skal gå over til et glutenfritt kosthold, er det en del å sette seg inn i. Men fortvil ikke, det finnes mye tilgjengelig kunnskap og folk som kan gi råd, og etter hvert vil de fleste føle at de begynner å mestre sitt nye glutenfrie liv.

12 gode tips til å mestre et glutenfritt liv

- 1 Begynn å spise glutenfritt med en gang du har fått diagnosen bekreftet av spesialist.
- 2 Informer de rundt deg om at glutenfri mat er din medisin, og at det er avgjørende for at du skal holde deg frisk.
- 3 Venn deg til å lese ingredienslister. På ingredienslistene skal de 14 mest vanlige allergenene være uthevet med bold, understreket eller kursiv skrift, dette gjelder også glutenholdig korn. Produsenter kan endre innholdet i produkter så sjekk ingredienslisten med jevne mellomrom. Se ncf.no for oversikt over vanlige ingredienser som nydiagnostiserte ofte lurer på om er glutenfrie eller ikke.

- 4 Matvarer som pasta, brød, rundstykker, boller og kjeks inneholder vanligvis gluten, men heldigvis finnes det i dag mange gode glutenfrie alternativer å få kjøpt.
- 5 Husk at ubearbejdede grønnsaker, frukt og bær, kjøtt, fjørfe, fisk, ost, egg og belgfrukter er både naturlig glutenfritt og sunt.
- 6 Heldigvis finnes det også naturlig glutenfrie kornslag, som for eksempel quinoa, teff, amarant, bokhvete, mais, hirse og ris. Havre er også glutenfritt, bare husk å bruke den som er merket glutenfri da vanlig havre kan være forurenset av glutenholdig korn. Les innholdsfortegnelsene, eller sjekk at kornproduktene er merket glutenfri.

Fortsetter neste side ►



NORSK
CØLIAKIFORENING



Foto: iStock

Ubearbejdede grønnsaker, frukt og bær, kjøtt, fjørfe, fisk, ost, egg og belgfrukter er både naturlig glutenfritt og sunt.

- 7 Vær ekstra nøye med renholdet når du tilbereder og serverer glutenfri mat. Det er viktig at den ikke forurenses av glutenholdig mat. Tilbered gjerne den glutenfrie maten separat. Benytt egne eller godt rengjorte redskaper (skjærefjøl, kniv, kakespade eller lignende), og sett gjerne av et eget område for tilberedning av den glutenfrie maten.
- 8 Du kan selvfølgelig spise ute selv om du har cøliaki! Det kan være lurt å ta en titt på menyen på forhånd for å sjekke om de har et godt utvalg av glutenfrie retter. I vår medlemsapp glutenFRI og på ncf.no finnes en oversikt over spisesteder i Norge som har glutenfri mat.
- 9 Husk at glutenfri mat kan være minst like god og sunn som den glutenholdige! Når du har fått cøliaki, har du en gyllen mulighet til å gjøre positive endringer i kostholdet ditt ved å bli mer bevisst på hva du spiser.
- 10 Alle tåler glutenfri mat! Lag derfor gjerne noe som alle kan spise.
- 11 Meld deg inn i NCF og få mye nyttig og god informasjon om det å leve glutenfritt.
- 12 Vær tålmodig – det blir lettere å leve glutenfritt etter hvert, og etter en stund går det meste av seg selv.

Meld deg inn i NCF og få mye nyttig informasjon om det å leve glutenfritt!

