

GLUTENFRI KOST VED CØLIAKI



Klinisk ernæringsfysiolog Ingrid Valheim Hagen

Cøliaki

- Permanent intoleranse for glutenproteinene i **hvete, rug og bygg**
- **Behandling:**
 - GLUTENFRI KOST - resten av livet!



Gluten

- Gluten er et protein som finnes i:
 - Hvete
 - Rug
 - Bygg (inkl. malt)
 - Spelt/dinkel (urhvete)
 - Triticale (Rughvete)
 - Kamut



...Og alle produkter laget av disse

Obs! Vanlig havre kan være forurenset med gluten

**Glutenfrie
av disse
varianter**



Naturlige glutenfrie matvarer

- Rene kjøtt- og fisk-, egg- og meieriprodukter
- Grønnsaker, poteter og ris
- Frukt (frisk og tørket) og bær
- Olje, margarin og smør
- Belgfrukter
- Kokos, nøtter og mandler
- Kakaopulver
- Sukker og honning



Gluten finnes blant annet i følgende matvarer:

- Mel, gryn, hele korn, kim eller kli av: hvete, rug, havre, bygg, triticale, dinkel og spelt
- Brød, knekkebrød, kornblandinger og müsli, flatbrød, lomper, kjeks, kaker, boller og liknende
- Pasta (spaghetti, makaroni og annen pasta)
- De fleste ferdigsauser og – supper
- Sprøstekt løk
- Soyasaus (se varedeklarasjon)
- Maltholdige matvarer
- Noen lakrisprodukter (se varedeklarasjon).



Mat som ofte inneholder gluten

- Puddinger og fromasjer
- Griljert og panert mat, gratenger
- Nudler
- Fylt sjokolade, fylte drops, lakris og marsipan
- Smågodt i løsvekt
- Blandede, utspedde produkter av innmat som for eksempel pølser, fiskekaker, kjøttboller, leverpostei og liknende
- Noen typer dressinger og marinader
- Øl



Merking av mat

- Glutenholdige ingredienser skal alltid deklarererers dersom de forekommer i et produkt
- Mange halvfabrikata og ferdigprodukter inneholder gluten → Viktig å lese ingredienslisten på matvaren nøye.



NCF har oppdatert liste over glutenholdige ingredienser

«Spor av»

- Enkelte matvarer er merket med «spor av»
- Produkter merket «spor av» er å forstå som glutenfrie i følge cøliakiforeningen.

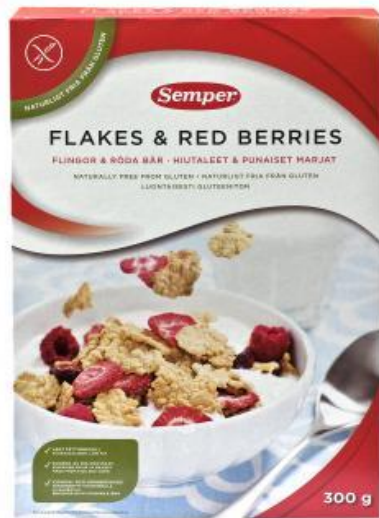
Bare litt...

- Selv små mengder gluten er skadelig ved cøliaki
- Dette gjelder selv om man ikke alltid merker akutte symptomer
- Et glutenfritt kosthold forebygger mangeltilstander, osteoporose, kreft og senskader.
- Med stadig juks med kostholdet risikerer pasienten jern- og vitaminmangel - samt manglende evne også til å ta opp riktig dose av medisiner pasienten måtte ha behov for.

