



Cøliaki og mad uden gluten

Indhold

Hvad er cøliaki, og hvor mange har sygdommen?.....	4
Hvor findes gluten?	8
Hvad betyder glutenfri diæt?.....	9
Kostråd ved cøliaki.....	11
At leve med cøliaki	13
Forslag til morgenmad, frokost, mellemmåltider og aftensmad	17
Bagning af glutenfrit brød.....	18
Mærkning af fødevarer og mærkning med 'glutenfri'	19
Almindelige spørgsmål og svar om gluten.....	22
Alfabetisk fødevarerliste – må/må ikke spises ved cøliaki	24
Få mere at vide	28

Cøliaki og mad uden gluten

©Sundhedsstyrelsen 2026

Udgivelsen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

ISBN: 978-87-7014-712-5 (elektronisk)

Design og layout: Sundhedsstyrelsen
Foto: Sundhedsstyrelsen og Adobe Stock

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
Juni 2026

Guiden er lavet i samarbejde mellem Dansk Cøliaki Forening, DTU Fødevareinstituttet, Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri og Sundhedsstyrelsen samt en række eksperter:

- Anne Bille Olin, klinisk overdiætist, Amager og Hvidovre Hospital
- Charlotte Bernhard Madsen, seniorforsker emerita, DTU Fødevareinstituttet
- Christian Lodberg Hvas, klinisk professor, overlæge, Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet
- Gitte Leth Møller, overlæge, Børneafdelingen, Amager og Hvidovre Hospital
- Julie Steen Pedersen, læge, Rigshospitalet
- Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
- Mia Rasholt, klinisk diætist, Regionshospitalet Horsens



Cøliaki og mad uden gluten

Denne guide er til dig, der hos lægen eller på sygehuset har fået konstateret cøliaki, eller som har et barn med cøliaki. Guiden kan også bruges, når familie, venner, daginstitution, skole og andre skal informeres om sygdommen.

Cøliaki er en sygdom i tyndtarmen. Cøliaki behandles livet igennem med en glutenfri diæt, som får tarmen til at hele op. Gluten er et protein, der findes i hvede, rug og byg. Mange fødevarer indeholder hvede. Det kræver derfor viden, opmærksomhed og overskud at sammensætte en glutenfri diæt, der samtidig er sund. I guiden beskrives, hvordan du kan gøre dette i praksis.

Ved mistanke om cøliaki bør du altid kontakte lægen og blive undersøgt, før du begynder på en diæt. Det er vigtigt, at diagnosen stilles korrekt, før du selv begynder på diæten. Begynder du på diæten, inden diagnosen er stillet, begynder tyndtarmen at hele og blodprøverne at blive normale. Du risikerer derfor at skulle spise gluten i en længere periode igen, før diagnosen kan stilles med sikkerhed.

Hvad er cøliaki, og hvor mange har sygdommen?

Cøliaki er en kronisk sygdom, hvilket vil sige, at den er livslang. Når sygdommen er velbehandlet, fungerer tarmen normalt. Cøliaki udløses af proteiner, som findes i hvede, rug og byg. Populært kaldes disse kornproteiner for 'gluten'. Produkter med havre kan også have et utilsigtet indhold af gluten. Læs om havre på side 10 og om utilsigtet indhold af gluten på side 21.

Den intolerans over for gluten, der ses ved cøliaki, skyldes en specifik immunreaktion i tyndtarmen. Reaktionen er forskellig fra allergiske reaktioner og anden overfølsomhed. Selvom sygdommen primært findes i tyndtarmen, kan den give symptomer andre steder i kroppen og medføre fx knogleskørhed eller mangeltilstande.

Det anslås, at op mod 1% af befolkningen har cøliaki, men kun omtrent halvdelen har fået stillet diagnosen. Blandt personer med cøliaki er det kun omkring halvdelen, der har typiske symptomer i form af væggtab og diarré.

Hvem får cøliaki, og hvorfor?

Man kan få cøliaki i enhver alder - fra spædbarn, barn og ung til voksen eller ældre. En forudsætning for at sygdommen bryder ud, er, at man har fået gluten i kosten. Samtidig er der en vis arvelighed ved cøliaki. Hvis en person får konstateret cøliaki,

Cøliaki på dansk og på engelsk

Dansk

Cøliaki
Glutenfølsom enteropati
Ikke-tropisk sprue

Engelsk

Celiac disease
Coeliac disease
Non-tropical sprue

er der ca. 10% risiko for, at førstegradsslægtninge – altså børn, søskende eller forældre – også har sygdommen. Cøliaki ses mere hyppigt hos personer med type 1-diabetes og ved stofskiftesygdomme, som er sygdomme i skjoldbruskkirtlen. Cøliaki er afhængig af arveanlæg med særlige vævstyper, som også findes ved de andre nævnte sygdomme. Det anbefales derfor, at forældre, søskende og børn til personer med nykonstateret cøliaki også undersøges for cøliaki. Det kan ske ved en blodprøve. Hos søskende uden symptomer anbefales det, at de undersøges for cøliaki i 3-årsalderen og derefter ca. hvert 3. år gennem barndommen, samt hvis der opstår symptomer på cøliaki. Hos større børn skal man være særligt opmærksom på manglende vækst og forsinket pubertet.



Symptomer på cøliaki

Symptomerne på cøliaki er mangeartede og kan være voldsomme eller mere svage. En del personer går rundt med cøliaki uden at have symptomer, der leder frem til diagnosen. Symptomer fra mavetarmkanalen kan være diarré, mavesmerter, oppustethed og rigelig luftafgang. Andre symptomer kan være vægttab og træthed. Hos børn kan der være manglende vægtøgning og manglende højdevækst.

Symptomer uden for mavetarmkanalen skyldes ofte den nedsatte optagelse af næringsstoffer, som cøliaki kan medføre. Det kan føre til vitamin- og mineralmangel og give symptomer som fx jernmangelbetinget blodmangel (anæmi), knogleskørhed (osteoporose) samt muskel- og ledsmerter.

Hos personer med ingen eller lette symptomer kan der gå flere år, fra første gang symptomerne viser sig, til det kan fastslås, at der er tale om cøliaki. Ud fra den viden om følgetilstande, vi har i dag, er det dog vigtigt, at diagnosen cøliaki stilles, og at sygdommen opdages – uanset om symptomerne er lette eller svære – fordi man herved kan forebygge mangeltilstande og senfølger.

Diagnose

Hvis der ud fra symptomer eller arvelighed er mistanke om cøliaki, kan man få taget en blodprøve og få bestemt særlige cøliaki-antistoffer. Forhøjede værdier underbygger mistanken om cøliaki. Mængden af antistof falder langsomt til normale værdier, når



Hudsygdommen

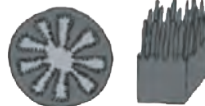
dermatitis herpetiformis

Dermatitis herpetiformis er en hudsygdom, der giver væskefyldte blærer og sår på huden, ofte på skuldre, albuer, knæ og balder, og ofte symmetrisk på begge sider af kroppen. Blærerne kan klø, svie og brænde. Diagnosen stilles af en læge, og før at stille diagnosen kan det kræve en vævsprøve fra huden. Sygdommen kaldes 'cøliaki i huden'.

Personer med *dermatitis herpetiformis* har som regel også cøliaki-forandringer i tarmen, og behandlingen er som ved cøliaki i øvrigt en livslang diæt uden gluten. Udover glutenfri diæt kan behandling af selve kløen hjælpe. Kløen behandles med tabletter eller salve, som ordineres af en læge.

man overholder en glutenfri diæt. Det er derfor vigtigt, at man ikke starter på glutenfri diæt, før diagnosen er stillet, da blodprøver og tarmslimhinde bliver normale, når man indtager en glutenfri diæt. Normale antistofværdier udelukker dog ikke med sikkerhed, at man har sygdommen. Diagnosen cøliaki stilles som regel ud fra en kombination af blodprøver og vævsprøve (biopsi) taget fra tyndtarmen i forbindelse med en kikkertundersøgelse (gastroskopi).

Ved cøliaki vil man i vævsprøven kunne se en betændelsesreaktion, og slimhinden i tyndtarmen og de små foldninger, der findes i tarmslimhinden, er helt eller delvist forsvundet, se figuren.



Udsnit af en normal tyndtarm eller en tyndtarm hos en person med velbehandlet cøliaki. Tyndtarmens slimhindeoverflade er foldet, og arealet er derfor stort.



Udsnit af en tyndtarm hos en person med ubehandlet cøliaki. Tyndtarmens slimhindeoverflade er flad. Forandringerne er ikke ligeligt fordelt i tyndtarmen.

Hos børn og unge med symptomer på cøliaki har det vist sig, at diagnosen cøliaki kan stilles med stor sikkerhed alene ud fra en blodprøve, sådan at en kikkertundersøgelse ikke er nødvendig.

Behandling

Cøliaki behandles med en livslang diæt uden gluten. I praksis vil det sige en diæt, der ikke indeholder hvede, rug, byg og almindelig havre (ikke-glutenfri havre). Langt de fleste med cøliaki tåler glutenfri havre. Læs mere om glutenfri havre side 10.

