



TRIVSEL FOR ALLE PÅ ARENAEN

*Til inspirasjon og nytte for glutenfri
tilrettelegging på idrettsstevner, festivaler
og andre arrangementer der det tilbys mat.*



NORSK CØLIAKIFORENING
KAMPANJE 2016

Dette heftet inneholder informasjon om gluten-intoleranse, allergenmerking, samt tips og idéer til arrangører og andre involverte.

Visste du at..

7-8 % av den norske befolkningen ikke tåler gluten? Det er over 400 000 personer.

Men heldigvis..

er det enklere enn man tror å tilrettelegge for at de med gluten-intoleranse også skal få et godt og sunt mat-tilbud på arrangementer!

GLUTEN OG GLUTENINTOLERANSE

Gluten er et protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse kornsортene som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut. Havre kan være forurenset av glutenholdige kornsортer, men det finnes ren, glutenfri havre å få kjøpt.

De som har **glutenintoleranse** blir syke av å spise produkter som inneholder gluten, og må derfor unngå dette! Det er viktig at de er nøye med å sjekke hva maten inneholder, og sjekke ingrediens-lister. Glutenintoleranse er et samlebegrep for flere ulike glutenrelaterte lidelser:

GLUTENINTOLERANSE

CØLIAKI / DH

IKKE-CØLIAKISK GLUTSENSITIVITET

HVETEALLERGI

Typiske glutenholdige produkter er «vanlige» brød og rundstykker, knekkebrød og kjeks, kaker, frokostblandinger, pizza, pasta, nudler, mange sauser og supper, sprøstekt løk og panerte produkter.

HVORDAN VITE OM ET PRODUKT ER GLUTENFRITT?

- På ingredienslistene skal de 14 mest vanlige allergenene være uthevet. **Det betyr at kornslag som inneholder gluten (altså hvet, rug, bygg, spelt med flere, se side 2), og produkter fremstilt av disse, skal være uthevet.**

De øvrige mest vanlige allergenene er skalldyr, egg, fisk, peanøtter, soyabønner, melk, nøtter, selleri, sennep, sesamfrø, svoveldioksid og sulfitter, lupin, bløtdyr, samt produkter fremstilt av alle disse.

- Se etter dette merket, «**Crossed Grain**», på emballasjen: Produkter merket med dette symbolet, med et nummer under, er lisensierte og garantert glutenfrie. De blir testet for gluteninnhold en gang i året.



«NATURLIG GLUTENFRI MAT»

ER UBLANDA/UBEARBEIDETE VARIANTER AV..

..POTETER OG RIS

..KJØTT, FISK, FUGL OG EGG

..GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR

..NØTTER OG FRØ

..OLJE, SMØR OG MARGARIN

..BØNNER OG LINSER

..SUKKER, SALT OG RENE KRYDDER

GLUTENFRIE FERDIGVARER I BUTIKKENE

Det finnes mange ulike glutenfrie ferdigvarer å få kjøpt, som fryste eller vakuumpakkete rundstykker, bagetter, pizzabunner, pølsebrød og lignende. Ulike varianter av glutenfri muffinsmiks, ferdige kakeblandinger og vaffelmiks finnes også.

*Forhør deg gjerne med Norsk cøliakiforening
i fylket ditt for lokale tips!*

TIPS TIL LETTVINT GLUTENFRI MAT PÅ ARENAEN



- **Bakt potet** med for eksempel stekt bacon, mais og rømme.
- **Salat uten pasta og krutonger** - med forskjellige typer grønnsaker og for eksempel egg, ost, skinke, ananas, reker, tunfisk. Det finnes eventuelt også glutenfri pasta som kan brukes.
- **Grillede maiskolber.** Serveres med litt salt og en smørklatt.
- **Glutenfritt pitabrød** - med grønnsaker og stekte kjøtt- eller kyllingbiter med rent krydder.
- **Hamburgere eller fiskeburgere** med glutenfritt hamburgerbrød/rundstykke. Serveres med salat, tomat, løk og eventuelt litt dressing. Sjekk ingredienslisten på burgerne og dressingen.
- **Pølser i glutenfritt brød** eller glutenfrie lomper.
- **Potetmos og kjøttboller.** Enkelt hvis man bruker ferdigstekte kjøttboller (sjekk ingredienslisten) og pulverpotetmos!
- **Lettvint grønnsaksuppe.** Kan lages av vann, buljong (sjekk ingredienslisten), frosne grønnsaker og eventuelt pølsebiter.
- **Laks i folie.** Legg en bit laks sammen med noen oppskårne rotgrønnsaker i aluminiumsfolie og stek på grillen. Server gjerne med en rømmeklatt. Enkelt og godt.
- **Oppskåret frukt.** Alltid populært! Kutt opp og putt bitene i plastkrus eller lignende.
- **Glutenfrie muffins.** Ferdig miks fås kjøpt i de fleste dagligvareforretninger.
- **Hjemmebakte glutenfrie kaker og boller.** Se www.ncf.no for oppskrifter.
- **Yoghurt** med rosiner og solsikkefrø, sesamfrø og/eller bær.
- **Påsmurte glutenfrie rundstykker/bagetter,** med for eksempel smør, skinke, ost og tomat. Det finnes mange ulike typer på markedet, også singelpakkede.
- **Spekemat med rømme og glutenfritt flatbrød/potetbrød.**



TIPS TIL HÅNDTERING

- Vær ekstra nøye med renholdet når glutenfri mat tilberedes og serveres. Den må ikke forurenses av glutenholdig mat.
- Tilbered den glutenfrie maten separat. Benytt egne, rene redskaper (skjærefjøl/kniv/kakeformer/kakespade og lignende) og sett gjerne av et eget område til tilberedning og serveringen.
- Spar på emballasjen – ved tvil om innhold kan vedkommende med glutenintoleranse sjekke selv. Ikke gjett ved spørsmål som dere er usikre på.
- Hold dere til sikre matvarer!
- Vafler: rens vaffeljernet godt før du steker glutenfrie vafler, og gi bort de to første til en som ikke må ha glutenfritt (i tilfelle glutenrester).





KOSTHOLD OG PRESTASJON

- Mange barn og unge med glutenintoleranse tilbringer mye av sin tid på treninger, kamper og stevner av ulik art. På disse arrangementene selges det ofte mat, men det er ikke alltid like lett å finne gode, glutenfrie alternativer.
- Det er sammenheng mellom kosthold og prestasjon, både når det gjelder prestasjon på idrettsbanen, på scenen eller i andre situasjoner der det skal ytes noe. Et variert kosthold med sunn mat og regelmessige måltider gir den rette energien, og er avgjørende for å kunne prestere best mulig.

Alle med glutenintoleranse bør ha mulighet til å skaffe seg næringsrik og god glutenfri mat på arenaen!





NCF

Norsk cøliakforening

Postboks 351, Sentrum, 0101 Oslo
Telefon 22 40 39 00
post@ncf.no
www.ncf.no