Hvetestivelse

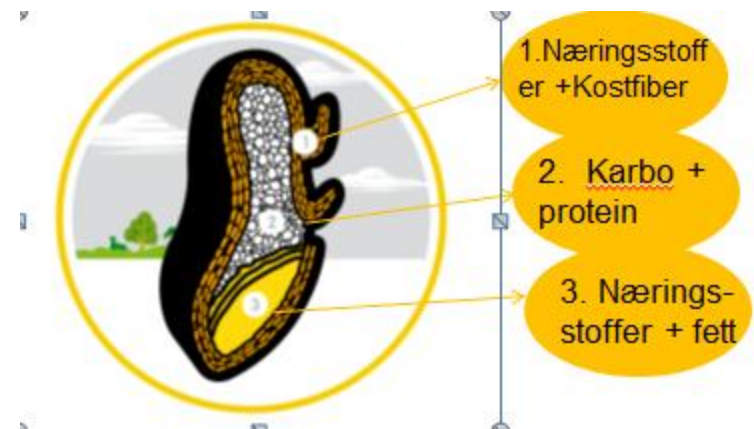
- Hvetestivelse (gluten er vasket bort fra hveten) inneholder kun svært små rester av hveteprotein, og kan derfor brukes av de aller fleste med cøliaki
- Hvetestivelse kan gi for mye gluten for svært følsomme cøliakere

Glutenfrie produkter



Ernæringsmessige konsekvenser

- Personer med cøliaki som bruker glutenfritt brød og ellers spiser normalt vil kunne få tilført nok av de fleste næringsstoffer
- Kan bli lite fiber i kosten hos noen
- Noen studier tyder på lavere inntak av enkelte B-vitaminer (bla B6 og folat)



Fiber

- Glutenfri havre
- Fibertilsetning i brød
 - Glutenfrie fiberblandinger, fiberhusk, pofiber, linfrø
- Grove glutenfrie melblandinger
- Frukt, bær og grønnsaker
- Bønner og linser
- Nøtter og frø

Obs! viktig med nok væske når fiberinntaket i kosten økes.

Kosttilskudd

- Tran
 - Omega 3, Vitamin A, D og E
- Tilskudd av vitaminer og mineraler ved mangel
 - Jern
 - Folsyre
 - Vitamin A og D



Laktoseintoleranse

- Ubehandlet cøliaki kan for noen medføre problemer med fordøyelse av laktose
- Vanligvis kan man bruke noe melk, og 2-3 mnd etter oppstart på glutenfri kost kan melkemengden økes og raskt normaliseres



Matvarehygiene

- Man kan reagere på selv ørsmå mengder med gluten.
- «Rene soner»
- Rene hjelpemidler som bestikk, skjærefjøl, brødkniv, bakeboller og annet liknende utstyr
- Eget smørepålegg som margarin, leverpostei, smørst og liknende, for å unngå smuler fra glutenholdig brød

Grunnstønad

- Cøliaki gir rett til økonomisk støtte/grunnstønad
 - Alle med sikker diagnose, dvs. diagnose påvist ved tynntarmsbiopsi, har automatisk rett til grunnstønad
 - Per 01.01.14: fra fylte 4 år kr 1 928,- pr. måned
- Søknadsskjema på NAV sine nettsider.
 - Nødvendig med dokumentasjon fra lege på diagnosen

Norsk cøliaki forening



- Informasjon, bakeskole, kurs og foredrag, medlemsblad, lokallag, m.m.
- Retningslinjer for diagnose, behandling og oppfølging

Irritabel tarm – kostholdets betydning

FODMAP-reduisert kost



FODMAP

- En forkortelse for **f**ermenterbare **o**ligo-, **d**i- og **m**onosakkarider og (and) **p**olyoler
- Kortkjedede karbohydrater som tynntarmen har vanskeligheter med å bryte ned og absorbere
 - Trekker til seg væske → osmotisk diaré
 - Gjæres av bakterier i tykktarmen → gassdannelse, magesmerter, oppblåsthet og forstoppelse

Hva er FODMAP?