Under diætbehandlingen bliver tyndtarmen normal og kan efterhånden optage de nødvendige næringsstoffer fra maden.

Symptomer efter indtag af gluten

Der er stor forskel på, hvor stor en mængde gluten der udløser symptomer hos den enkelte, som følger en glutenfri diæt, og som ved et uheld eller ubevidst har indtaget gluten. Nogle får smerter med det samme eller diarré i flere dage, hvis der har været en glutenholdig krumme i maden. For andre, kan der gå flere dage, før de får symptomer, eller de får slet ikke symptomer. Desværre kan man ikke bruge symptomer som rettesnor for, om man overholder den glutenfri diæt, fordi tarmslimhinden påvirkes efter kort tid, og symptomerne først kommer senere.

Den glutenfri diæt skal derfor altid overholdes, også selvom små mængder gluten ikke giver symptomer. Overholder man den glutenfri diæt og undgår uheld med utilsigtet indtag af gluten, er der meget lille sandsynlighed for, at man får symptomer eller skader på tyndtarmen.

Fødevarer kan mærkes som glutenfri, hvis de indeholder mindre end 20 mg gluten/kg, se mere side 19. Langt de fleste glutenfri produkter indeholder væsentligt mindre gluten. Det gør, at selv de mest følsomme personer bør være beskyttede. Får man symptomer på en glutenfri diæt, kan man få hjælp af en klinisk diætist til at undersøge, om gluten virkelig er fuldstændig udelukket fra diæten. I de fleste tilfælde vil der have været et utilsigtet indtag af gluten.

Senfølger

Følsomheden overfor gluten viser, at det er vigtigt at overholde diæten – også selvom man ikke umiddelbart får symptomer, når man spiser gluten. Hvis man spiser gluten, når man har cøliaki, er der en øget risiko for at udvikle mangel på vitaminer og mineraler, der kan lede til bl.a. jernmangel med nedsat blodprocent og til knogleskørhed. Desuden er der en øget risiko for at få kræft i tyndtarmen, selvom denne sygdom er meget sjælden. Overholder man den glutenfri diæt, har man ikke højere risiko end andre for at få disse sygdomme.



Opfølgning hos læge og klinisk diætist

Når man har cøliaki, bør man følges regelmæssigt af en læge. Børn bør følges af en børnelæge med særligt fokus på barnets vækst. Især hos børn og unge bør der i samtalen også være fokus på, at den glutenfri diæt kan opleves indgribende i hverdagen og påvirke livskvaliteten. Alle med cøliaki bør desuden have mulighed for vejledning af en klinisk diætist, især i begyndelsen af sygdomsforløbet. Opfølgningen bør omfatte samtaler om overholdelse af den glutenfri diæt og blodprøvekontrol for at opspore mangel på vitaminer eller mineraler. De vigtigste vitaminer er vitamin B9 (folinsyre), vitamin B12 og vitamin D. Det vigtigste mineral er jern. Op til halvdelen af patienter med nykonstateret cøliaki har mangel på et eller flere af disse stoffer.

Især i den første periode efter man er begyndt på en glutenfri diæt, bør denne kontrolleres med blodprøver og måling af antistoffer. Antistofmålingen bliver ofte normal inden for et år. Når antistofmålingen er blevet normal, bør den gentages årligt, samt hvis man mistænker et brud på den glutenfri diæt.

Voksne med cøliaki og vitamin D-mangel bør have bestemt knogletætheden ved en DXA-scanning. Hos børn undersøges knogletætheden efter lægens skøn.

Graviditet og cøliaki

Kvinder med velbehandlet cøliaki har ikke sværere ved at blive gravide end andre. Derimod kan kvinder med ikke-diagnosticeret eller ubehandlet cøliaki have nedsat fertilitet.

Gravide med cøliaki anbefales at spise en varieret glutenfri diæt og at følge de øvrige officielle kostråd, som gives til alle gravide.

Desuden anbefales det, at man som gravid bliver fulgt med opmærksomhed på, at barnet vokser, som det skal. Selvom børn af mødre med cøliaki har øget risiko for selv at udvikle cøliaki, så får 90 % aldrig cøliaki.



Forebyggelse af cøliaki hos spædbørn og småbørn

Udvikling af cøliaki er afhængig af arvelige og miljømæssige forhold, men man har ikke viden om den præcise årsag til, at nogen udvikler cøliaki.

Derfor gælder Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger for amning og introduktion af overgangskost også for spædbørn og småbørn med cøliaki i familien. Det betyder, at børnene anbefales ammet fuldt, til de er omkring 6 måneder gamle, og at mad med gluten samtidig kan introduceres langsomt og i små portioner fra 4-6-månedersalderen. Hvis gluten introduceres i barnets kost senere end dette, har man set en øget risiko for, at barnet udvikler cøliaki.

Hvor findes gluten?

'Gluten' er en samlet betegnelse for den proteindel, som findes i kornsorterne hvede, rug, og byg. Den proteindel, der findes i havre (avenin), kan tåles af de fleste med cøliaki. Havreprodukter kan dog have et utilsigtet indhold af glutenholdige kornsorter. Derfor anbefales man kun at spise glutenfri havre, hvis man har cøliaki. Læs mere om glutenfri havre side 10 og om utilsigtet indhold af gluten side 21.



Gluten findes fx i

- Hvedemel, hvedestivelse, durumhvede, grahamsmel, fuldkornshvedemel, sigtemel, hvedeklid, hvedekim, hvedekerner, mannagryn, semulje, bulgur, couscous, spelt, urhvede, emmer, enkorn, kamut
- Rugmel, rugkerner, ruggryn
- Byggryn, perlebyg, bygmalt
- Brød, kager, pasta, panering (rasp), vafler, kiks, småkager, bageblandinger, melblandinger, ristede løg.

Gluten *kan* findes fx i

- Morgenmadsprodukter
- Havregryn, havremel, havremix, myslí, havreklid, havrekager, havredrik – med mindre de er lavet af glutenfri havre
- Farsvarer, paté, pølse, pålægsvarer, færdige middagsretter, stuvning, sovs
- Sennep, ketchup, mayonnaise, remoulade
- Bouillon
- Slik, fx fyldt chokolade, lakrids, lakridskonfekt, vingummi, karameller
- Frosne kartoffelprodukter, chips
- Øl og milkshake. Læs mere om øl side 10
- Sojasauce, visse typer. Læs mere om sojasauce side 10
- Madlavningsfløde
- Karry og andre krydderiblandinger
- Revet ost
- Proteinbarer, myslíbarer og myslíprodukter med havre.

Se flere eksempler i fødevarerlisten side 24.

Hvad betyder glutenfri diæt?

En glutenfri diæt betyder, at alle sorter af hvede, rug, byg og produkter, som indeholder disse kornsorter, udelukkes fra kosten. For at kunne kaldes 'glutenfri', skal produkter indeholde mindre end 20 mg gluten/kg.

Fødevarer, der er naturligt fri for gluten

Fødevarerne herunder indeholder sjældent gluten og kan indtages af personer med cøliaki. For at kontrollere, at varen er glutenfri, bør du altid læse mærkningen på produktet. Læs mere om mærkning af fødevarer side 19.

- Kød, fjerkræ, fisk, indmad, æg
- Bælgfrugter
- Kartoffler og ris
- Grøntsager
- Frugt
- Kokos, nødder, frø og mandler
- Mælk, syrnede mælkeprodukter (uden mysli), ost
- Smør, olie, margarine, minarine
- Saftevand, juice, sodavand og vin.



Fødevarer naturligt fri for gluten, hvoraf der kan laves mel

Læs om utilsigtet indhold af gluten i naturligt glutenfri mel side 21.

- Amarant
- Boghvede
- Durra (sorghum)
- Havre, glutenfri
- Hirse
- Kartoffel
- Kikærter
- Linser
- Majs
- Mandler
- Quinoa
- Ris
- Sago
- Soja
- Tapioka
- Teff.

Nødder, frø og kerner, der er naturligt fri for gluten

- Birkes
- Chiafrø
- Græskarkerner
- Hørfrø
- Kokos
- Loppefrøskaller (Psyllium)
- Mandler, nødder
- Sesam
- Solsikkekerner.

Glutenfri eller glutenreducerede specialvarer

Der findes en række glutenfri specialvarer, fx brød, knækbrød, kiks, mysli, pasta, bageblandinger og melblandinger. Disse produkter er enten lavet af ingredienser, der er naturligt fri for gluten, eller lavet af glutenfri hvedestivelse. Glutenfri hvedestivelse er hvedemel rensat for gluten.

Glutenfri havre

Glutenfri havre er ren havre uden indhold af glutenholdige kornsorter. Almindelige havreprodukter kan indeholde små mængder af glutenholdige kornsorter, fx hvede fra marken eller fra møllen. De er derfor ikke med sikkerhed glutenfri. Læs om utilsigtet indhold af gluten side 21.

