Glutenfri kost: JA- og NEI-mat

	JA-mat	NEI-mat	Merknader
Brød/kornprodukter 	Glutenfritt brød Glutenfrie rundstykker o.l. Glutenfrie lomper Glutenfri frokostblanding	Brød Rundstykker o.l. Lomper Frokostblanding	Bruk ren skjærefjel og ren kniv. Vær obs på glutenholdige smuler i smør og pålegg.
Grønnsaker, frukt, bær 	Grønnsaker, frukt, bær (ferske, frosne og hermetiserte)		Se opp for krutonger. Dressing og tilbehør: Sjekk ingredienslisten.
Melkeprodukter 	Melk Risdrikk, soyadrikk, kokosmelk Glutenfri havredrikk Yoghurt Fløte, rømme Ost	Melkeprodukter med müsli og tilsvarende. Glutenholdig havredrikk	Sjekk innholds-fortegnelse, hør med produsent ved tvil.
Kjøtt 	Rent kjøtt Rene kjøttprodukter Glutenfrie pølser, kjøttkaker og karbonader	Kjøttprodukter panert med mel eller kavring. Noen blandingsprodukter	Sjekk innholdsfor-tegnelse på hel- og halvfabrikata produkter som kjøttkaker, pølser, kjøttpålegg.
Fisk/skalldyr 	Rene fiske- og skalldyrprodukter. Fisk med glutenfri panering	De fleste panerte fiskeprodukter. Noen blandingsprodukter	Sjekk innholdsfor-tegnelse på hel- og halvfabrikata produkter som fiskekaker, fiske-boller, fiskepålegg etc.
 Supper	Klare supper og buljonger* Purésupper uten glutenholdig jevning	Supper jevnet med hvetemel. Brødkrutonger Gryn	Kan jevnes med Maizena/potetmel. *Sjekk innholds-fortegnelse.
 Saus	Sauser uten jevning eller jevnet med glutenfritt mel, Maizena eller potetmel	Sauser jevnet med hvetemel	Sjekk innholdsfor-tegnelse på hel- og halvfabrikata.
Kaker/ dessert 	Marengs, nøttebunn uten hvetemel og andre glutenfrie kaker og kjeks. Glutenfri gjærbakst Is, fromasj og gele	De fleste kaker og boller Kjeks og iskjeks Is med kjeks, kakedeig o.l. Mørdeig Butterdeig	Sjekk innholdsfor-tegnelse på hel- og halvfabrikata.
Drikke 	Mineralvann Kaffe, te Melk, juice, saft Øl som er merket glutenfritt	Øl som ikke er merket glutenfritt	

NORSK CØLIAKIFORENING
2026

Tips til tilberedning, servering og oppbevaring av glutenfri mat

- Tilbered den glutenfrie maten i egen «ren» sone på kjøkkenet. Hvis dette ikke er mulig, er det ekstra viktig at det er rent der man tilbereder maten.
- Benytt rene kjøkkenredskaper til glutenfrie matvarer.
- Bruker du et vaffeljern som er benyttet til glutenholdig røre er det viktig å rense vaffeljernet godt før du steker glutenfritt. I tillegg bør du gi bort de to første vaflene til en som ikke må ha glutenfri mat.
- Skal du riste glutenfritt brød i hjemmet, påse at det ikke er rester av glutenholdig mat i gitteret på brødrister.
- Server glutenfrie brødvarer separat, og ikke sammen med det glutenholdige brødet.
- Hvis mange sitter sammen og spiser, send det glutenholdige brødet rundt bordet i stedet for over. Da unngår man å få smuler i den trygge maten.
- Når du skal tilberede og servere mat til en som ikke tåler gluten må du være nøye med å sjekke ingredienslisten på råvarene slik at vedkommende ikke blir syk. Ta gjerne vare på emballasjen så gjesten din kan sjekke selv.
- Fjern synlige smuler fra smørpakken og smørepålegget. Deler du det med mange er det enklere og tryggere å ha eget smør og smørepålegg.
- Oppbevar glutenfrie tørrvarer i lukket original emballasje, eller i egen lukket beholder som er tydelig merket.
- Merk de glutenfrie frysevarene godt. Da unngår man å servere glutenholdig mat til en som må ha glutenfritt.
- Er du usikker på om en ingrediens inneholder gluten, sjekk vår ingrediensliste på ncf.no.

Kort om gluten

Gluten er et protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse, som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut®. Havre kan være forurenset av glutenholdig korn, men det finnes ren, glutenfri havre. Gluten gjør det mulig for gjærbakst å heve seg, fungerer som et bindemiddel og gjør deigen lettere å jobbe med.

NORSK CØLIAKIFORENING
2026