- **Fruktose** (fruktsukker)
 - Absorberes godt sammen med like store mengder glukose, men 30-40% av befolkningen malabsorberer overskudd av fruktose
- **Laktose**
 - Mangel på laktase fører til malabsorpsjon. Tarminfeksjoner og skader kan også føre til laktasemangel – som regel forbigående.
- **Sorbitol** (og andre sukkeralkoholer)
 - Polyoler som ikke absorberes fullstendig i tynntarmen - større inntak kan forårsake diaré og luftplager hos alle. Mindre mengder kan gi symptomer hos de med irritabel tarm
- **Fruktaner**
 - Korte kjeder av fruktose, tilhører gruppen oligosakkarider
- **Galaktaner**
 - oligosakkarider → brytes ikke ned av enzymer i tarmen, men blir ”mat” for bakteriene i tykktarmen → gassproduksjon

Mat med overskudd av fruktose

- Frukt:
 - Epler, mango, pære, vannmelon
- Grønnsaker
 - Sukkererter
- Søtstoff
 - Fruktose, honning, høy fruktose-maissirup
- Store porsjoner av frukt, tørket frukt, fruktjuice
- Matvarer merket ”naturlig lett”, ”naturlig søtet”



Mat med **sorbitol** og/eller andre **polyoler**

- Frukt:
 - Aprikos, bjørnebær, eple, fersken, kirsebær, mango, moreller, nektarin, plommer, pærer
- Grønnsaker
 - Avokado, blomkål, sopp, sukkererter
- Søtstoff
 - Isomalt, laktitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol



Mat med fruktaner og/eller galaktaner

- Frukt
 - Banan, persimon, rambutan, vannmelon
- Grønnsaker
 - Asparges, brokkoli, erter, fennikel, hvitløk, kål, løk, purre, rosenkål, sjalottløk, kikerter, bønner og linser
- Korn
 - Hvete, bygg og rug
- Tilsetningsstoffer
 - Frukt-oligosakkarider (FOS), galakto-oligosakkarider (GOS), oligogalaktose, oligofruktose, inulin



Tanken bak FODMAP-redusert kost

- Begrense inntaket av matvarer med høyt FODMAP-innhold
- Reagerer ikke nødvendigvis på alle FODMAP-gruppene
- Teste toleransen for hver enkelt gruppe
 - Følge FODMAP-redusert kost i 6 uker
 - Reintrodusere én og én FODMAP-gruppe



Reintroduksjon



- Fruktose
 - Mango eller fruktose (utrørt i vann, 10 g til 1 dl)
- Laktose
 - Vanlig melk, brunost
- Sorbitol
 - Bjørnebær eller halspastiller med sorbitol
- Fruktaner
 - Hvete, løk
- Galaktaner
 - Kikerter

Kombinasjon av fruktose og sorbitol kan tolereres dårligere enn gruppene hver for seg. For å teste kombinasjon, kan pære benyttes

Case

- Dame, 48 år
- Mageplager i 20 år
 - kvalme, oppblåsthet og luft, løs avføring, samt leddplager
- Laktoseintolerant
- Utredet for annen patologi uten konkrete funn
- Daglig inntak av mat med høyt FODMAP-innhold
 - Eks eple, pære, mango, løk, hvitløk

Etter 6 uker på lav FODMAP-kost

- Stor symptombedring
 - Ingen kvalme, ikke oppblåst, ikke vondt i ledd
 - Fortsatt litt plager, men de er ikke sammenlignbare med hvordan det var tidligere
- Økt livskvalitet
 - Mer opplagt, mer energi

”Føler jeg har fått et nytt liv, og er strålende fornøyd!”

Case 2

- Jente, 19 år
- Magetrøbbel i 6 år
 - Magesmerter, oppblåsthet og hyppige toalettbesøk
- Vært på Balderklinikken
 - Kuttet ut melk, hvete, gjærprodukter og sukker
- Har daglig inntak av mat med høyt FODMAP-innhold
 - Eple, mango, løk, avokado, brokkoli, honning, tyggis og halspastiller

Stor bedring etter 6 uker på lav FODMAP-kost