De fleste med cøliaki kan spise glutenfri havre. Glutenfri havre er dyrket og forarbejdet under forhold, som sikrer, at det ikke indeholder rester af hvede eller andre glutenholdige kornsorter. Hvis man mod forventning får symptomer af at spise det, bør man lade være.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at produkter med almindelig havre ikke er fremstillet af glutenfri havre, medmindre det fremgår af produktets mærkning. De kan derfor være forurenede med glutenholdige kornsorter. Det gælder fx for myslibarer og kage.



Glutenfri øl, almindelig øl og spiritus (alkohol)

Øl uden gluten og almindelig øl

Når du følger en glutenfri diæt, bør du kun drikke øl, som er mærket 'Glutenfri'.

Glutenfri øl kan fx være lavet på bygmalt. Når det produceres korrekt, indeholder det mindre end 20 mg gluten/kg og må betegnes som glutenfri. Glutenfri øl kan også laves på naturligt glutenfri kornsorter.

Almindelig øl lavet på bygmalt indeholder betydeligt mere end 20 mg gluten/kg, og almindelig øl lavet på hvede har et endnu højere indhold af gluten.

Hvis du drikker glutenfri øl, skal du huske, at det lille indtag af gluten fra glutenfri øl let kan komme til at bidrage væsentligt til det samlede glutenindtag på en dag, da de fleste kan indtage større mængder væske end fast føde.

Spiritus (alkohol)

Spiritus er i udgangspunktet glutenfri. Ved destillering følger gluten ikke med over i det færdige produkt.

Spiritus kan dog indeholde gluten, hvis gluten er tilsat efter destilleringen. Ligeledes kan færdigblandede alkoholiske drinks og shots indeholde gluten. Det er derfor vigtigt at læse produktets mærkning for at være sikker på, at der ikke er tilsat glutenholdige ingredienser. Læs om mærkning af fødevarer side 19.



Sojasauce

Klassisk tyndtflydende asiatisk sojasauce (skrives også sojasovs og soyasauce) indeholder ikke gluten og kan spises af personer med cøliaki.

Klassisk tyndtflydende sojasauce fremstilles ved at gære (fermentere) en blanding af sojabønner og i mange tilfælde ristet hvede. Efter gæringen udvindes selve sojasaucen, og der tilsættes krydderier. Gæringen nedbryder gluten, så der i den færdige sojasauce ikke kan påvises gluten. Hvis der er brugt hvede i fremstillingen, er det et krav, at der står 'hvede' i ingredienslisten. Det betyder, at selvom der er brugt hvede i fremstillingen, så kan man godt spise klassisk tyndtflydende sojasauce, når man har cøliaki.

Tyktflydende sauce, der indeholder sojasauce, er ofte jævnet med hvede. Disse saucer indeholder ofte gluten og bør ikke spises af personer med cøliaki.

Kostråd ved cøliaki

Behandlingen af cøliaki består af en livslang overholdelse af en glutenfri diæt.

Nyopdaget cøliaki

Cøliaki er en kronisk sygdom, og den glutenfri diæt skal derfor følges hele livet. Det kan være svært og overvældende og virke uoverskueligt at begynde på en glutenfri diæt. Man skal pludselig forholde sig til alt, hvad man spiser og drikker, og samtidig læse mærkningen på alt, hvad man spiser og drikker. Det kan skabe en vis utryghed, og mad bliver pludselig noget, man tænker over hele tiden.

Det er vigtigt at finde en måde, der gør det så nemt som muligt. Nogle foretrækker selv at lave alting fra bunden og selv at bage. Andre har ikke overskud eller lyst til at eksperimentere og foretrækker at købe færdiglavet glutenfrit brød. Glutenfri bagning kan i starten være en stor udfordring, og det kræver nye bagemetoder at bage glutenfrit brød. Det kan tage lidt tid at vænne sig til. Se mere om glutenfri bagning side 18.

Selvom man følger en glutenfri diæt, skal man være tålmodig og ikke miste modet, selvom symptomerne ikke forsvinder med det samme. Det kan tage uger eller måneder før symptomerne forsvinder.

Hos børn og unge holder lægen øje med væksten. Hvis barnets vækstkurve ikke er tilfredsstillende efter et års tid på glutenfri diæt, bør barnet udredes yderligere.

Laktoseintolerans

Hvis man har fået konstateret cøliaki, kan det i en periode være svært at tåle laktose (mælkesukker). Almindelig mælk (ikke laktosefri) kan derfor give mavesmerter og diarré. Det kan være nødvendigt at nedsætte forbruget af eller helt at undgå laktose i nogle uger for at mindske symptomerne. Det forværrer ikke sygdommen at indtage laktose.

Årsagen til, at man får symptomer af laktose, kan være, at den skadede tarm i en periode ikke danner enzymet laktase, som sidder i tarmslimhinden og er nødvendigt for at nedbryde laktose (mælkesukker) i tarmen. Laktose findes i alle former for drikkemælk, i syrnede mælkeprodukter, i fløde og i mælkebaseret is.

Man kan fortsat spise fast ost og smør, som ikke indeholder laktose. De fleste supermarkeder sælger laktosefri mælkeprodukter. Enzymet laktase kan købes i håndkøb, og det kan tages sammen med eller tilsættes laktoseholdig mad og drikke.

Fuldkorn, kostfibre, vitaminer og mineraler

Fødevarer med et højt indhold af fuldkorn og kostfibre mætter godt og bidrager til en sund fordøjelse. De bidrager desuden med vigtige vitaminer, mineraler og andre sundhedsfremmende stoffer, som kan være med til at forebygge livsstilssygdomme som type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og visse former for kræft.

Når du følger en glutenfri diæt, kan indtaget af kostfibre og fuldkorn let blive for lavt. Det gælder især, hvis diæten indeholder mange produkter lavet af stivelse, da stivelse kun bidrager med ganske få kostfibre. Desuden varierer indholdet af kostfibre meget i de forskellige glutenfri meltyper og brødblandinger.



For at sikre et tilstrækkeligt indtag af kostfibre er det derfor vigtigt at spise fødevarer, som er rige på kostfibre og fuldkorn. Se eksempler på glutenfri fuldkornsprodukter i boksen. Fiberrige fødevarer er desuden frugt og grøntsager, bælgfrugter, quinoa, kartofler, fuldkornsris og glutenfri havre. Hvis du selv bager, kan du øge fiberindholdet ved at tilsætte fx tørret frugt, nødder, revne gulerødder, hørfrø, chiafrø eller loppefrøskaller (Psyllium). De andre naturligt glutenfri meltyper, som boghvede, teff, quinoa og amarant, er ikke fuldkornsprodukter, men indeholder kostfibre, vitaminer og mineraler. Vælg gerne meltyper med et indhold af kostfibre over 5 gram pr. 100 gram af varen. Indholdet af kostfibre fremgår af mærkningens næringsdeklaration, se side 19.

Det er vigtigt, at du spiser varieret. De glutenfri produkter, der er baseret på stivelse, fx majs- og hvedestivelse, har sjældent det samme indhold af protein, kostfibre, vitaminer og mineraler som almindeligt rugbrød, franskbrød, pasta og lignende. For at dække kroppens behov for vitaminer og mineraler er det derfor særlig vigtigt, at du sørger for, at kosten er varieret sammensat og at anvende de naturligt glutenfri meltyper. Man kan tale med sin læge eller en klinisk diætist om sammensætningen af diæten og om et eventuelt behov for tilskud af kostfibre, vitaminer og mineraler.

Ris i en glutenfri diæt

Ris og risbaserede produkter kan let komme til at fylde mere i kosten, når fx pasta, kiks og knækbrød indeholder rismel i stedet for glutenholdige kornsorter.



Glutenfri fuldkornsprodukter

Fuldkornsmajsmel

Fuldkornsris, fuldkornsrismel, fuldkornsrislager

Glutenfri havregryn, glutenfri havremel

Hel hirse, fuldkornshirse

Fuldkornssorghum (durramel)

Ris og risprodukter indeholder uorganisk arsen, som ved dagligt indtag kan forøge risikoen for kræft. Indholdet af uorganisk arsen er uafhængigt af, om risen er økologisk eller ej. Fuldkornsris indeholder næsten dobbelt så meget uorganisk arsen, som hvide ris. Ris kan sagtens indgå i en sund og varieret kost, men det er vigtigt at variere med andre kornprodukter.

Særligt for børn er det væsentligt at være opmærksom på indtaget af ris og risprodukter. Det anbefales, at børn ikke bør drikke risdrik eller spise riskiks, ligesom spæd- og småbørn ikke skal have risbaseret grød hver dag.

Du kan mindske indholdet af uorganisk arsen i ris ved at skylle risen og herefter lade den stå i blød eller ved at koge den i rigeligt vand og hælde overskydende vand fra efter kogning. Se mere om tilberedning af ris på Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeris hjemmeside www.fvst.dk.



