

Vi setter glutenfritt på dagsordenen!

Norsk cøliakiforening (NCF) er en interesseorganisasjon med rundt 10 000 medlemmer, og har 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
 - Tilgang til digitale foredrag du kan se hjemme i din egen stue.
- 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

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

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**

Postboks 351, Sentrum, 0101 Oslo

Telefon 22 40 39 00

post@ncf.no

www.ncf.no

INFORMASJON OM GLUTENINTOLERANSE

Frisk uten gluten



NORSK CØLIAKIFORENING

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 tarmtottene 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 jodreduert 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.

Ikke-cøliakisk glutensensitivitet

En person som har ikke-cøliakisk glutensensitivitet har mange av de samme plagene som ved cøliaki, men har ingen påvisbar skader på tarmslimhinnen. I dag forskes det en del på denne tilstanden, og antagelig bør den skifte navn til «ikke-cøliakisk hvetesensitivitet», «hveteproteinsensitivitet» eller «hveteproteinintoleranse» fordi det ikke er gluten i hvetemelet disse pasientene reagerer på. Nyere funn kan tyde på at en del av pasientene egentlig reagerer på de ikke absorberbare karbohydratene (FODMAP) i hvetemelet (fruktaner), og at de har en variant av irritable tykktarmssyndrom (IBS). Andre ser ut til å reagere på hveteproteiner, uten at det dreier seg om klassisk hveteallergi. Det som uansett er sikkert, er at denne gruppen reagerer når de spiser brød, og dermed må leve glutenfritt i praksis.

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.

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 glutenfri 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 mangelen på diagnostiske tester eller klare biologiske forandringer har gjort det vanskelig å diagnostisere tilstanden utover at pasientene forteller at de reagerer på hvetemel-basert mat. Man har derfor begynt å kartlegge hvilke deler av hvetemelet disse pasientene faktisk reagerer på 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.

Grunnstønad

Med sikker diagnose satt av spesialist har alle med glutenintoleranse krav på grunnstønad fra NAV. Denne stønaden kompenserer for et dyrere kosthold. Mer info om grunnstønad på www.ncf.no.

Det er viktig at man ikke legger om til et glutenfritt kosthold før sikker diagnose er stilt.



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 dagligvareforretninger, helsekost- og nettbutikker. Det er ikke alltid lett å finne den trygge glutenfrie maten når man er nybegynner. En grei regel er at de fleste ubearbeidede matvarene og mange halv- eller helfabrikata er glutenfrie. I tillegg finnes det et godt utvalg av glutenfrie brødvare, 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.