At leve med cøliaki

Det kan være en omvæltning at få at vide, at man har en kronisk sygdom, hvor man skal ændre sine spisevaner. Det påvirker hverdagen for både en selv og for den nærmeste familie. Glutenfri diæt handler ikke alene om at udelukke gluten og en masse mad, man kender og er glad for. Det handler også om at omlægge kosten, så man fortsat får alle de næringsstoffer, man har brug for i de forskellige faser af livet.

Sociale sammenhænge, hvor maden spiller en rolle, kan være udfordrende. Når man har cøliaki, er det nødvendigt at forholde sig til hvert eneste måltid for at være sikker på, at maden er glutenfri – uanset om man er derhjemme, i kantinen, hos familie og venner, i skole, i daginstitution, på restaurant, på café eller på rejse. Det er en stor opgave hele tiden at skulle stille spørgsmål til maden, og følelsen af at være anderledes og til besvær, kan være udfordrende, ikke mindst for børn og unge.

Heldigvis oplever de fleste, at det med tiden bliver lettere at leve glutenfrit. I begyndelsen kan man synes, at der er gluten i alt, men rigtig mange råvarer er helt naturligt glutenfri. Det gælder fx friske grøntsager, frugt, kød, fisk, bælgfrugter, ris, kartofler, æg, mælk og mange mælkeprodukter. Hertil kommer de glutenfri kornsorter.

Hverdagen bliver lettere, når man følger en række praktiske råd og forholdsregler. Mange har glæde af fællesskaber med andre med cøliaki, hvor man kan dele gode råd og erfaringer med andre, der er i samme situation. Se boksen.

Dansk Cøliaki Forening arbejder for bedre vilkår for personer med cøliaki, og for at flere bliver diagnosticeret og får den rette behandling. Det sker igennem oplysning, rådgivning samt sociale og faglige aktiviteter – og ved at udbrede viden om sygdommen og de udfordringer, som patienter med cøliaki møder i hverdagen.

Se mere på Dansk Cøliaki Forenings hjemmeside www.coeliaki.dk.



Praktiske råd i køkkenet

Under tilberedning og opbevaring skal mad uden gluten holdes adskilt fra fødevarer, som indeholder gluten. Det gælder både hjemme i ens eget køkken og i fx restaurant- og institutionskøkkener, som laver mad til personer med cøliaki. Ved tilberedning behøver man ikke særskilte køkkenredskaber til glutenfri madlavning og bagning. Almindelig rengøring og opvask er tilstrækkelig.

Kniv og skærebræt

Start med at skære det glutenfri brød med en ren kniv på et rent skærebræt. Skær derefter det glutenholdige brød på samme skærebræt. De to slags brød serveres adskilt.

Smør og smørbart pålæg

Brug separat smør, syltetøj, pesto, hummus og andet smørepålæg for at undgå kontakt med gluten. Smør mm. kan fx deles i to forskellige beholdere, der tydeligt er mærket med 'Glutenfri' og 'Med gluten'. Brug altid en ren kniv til smør mm.

Ovn og airfryer

Ovnens riste og overflader, der er fri for krummer, overfører ikke gluten. Opvarmes glutenfri og glutenholdige fødevarer samtidig, kan bagepapir bruges til at markere og adskille den glutenfri mad fra den glutenholdige mad.

Ved tilberedning af glutenfri retter i en airfryer rengøres den inden brug ved almindelig rengøring.

Brødrister (toaster)

Risikoen for, at gluten overføres til glutenfrit brød i en brødrister, er lav, uanset om der bruges en flad eller en lodret brødrister. Fjern synlige krummer og tør eventuelt brødristerens overflade af inden brug.

Grill

Hvis grillen bruges til glutenholdigt brød eller andre glutenholdige fødevarer, så aftørres grillen, inden den glutenfri mad grilles, eller den glutenfri mad grilles først. Den glutenfri mad kan eventuelt lægges i en separat grillbakke.

Undgå at bruge de samme grillredskaber, marinader mm. Husk også at tjekke, om der er gluten i marinaden.

Friture

Der er en risiko for, at glutenholdige (fx paneerede) fødevarer, som friteres i olie, kan efterlade rester af gluten på glutenfri fødevarer, som friteres efterfølgende. Start derfor med at fritere de glutenfri fødevarer. Hvis olien skal genbruges, så brug den kun til glutenfri mad.

Opbevaring

Hvis ikke det er muligt at opbevare glutenfri og glutenholdige fødevarer i separate skabe, så anbring de glutenfri varer øverst, og varer med gluten nederst. Det mindsker risikoen for, at der drysser glutenholdigt mel, krummer eller kerner ned i de glutenfri varer.

Tag et skridt ad gangen

Hvis det virker uoverskueligt, kan det være en hjælp at dele starten på at leve glutenfrit op i faser:

- Fokuser først på at udelukke gluten fra den daglige kost. Lær at læse ingredienslister og næringsdeklarationer, og husk at tjekke for gluten hver gang, da indholdet kan ændre sig. Se mere om mærkning af fødevarer side 19.
- Næste skridt er at finde frem til glutenfri varianter af den mad, du bedst kan lide. Glutenfri fødevarer kan have en anden smag og struktur, så det kan tage lidt tid at prøve forskellige ting af og finde nye favoritter.
- Når du har bedre overblik over de glutenfri varianter af den mad, du bedst kan lide, er det vigtigt at kigge på, om den glutenfri diæt er varieret. Det vil sige, om den indeholder tilstrækkelige mængder af fuldkorn, kostfibre og næringsstoffer. Se mere om kostråd og om fuldkorn, kostfibre, vitaminer og mineraler på side 11.

Indkøb og glutenfrit bagerbrød

Varer uden gluten kan købes i de fleste supermarkeder, i helsekostforretninger, hos enkelte bagerforretninger og på internettet. Der er ofte stor forskel på udvalget de enkelte steder.

Når man køber glutenfrit brød og kage hos en bager, er det vigtigt at se sig for. Der findes kun enkelte helt glutenfrie bagerier. Nogle bagerier bager



brød med mel både med og uden gluten, og her kan man fx spørge, om det glutenfrie bagværk bliver fremstillet separat eller som det første om morgenen i et rengjort køkken. Endelig er der nogle bagerier, der har glutenfrit bagværk på køl, som man selv kan bage færdigt derhjemme. Dette bagværk er typisk produceret og pakket et andet sted og er deklareret glutenfrit. Se boksen.

Der kan i nogle tilfælde være tilsat hvedemel i fx kransekage og andre kager, hvor man normalt ikke vil forvente det. Husk, at bagerier som alle andre skal oplyse om allergener i de enkelte produkter.

Vær opmærksom på, at der kan være støv af hvedemel og lignende i kokosmakroner, marengs, kransekage eller andre kager, som ellers er naturligt fri for gluten, uanset om de er fremstillet på en fabrik eller i et bageri.

Læs mere om 'utilsigtet indhold af gluten' side 21.

I daginstitution og skole

Hvis man har et barn med cøliaki i daginstitution, i dagpleje, på bosted eller i skole, er det vigtigt at få en god dialog med det personale, der er omkring barnet til daglig, så I sammen kan sikre en god og tryk hverdag for barnet. Det er vigtigt, at personalet kender til barnets sygdom og ved, hvad barnet må få at spise. Der kan være forskel på, hvad de enkelte institutioner kan tilbyde, og der kan være forskel på, hvor meget hjælp det enkelte barn har brug for i hverdagen. Tal med personalet og afstem jeres forventninger, så I sammen kan finde de bedste løsninger for barnet. Det kan være en god ide at give institutionen denne guide sammen med nogle forslag til, hvad barnet kan spise, når der fejres fødselsdage eller lignende. Man kan også sørge for at have en lille kasse med glutenfrie snacks og kiks liggende i institutionen, klassen eller fritidsordningen, så barnet kan få noget fra kassen, når de øvrige børn bliver tilbudt glutenholdige snacks.

Hvis barnet med cøliaki i går i vuggestue eller dagpleje, er det vigtigt, at man husker personalet på, at små børn ofte spiser af hinandens mad, mader hinanden og samler krummer op fra møbler og gulv.

Hvis barnet med cøliaki går i skole, kan man forestå, at et par af madkundskabstimerne handler om mad uden gluten. Det kan være med til at give kammeraterne større forståelse for barnets madvalg og en bedre baggrund for at vise hensyn.

Udflugter og lejrskoler kræver ekstra forberedelse af barnets mad i dialog mellem institutionen eller skolen og hjemmet. Det samme gælder fritidsaktiviteter, hvor der kan være brug for at være forberedt på fælles arrangementer med mad, en ekstra glutenfri madpakke osv.

Fortæl de andre forældre i institutionen eller skolen om, hvad cøliaki er, og hvad barnet må spise. Understreg, at man altid hellere må spørge en gang for meget end for lidt.

At spise ude – hos venner og på spisesteder

At spise ude med cøliaki kræver lidt forberedelse.

Når du spiser privat, fx hos venner, kan du kontakte værten på forhånd for at tale om, hvad der bliver serveret. Giv dit bud på, hvad du godt kan spise, fx 'jeg kan godt spise sovsen, hvis den er jævnet med majsstivelse', eller 'mit barn kan godt lide kylling, men det skal være uden panering'. Skal der serveres brød til nogle af retterne, er det en god ide selv at medbringe glutenfrit brød, så du er sikker på at få noget, du kan lide.

Når du spiser ude på restaurant eller café, kan du enten undersøge menukortet på forhånd eller spørge om, hvilke glutenfri muligheder, de har på



stedet. Er der tale om en spontan spiseaftale, er det nødvendigt at spørge om madens ingredienser og om, hvordan maden er tilberedt. Du kan fx spørge, om den glutenfri pizza er anbragt i en foliebakke, før den sættes i pizzaovnen. Se under praktiske råd i køkkenet side 14. Som beskrevet side 20 har du altid ret til at få oplyst indholdet af allergene ingredienser i maden.

På rejse

Inden afrejsen er det vigtigt at undersøge mulighederne for at købe glutenfri mad i det land, du rejser til. Det er også en god ide at medbringe glutenfri snacks, knækbrød eller lignende både til rejsen og til selve opholdet, så du har en nødløsning, hvis det er svært at få fat i glutenfri mad. Frysetørret mad til brug på vandreture er ofte glutenfri.

En del flyselskaber tilbyder glutenfri måltider til flyveturen. Maden skal bestilles i forvejen.

Dansk Cøliaki Forening tilbyder sprogkort på flere forskellige sprog, der forklarer, at man har cøliaki og ikke tåler gluten. Sprogkortene kan frit downloades fra www.coeliaki.dk.

I kirke

Almindelige oblater indeholder gluten og bør ikke spises. Det er muligt at bestille glutenfri oblater.

På sygehus

Hvis man bliver syg og indlagt på et dansk sygehus, bør der være mulighed for en glutenfri diæt. Husk at informere personalet om, at du har brug for en glutenfri diæt, og at selv små mængder gluten – endda krummer – skal undgås.

Muligheder for støtte

De fleste glutenfri varer er en del dyrere end tilsvarende varer med gluten. Det kan være muligt at blive kompenseret for nogle af udgifterne til glutenfri diæt.

Se de aktuelle muligheder på Dansk Cøliaki Forenings hjemmeside www.coeliaki.dk.

Forslag til morgenmad, frokost, mellemmåltider og aftensmad

Morgenmad

- Glutenfri havregryn/cornflakes med mælk
- Yoghurt med mandler, nødder og tørret frugt
- Toast af glutenfrit brød med ost og skinke
- Glutenfrit brød med pålæg og ost
- Æg i alle former.

Frokost

- Madpandekager/wraps af majs mel med fyld, fx røget laks, smøreost og grøntsager
- Smørrebrød/sandwich af glutenfrit brød med pålæg/ost og grønt
- Kartoffelsalat, frikadeller og grønt
- Salatbowl med fx quinoa, laks og grønt.
- Tilbehør: Ostestænger, frugt, gnavegrønt, nødder, tørret frugt.

Aftensmad

- Frikadeller, fiskefrikadeller, grøntsagsfrikadeller eller bælgfrugtfrikadeller, hvor farsen er lavet med glutenfri havregryn, boghvedemel eller majs mel i stedet for hvedemel
- Glutenfri pasta med kødsovs, bælgfrugter og grønt
- Tacoskaller med kød/kylling/fisk/rejer og grøntsager
- Gryderet jævnet med majsstivelse.
- Tilbehør: Ris, kartofler, glutenfri pasta, glutenfrit brød, sovs opbagt/jævnet med majsstivelse, rå/kogte/stegte grøntsager, frugt, creme fraiche, pesto, hummus.

Mellemmåltider

- Yoghurt med glutenfri havregryn/mysli
- Grøntsagsstænger med hummus eller tzatziki
- Frugtsalat og yoghurt tilsmagt med vanilje
- Glutenfrit knækbrød med pålæg, marmelade eller honning
- Frugt og grøntsager
- Glutenfri bolle med pålæg.



Drikkevarer

Sluk tørsten i vand.

Eksempler på andre glutenfri drikkevarer

- Mælk
- Rene frugt- og grøntsagsjuicer
- Saftevand og sodavand
- Kaffe og te.

Bagning af glutenfrit brød

Der findes flere hjemmesider, kogebøger og bagebøger med glutenfri opskrifter.

Dej med gluten er mere elastisk og sammenhængende end glutenfri dej. Derfor er det anderledes at bage brød med glutenfri kornsorter. Dejens konsistens skal ofte være tyndere end 'almindelig' dej. Ved at tilsætte ekstra kostfibre som loppefrøskaller (Psyllium) kan dejen gøres mere sammenhængende. Det skal være de findelte, der er beregnet til bagning. Tilsætning af kostfibre forbedrer også fugtigheden i det færdige brød.

Opskrifter på glutenfrit brød indeholder ofte forskellige slags mel. Glutenfri dej skal typisk røres og æltes i længere tid end 'almindelig dej'. Det er sværere og kræver øvelse at få et godt resultat, når man bager glutenfrit brød – men øvelse gør mester.



Grovbrød med glutenfri havregryn

Opskrift på glutenfrit grovbrød, som kan bages i ovn eller bagemaskine

- 5 dl væske: vand eller mælk
- 1 dl blandet hørfrø, sesamfrø, solsikkekerner, chiafrø eller lignende
- 3,5 g tørgær eller 15 g frisk gær
- 10 g loppefrøskaller til bagning (Psyllium)
- 2 dl glutenfri havregryn
- 100 g sorghum (durramel) eller mel af quinoa, teff eller lignende
- 100 g boghvedemel
- 5 g salt
- Tilsæt eventuelt 1 spsk. kakao, hvis brødet skal have farve som rugbrød.

Ved brug af ovn

De tørre ingredienser afvejes og blandes i en skål. Væsken hældes i, og det hele røres godt i røremaskine i 10-15 minutter.

Dejen hældes i en smurt brødform og hæver i 45 min.

Prik brødet godt med en gaffel, inden det kommer i ovnen. Bages ved 175 grader varmluft i 60 min. til en kerntemperatur på 98 grader.

Ved brug af bagemaskine

Alle ingredienser hældes i maskinens skål, og maskinen startes på et 'fuldkornsprogram', som skal vare 3-4 timer. Hvis maskinen er programmeret til at starte med tidsforskydning, skal tørgær og loppefrøskaller hældes på toppen af melet, så det først kommer i berøring med væsken, når maskinen starter.

Mærkning af fødevarer og mærkning med 'glutenfri'

Færdigpakkede fødevarer er mærket med bl.a. en ingrediensliste og en næringsdeklaration. De indeholder vigtige oplysninger, når man overholder en glutenfri diæt. Mærkningen indeholder også oplysning om eventuelle allergener, det vil sige allergi-fremkaldende stoffer, herunder glutenholdige kornsorter.

Regler for indhold af gluten i fødevarer

EU har fastsat regler for, hvornår og hvordan fødevarer kan mærkes som 'glutenfri'. Reglerne gælder i Danmark og i alle andre EU-lande.

'Glutenfri'

Angivelsen 'glutenfri' må anvendes, hvis fødevareren har et glutenindhold under 20 mg/kg. Det kan være naturlig glutenfri fødevarer, som fx majsmelet, eller fødevarer uden indhold af glutenholdige ingredienser, som fx leverpostej uden hvedemel, eller fødevarer, hvor indholdet af gluten er fjernet eller reduceret til under 20 mg/kg, som fx hvedestivelse.

Det er dog ikke tilladt at anprise en fødevarer som 'glutenfri', hvis denne egenskab gælder for alle produkter i samme fødevareregruppe, fx indenfor frugt, grønsager, mm.

'Meget lavt indhold af gluten'

Angivelsen 'meget lavt indhold af gluten' må anvendes, hvis fødevareren har et glutenindhold under 100 mg/kg.

Denne mærkning anvendes meget sjældent i Danmark.

Glutenfri fødevarer, der indeholder havre

Havre i en fødevarer, der betegnes som 'glutenfri', skal være glutenfri. Se eksempel på mærkning i boksen.

Fødevarerens indhold står i ingredienslisten

Det gælder for færdigpakkede fødevarer, at alle ingredienser i fødevareren skal angives i vares ingrediensliste. Det betyder, at alle de råvarer, der er brugt i varen, skal fremgå af 'Ingredienser'. Der er dog nogle få undtagelser fra denne regel, men disse

undtagelser gælder ikke glutenholdige ingredienser, der altid skal fremgå af ingredienslisten. Ingredienserne skal angives i rækkefølge efter faldende vægt, så det, der er mest af, står først.

Ingredienser skal angives klart og præcist. Hvis der er anvendt hvedemel, skal 'hvede' være fremhævet i ingredienslisten. Det skal være tydeligt, hvor en ingrediens stammer fra. Fx skal 'couscous (hvede)' angives, da ikke alle formodes at vide, at couscous er lavet af hvede. I fødevarerlisten side 24 kan du finde eksempler på en række fødevarer og ingredienser, der indeholder gluten, og andre, der ikke gør.

Se eksempel på mærkning af en fødevarer i boksen.

Ingredienslisten beskriver indholdet i en type pommes frites, der er sammensat af mange forskellige ingredienser, og hvedemel er korrekt fremhævet. De to tilsætningsstoffer (E-numre) indeholder ikke gluten. Hvis de indeholdt gluten, skulle det fremgå.

Der er specielle regler for en række fødevarer, der kan give allergi, det vil sige, de indeholder allergener.

KRYDREDE POMMES FRITES

INGREDIENSER: Kartoffler (80%), rapsolie, **hvedemel**, salt, modificeret kartoffelstivelse, chili, paprika, sort peber, løgpulver, hævemidler (E 450, E 500), dextrose

Næringsindhold pr. 100 g
Energi 648 kJ/155 kcal
Fedt 3,6g



Allergener kan være fx mælk, æg og nødder. Glutenholdige kornsorter og produkter lavet af glutenholdige kornsorter er også allergener og hører derfor også under disse regler. Selve ordet 'gluten' vil ikke fremgå af ingredienslisten. Det er derfor vigtigt, at man vænner sig til at læse både ingredienslister, næringsdeklarationer og oplysninger om allergener for at kunne vurdere, om en fødevarer er glutenfri.

Navnet på den allergene ingrediens, fx hvede, skal være fremhævet visuelt på en måde, der klart adskiller den fra de øvrige ingredienser på listen, fx ved hjælp af en anden skrifttype, typografi eller baggrundsfarve. En ingrediensliste for pasta kan fx se ud på flere forskellige måder:

Ingredienser: Durum**hvedemel**, vand, pasteuriserede **æg**, olivenolie

Ingredienser: Durum**hvedemel**, vand, pasteuriserede **æg**, olivenolie

Ingredienser: Durum**hvedemel**, vand, pasteuriserede **æg**, olivenolie

Ingredienser: DURUMHVEDEMEL, vand, pasteuriserede **ÆG**, olivenolie

For at være sikker på, at en fødevarer er fri for gluten, er det nødvendigt at læse ingredienslisten, hver gang man køber varen. Producenten kan nemlig ændre sammensætningen af varen fra gang til gang.

Glutenholdige ingredienser skal altid angives ingredienslisten eller i varens mærkning. Det gælder også for fødevarer, der ikke skal mærkes med en ingrediensliste, som fx øl. Læs mere om øl side 19.

Kategoribetegnelser

Hvis kategoribetegnelsen 'stivelse' anvendes, og stivelsen er fremstillet af hvede, skal der i ingredienslisten stå fx 'stivelse af hvede' eller 'hvedestivelse'. Denne regel gælder også for modificeret stivelse. 'Stivelse' kan også være kartoffel-, ris- og majsstivelse, som ikke skal fremhæves.

På samme måde kan ordet 'rasp' anvendes om rasp, der er lavet af fx hvede, rug eller soja. Det skal fremgå, hvis raspen er lavet af et glutenholdigt kornprodukt, fx 'rasp (hvede)'.

Det skal også fremgå tydeligt af ingredienslisten, hvis vegetabilsk protein er lavet af hvede. Vegetabilsk protein er ofte lavet af ærter eller soja.

Små pakker

Fødevarer, hvis største yderflade har et flademål på under 10 cm², behøver ikke at have en ingrediensliste, men hvis fødevarer indeholder glutenholdige kornprodukter, fx hvedemel, skal der stå 'indeholder hvedemel' på selve pakken. Det kan også fremgå af selve varebetegnelsen, som fx hvedekiks. Det er ikke et krav, at 'hvede' fremhæves, som det ellers er tilfældet for allergene ingredienser i en ingrediensliste.

Tilsætningsstoffer, E-numre

Det skal tydeligt fremgå af ingredienslisten, hvis E-numre er fremstillet ud fra en glutenholdig fødevarer eller ingrediens.

Oplysning om gluten i ikke-færdigpakkede fødevarer

Fødevarer, der ikke er færdigpakkede, har i udgangspunktet ikke en ingrediensliste. Det kan fx være en spegepølse, der købes hos slagteren, eller en kage, der købes hos bageren.

Det skal være muligt som forbruger at få oplysninger om allergene ingredienser, herunder glutenholdige kornprodukter. Oplysningerne om indhold af allergene ingredienser i ikke-færdigpakkede fødevarer kan gives på flere måder. Der kan fx være på et skilt ved eller en mærkat på varen, hvor de allergene ingredienser er angivet. På en restaurant kan allergenerne fx være angivet på menukortet, og i en virksomhed, der leverer mad ud af huset, kan allergenerne fx være angivet på hjemmesiden.



Hvis oplysningerne om allergene ingredienser gives mundtligt, skal virksomhederne oplyse om, at information om allergene ingredienser kan fås ved henvendelse til personalet. Denne oplysning kan gives på et skilt, på menukortet eller lignende.

Hvis virksomheden har valgt at give oplysningerne mundtligt, skal man som kunde eller gæst, når man henvender sig til virksomhedens personale, kunne få oplysning om indholdet af glutenholdige kornprodukter i et konkret produkt. Det gælder, hvad enten der er tale om et supermarked, en bager, et pizzeria, en grillbar, en restaurant eller lignende.

I andre EU-lande kan der være krav om, at oplysningerne skal gives skriftligt.

Ved markedsføring online skal oplysning om allergene ingredienser være tilgængelig, inden købet gennemføres.

Utilsigtet indhold af gluten

Naturligt glutenfri produkter kan blive forurenede med kornprodukter, der indeholder gluten. Det kan ske på marken, i møllen eller under den videre forarbejdning, fx hvis maskiner ikke er tilstrækkeligt rengjort, eller hvis der er støv af fx hvedemel, der utilsigtet kan ende i varen. Det sidste kan fx være en risiko i bagerier og pizzerier. Forurening med gluten kaldes også for 'kontaminering', og det resulterer i 'et utilsigtet indhold' af gluten.

Man ved, at produkter med havre kan have utilsigtet indhold af glutenholdige kornsorter, se side 10. Hirse, boghvede, quinoa og lignende er naturligt fri for gluten, men mel af disse fødevarer, kan ligesom havreprodukter, i nogle tilfælde være forurenede med glutenholdigt korn. Man kan købe en del af disse produkter mærket 'glutenfri'.

'Kan indeholde spor af hvede' eller gluten

Køber man en fødevarer, fx mælkechokolade, pølser eller tortillachips, der er uden glutenholdige råvarer i ingredienslisten, er de i princippet glutenfri. I nogle tilfælde kan der være risiko for et utilsigtet indhold af gluten, fx fra hvede. I så fald kan produktet være mærket med 'Kan indeholde spor af hvede' eller et andet glutenholdigt kornprodukt.



Anvendelse af udtrykket 'Kan indeholde spor af hvede' eller et andet glutenholdigt kornprodukt er en mærkning, der kan anvendes for at undgå, at en forurenede fødevarer vil udgøre en sundhedsmæssig risiko for dem, der ikke tåler gluten eller hvede. Der er i lovgivningen ikke fastsat grænseværdier for, hvornår en eventuel forurening med hvede eller et andet glutenholdigt kornprodukt udgør en sundhedsfare.

Når man har cøliaki, kan man som udgangspunkt spise fødevarer, der ikke har hvede, rug, byg eller almindelig havre (ikke glutenfri havre) i ingredienslisten. Man skal dog tænke sig om og vurdere sandsynligheden for et utilsigtet indhold af gluten. Er produktet fx produceret hos en bager eller i produktionslokaler, hvor der også produceres fødevarer med glutenholdige kornprodukter, er der risiko for forurening med gluten, og man skal måske overveje, om man skal spise produktet.

Glutenfri produkter mærket med 'Kan indeholde spor af hvede' eller gluten

Nogle produkter kan være mærket som glutenfri og samtidig have mærkningen 'Kan indeholde spor af hvede'. Det vil sige, at produktet kan have spor af hvede, der er mindre end 20 mg/kg, men højt nok (fx 5 mg/kg) til at producenten vurderer, at det er relevant at oplyse om i forhold til en meget følsom person med hvedeallergi. Mærkningen betyder, at produktet godt kan spises af personer med cøliaki.

Almindelige spørgsmål og svar om gluten

Kan man reagere på gluten uden at have cøliaki?

I de senere år er der beskrevet en eller flere tilstande med mavetarmsymptomer, som ikke er cøliaki eller hvedeallergi, men som er associeret med en lang række symptomer efter indtagelse af glutenholdige produkter, især hvede (såkaldt non-cøliaki gluten- eller hvedesensitivitet). Glutenholdige korn kan hos nogle personer, hvor cøliaki er udelukket, udløse mavetarmsymptomer og træthed, der mindskes ved at følge en glutenfri diæt. Det kan dog være andet end gluten, der udløser symptomerne, fx fruktaner, der findes i mange fødevarer som fx løg, hvidløg, hvede, rug, bælgfrugter, asparges og vandmelon.

Mekanismerne bag disse tilstande er stadig ved at blive undersøgt. Cøliaki udelukkes, fordi der hverken er de karakteristiske cøliaki-antistoffer i blodet eller findes vævsforandringer i tyndtarmen ved biopsi (en vævsprøve fra tyndtarmen). Se side 5, hvordan diagnosen cøliaki stilles.

Er cøliaki det samme som fødevarerallergi?

Nej. Immunreaktionen ved cøliaki er en anden, end den man ser ved allergiske reaktioner. Ved cøliaki danner man særlige antistoffer mod gluten, se side 4.

Ved fødevarerallergi, fx overfor nødder, kan symptomerne være voldsomme og akutte, som fx astma, høfeber og nældefeber eller i værste fald allergisk chok. Symptomerne ved cøliaki er sjældent så akutte, men mere præget af kroniske symptomer som træthed, mavesmerter, diarré og oppustet mave samt hos små børn dårlig trivsel. I en periode med velbehandlet cøliaki kan man dog godt få pludseligt ubehag ved indtag af gluten.

Får man for meget gluten, hvis man spiser meget glutenfrit brød bagt på hvedestivelse?

Glutenrester i brød med glutenfri hvedestivelse må, som de øvrige glutenfri produkter, maksimalt indeholde 20 mg gluten/kg. Man kan spise glutenfri brød lavet med hvedestivelse dagligt uden at få for meget gluten.

Kan man ved cøliaki have forskellig følsomhed overfor gluten?

Ja, man kan godt have forskellig følsomhed og især reagere forskelligt. Nogle personer vil reagere med diarré i flere dage, hvis de ved et uheld får en lille

smule gluten, mens andre skal spise gluten i flere dage, før de får symptomer. Fælles er dog, at alle – også de mest følsomme – med stor sandsynlighed vil være beskyttet, hvis de overholder en diæt, hvor alle mad- og drikkevarer overholder grænsen for 'glutenfri' på 20 mg gluten/kg. I praksis har de fleste glutenfri produkter langt under 20 mg gluten/kg, og en del fødevarer, som fx frugt og grønt, er naturligt helt glutenfri. Får man symptomer, selvom man er på en glutenfri diæt, bør man søge hjælp hos en klinisk diætist.

Kan man forebygge cøliaki hos et spædbarn, som har søskende eller forældre med cøliaki?

Tidligere mente man, at risikoen for at udvikle cøliaki kunne nedsættes, hvis gluten først blev introduceret gradvist efter 6-månedersalderen, mens barnet stadig blev ammet. Dette understøttes ikke af nyere undersøgelser, og derfor gælder Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger for amning og introduktion af overgangskost. Det vil sige, at børn ammes fuldt, til de er omkring 6 måneder, og at mad med gluten introduceres langsomt og i små portioner fra 4-6-månedersalderen.



Er der specielle regler for gluten i mad til spædbørn og småbørn?

Til modernælkserstatninger og tilskudsblandinger må der ikke anvendes ingredienser, som indeholder gluten, men dette forbud gælder ikke for forarbejdet børnemad til spædbørn og småbørn. Hvis børnemads-produktet er beregnet til spædbørn under 6 måneder, skal tilstedeværelse af gluten fremgå tydeligt af ingredienslisten. Forarbejdet børnemad til spædbørn og småbørn skal i alle tilfælde angive det alderstrin, fra hvilket produktet kan anvendes, og dette alderstrin må ikke være under 4 måneder.

Skal man spise anderledes, når man er gravid og har cøliaki?

Man skal ligesom andre gravide spise en varieret diæt, men uden gluten, og følge de øvrige kostråd, som anbefales til alle gravide. Man skal lade være med at spise glutenfri havre, hvis man er i tvivl om, hvordan man reagerer over for havre.

Hvad er hvedeallergi?

Allergi over for hvede er sjælden og er ikke det samme som cøliaki. Hvedeallergi skyldes, at kroppen har dannet allergi-antistoffer (IgE) over for et eller flere af proteinerne i hvede. Proteinerne, man danner antistoffer overfor, kan være gluten, men det kan også være andre af proteinerne i hvede. Symptomerne er normalt hurtigt indsættende og kan fx være kløe i munden, høfeber, nældefeber, astma, opkastninger, diarré eller i værste fald allergisk chok.

Skal man overholde en glutenfri diæt, når man har hvedeallergi?

Man kan fint spise de fødevarer, der er naturligt fri for gluten, fordi de er helt fri for hvedeprotein.

Det er derimod ikke sikkert, at man kan tåle de såkaldte glutenfri produkter, som er specialprodukter, hvor glutenindholdet er reduceret. Her kan der stadig være ganske små mængder hvedeprotein tilbage, som kan være nok til at udløse allergiske symptomer hos en person med hvedeallergi. Se mere under Hvedestivelse side 25.

Ved hvedeallergi skal man ikke undgå rug, byg og havre. Man skal dog være opmærksom på, at fx rug, byg og havre kan være 'forurenede' med hvede,



og derfor have et 'utilsigtet indhold' af gluten. Se næste spørgsmål om hvad 'forurening' og 'utilsigtet indhold' betyder og læs mere på side 21.

Hvad betyder 'forurening', 'kontaminering' og 'utilsigtet indhold' – og er det et problem ved cøliaki?

Alle kornprodukter kan blive 'forurenede' med andre kornprodukter, fx hvede, rug eller byg. Det kan ske på marken, i møllen eller under den videre forarbejdning. Det betyder, at de kan indeholde små mængder gluten. Forurening med gluten kaldes også for 'kontaminering', og det resulterer i 'et utilsigtet indhold' af gluten. Havre forurenes ofte med glutenholdige kornprodukter, og derfor må personer med cøliaki kun spise glutenfri havre, som ikke indeholder rester af hvede, rug eller byg. Mel fra hirse, boghvede, quinoa og lignende kan også være forurenede med glutenholdigt korn. Man kan købe en del af disse produkter mærket 'glutenfri'. Læs om glutenfri kornprodukter side 9 og om utilsigtet indhold af gluten og 'kan indeholde spor af' på side 21.

Alfabetisk fødevarerliste

– *må/må ikke* spises ved cøliaki

Her finder du en alfabetisk liste over eksempler på fødevarer og ingredienser, som du kan være i tvivl om, indeholder gluten eller ej.

Fødevarer skrevet med *kursiv* er glutenfri og må spises af personer med cøliaki. Ved nogle af disse fødevarer står der, at de 'kan indeholde spor af gluten'. Fødevarer mærket med ' kan indeholde spor af gluten' har ikke praktisk betydning for personer med cøliaki, fordi mængderne af gluten er meget små. Fødevarer, som spises i større mængder dagligt, som fx mel til brødbagning, bør derimod være mærket glutenfri. Andre fødevarer, som spises i mindre mængder, som fx majsstivelse til jævning af sauce, behøver ikke at være mærket glutenfri. Forurening af ellers naturligt glutenfri fødevarer med glutenholdige kornprodukter kan forekomme. Det kan være sket på marken, i møllen eller under den videre forarbejdning.

Fødevarer, skrevet med **fed**, må ikke spises ved cøliaki. Læs om mærkning af fødevarer på side 19.

Alkohol

Se under både Spiritus, Vin og Øl.

Amarant

Naturligt fri for gluten.

Birkes

Naturligt fri for gluten.

Boghvede

Naturligt fri for gluten.

Bulgur

Knækkede hvedekorn. Indeholder gluten.

Byg

Indeholder gluten.

Bygmalt

Indeholder gluten.

Bygmaltektstrakt

Indeholder gluten.

Chiafrø

Naturligt fri for gluten.

Cider/Cider

Alkoholholdig eller alkoholfri drik baseret på frugt. Naturligt fri for gluten. Læs mærkningen på produktet, da der kan være tilsat bygmalt.

Cornflakes/Cornflakes, naturligt fri for gluten

Fremstilles af majsflager. Behandles ofte med maltekstrakt for at bevare sprødheden. Produkter med bygmaltektstrakt indeholder gluten. Der findes også cornflakes, som er naturligt fri for gluten. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om det er en slags cornflakes, du må spise.

Couscous

Indeholder gluten.

Dextrose

Sukkerstof, som kan være lavet af hvedestivelse. Produktet indeholder ikke gluten over 20 mg/kg.

Durra (Sorghum)

Naturligt fri for gluten.

Durumhvede

Indeholder gluten.

Emmer

Indeholder gluten.

Enkorn

Indeholder gluten.

E-numre/E-numre

Nogle tilsætningsstoffer (E-numre) kan indeholde gluten, mens andre ikke gør. Se eksempel på mærkning af en fødevare i boksen side 19 og læs om kategoribetegnelser på side 20.

Fødevarer, skrevet med **fed**, må ikke spises ved cøliaki. Læs om mærkning af fødevarer på side 19.

Glukosesirup

Sukkerstof, som kan være lavet af hvedestivelse. Produktet indeholder ikke gluten over 20 mg/kg.

Glutaminsyre

Indeholder ikke gluten.

Glutaminat

Indeholder ikke gluten.

Gluten

Proteiner i hvede. Er opbygget af proteinerne gliadin og glutenin. Gluten og de tilsvarende proteiner fra rug og byg kaldes ofte 'gluten'.

Gær

Indeholder ikke gluten.

Havre/Havre, glutenfri

Almindelige havreprodukter kan have et utilsigtet indhold af gluten fra andre kornsorter og må ikke spises. Glutenfri havre er ren havre uden indhold af andre kornsorter og må spises. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om det er en slags havre, du må spise.

Havredrik/Havredrik af glutenfri havre

Havredrik kan indeholde gluten, hvis den ikke er lavet på glutenfri havre. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om varen er glutenfri.

Havrefibre

Kan indeholde gluten.

Havreklid/Havreklid

Kan indeholde gluten. Findes også som glutenfri. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om varen er glutenfri.

Hirse

Naturligt fri for gluten.

Husk

Er et varemærke for et specifikt fiberprodukt baseret på loppefrøskaller (Psyllium). Naturligt fri for gluten.

Hvede

Indeholder gluten.

Hvedegræs

Naturligt fri for gluten

Hvedeklid

Indeholder gluten.

Hvedeprotein

Indeholder gluten.

Hvedeprotein, hydrolyseret

Indeholder gluten. Se også Vegetabilsk protein, hydrolyseret.

Hvedestivelse/Hvedestivelse, glutenfri

Indeholder gluten. Glutenfri hvedestivelse er 'renset' hvedemel, hvor gluten er fjernet. Glutenfri hvedestivelse må højst indeholde 20 mg gluten/kg. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om varen er glutenfri.

Isomalt

Naturligt fri for gluten.

Kamut

Er et varemærke for et specifik type hvede, khorasan-hvede. Indeholder gluten.

Kartoffelfibre

Naturligt fri for gluten.

Kartoffemel

Naturligt fri for gluten.

Kassava

Se under Maniok.

Kikærtemel

Naturligt fri for gluten.

Krydderblandinger/Krydderblandinger

Kan indeholde hvedemel. Læs mærkningen på produktet, herunder ingredienslisten, for at se, om produktet indeholder hvedemel.

Laktose

Naturligt fri for gluten. Læs om laktoseintolerans ved cøliaki side 11.

Linsemel

Naturligt fri for gluten.

Loppefrøskaller

Skaldele fra loppefrø (Psyllium). Naturligt fri for gluten.

Madlavningsfløde/Madlavningsfløde

Madlavningsfløde kan indeholde hvedemel. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om det er en slags madlavningsfløde, du må spise.

Fødevarer, skrevet med **fed**, må ikke spises ved cøliaki. Læs om mærkning af fødevarer på side 19.

Majs, Majskerner (til popkorn) og Majsmel

Naturligt fri for gluten.

Majsstivelse

Naturligt fri for gluten.

Malt

Som oftest fra byg eller hvede. Det skal fremgå, hvis malten kommer fra en glutenholdig kornsort.

Malteddike

Fremstilles oftest fra byg. Det skal fremgå, hvis malten kommer fra en glutenholdig kornsort.

Malteksrakt

Fremstilles oftest fra byg. Det skal fremgå, hvis malten kommer fra en glutenholdig kornsort.

Maltitol

Sukkerstof, som kan være lavet af hvedestivelse. Produktet indeholder ikke gluten over 20 mg/kg.

Maltmel/Maltmel

Malt, som er malet til mel. Som oftest fra byg. Det skal fremgå, hvis malten kommer fra en glutenholdig kornsort. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om det er en slags maltmel, du må spise.

Maltodextrin

Skrives også Maltodekstrin. Sukkerstof, som kan være lavet af hvedestivelse. Produktet indeholder ikke gluten over 20 mg/kg.

Maltose (maltsukker)

Sukkerstof, som kan være lavet af hvedestivelse. Produktet indeholder ikke gluten over 20 mg/kg.

Maniok

Kaldes også Kassava eller yuca. Er stivelsesholdige rodknolde af Manihot. Rå maniok er giftig. Af knoldene udvindes stivelse, der bl.a. andet sælges som tapiokastivelse (se Tapioka). Naturligt fri for gluten.

Mannagryn

Er lavet af hvede. Indeholder gluten.

Modificeret hvedestivelse

Indeholder gluten.

Modificeret stivelse

Anvendes til at ændre på madens konsistens. Benyttes i stedet for almindelig stivelse, da det er mere stabilt. Er ofte udvundet af majs. Naturligt fri for gluten.

Nudler/Nudler

Findes i mange varianter og kan været lavet af hvede eller ris. Indeholder gluten, hvis de er lavet af eller indeholder hvede. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om det er en slags nudler, du må spise.

Perlebyg og Perlespelt

Indeholder gluten.

Plantedrikke/Plantedrikke

Fx ris-, soja- og mandeldrik. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om det er en plantedrik, du må drikke.

Polenta

Er gryn af majs, som afskalles. Ser ud som managryn. Naturligt fri for gluten.

Psyllium

Skaldele fra loppefrø (Psyllium). Naturligt fri for gluten. Loppefrøskaller skal være findelte for at egne sig til bagning.

Quinoa

Naturligt fri for gluten.



Fødevarer, skrevet med **fed**, må ikke spises ved cøliaki. Læs om mærkning af fødevarer på side 19.

Rasp/Rasp, glutenfri

Rasp er ofte fremstillet af hvede og indeholder gluten. Nogle raspprodukter er glutenfri. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, om det er en slags rasp, du må spise.

Ris, Rismel og Risflager

Naturlig fri for gluten.

Rug

Indeholder gluten.

Sagogryn

Fremstilles ofte af sagopalmen eller af kartoffelstivelse. Naturligt fri for gluten. Læs mærkningen på produktet for at være sikker på, at det er glutenfri gryn, som du må spise.

Seitan

Vegansk produkt fremstillet af gluten fra hvede. Anvendes som erstatning for kød. Indeholder gluten.

Semulje

Lavet af hvede. Indeholder gluten.

Sennepsmel

Naturligt fri for gluten.

Soja, Sojabønner og Sojamel

Naturligt fri for gluten.

Sojasauce

Skrives også soyasauce. Der er ikke målbart gluten i klassisk tyndtflydende asiatisk sojasauce. Denne type sojasauce kan derfor spises af personer med cøliaki. Læs mere om sojasauce side 10.

Spelt

Indeholder gluten.

Spiritus/Spiritus

Spiritus kan indeholde gluten, hvis gluten er tilsat efter destilleringen. Spiritus i sin rene destillerede form indeholder ikke gluten. Se side 10.

Stivelse

Stivelse fra kartofler, ris eller majs er naturligt fri for gluten. Se også Hvedestivelse.

Tapioka

Naturligt fri for gluten.

Teffmel

Naturligt fri for gluten.

Triticale

Kaldes også rughvede. Indeholder gluten.

Urhvede

Indeholder gluten.

Vegetabilsk protein

Dækker normalt over protein fra soja eller ærter, som er naturligt fri for gluten. Det skal fremgå, hvis der er anvendt en glutenholdig kornsart. Se også Hvedeprotein og Hvedeprotein, hydrolyseret.

Vegetabilsk protein, hydrolyseret

Dækker normalt over protein fra soja eller ærter, som er naturligt fri for gluten. Det skal fremgå, hvis der er anvendt en glutenholdig kornsart. Se også Hvedeprotein, hydrolyseret.

Vin

Naturligt fri for gluten.

Ært fibre

Naturligt fri for gluten.

ØL/Øl, glutenfri

Almindelig øl indeholder gluten. Glutenfri øl, der er produceret korrekt, indeholder ikke gluten over 20 mg gluten/kg. Læs om øl side 10.



Få mere at vide

Dansk Cøliaki Forening

Dansk Cøliaki Forening er en patientforening, der varetager interesserne for personer med cøliaki. Foreningen informerer og rådgiver om sygdommens fysiske, sociale og økonomiske konsekvenser og arbejder for, at det skal være muligt at leve et godt liv med cøliaki.

Telefon: 25 52 08 32
E-mail: post@coeliaki.dk
www.coeliaki.dk

Fagligt selskab af Kliniske Diætister, FaKD

Fagligt selskab af Kliniske Diætister kan bl.a. henvise til privatpraktiserende kliniske diætister.

Telefon: 31 63 66 00 eller 70 20 26 15
www.kost.dk/fakd/find-en-diaetist-kort

DTU Fødevareinstituttet

Fødevareinstituttet udgiver den danske fødevaretabel, hvor du kan se indholdet af næringsstoffer i fødevarer.

<https://frida.fooddata.dk>

Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

På Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeris hjemmeside kan du bl.a. finde oplysning om gluten i fødevarer, glutenfri diæt, og reglerne vedrørende glutenfri produkter. Du kan også finde oplysning om andre allergene ingredienser, herunder hvilke allergene ingredienser, der skal oplyses om, og hvordan der oplyses om disse ved markedsføring af fødevarer.

www.fvst.dk

Sundhedsstyrelsen

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan du bl.a. læse om anbefalinger vedrørende gluten i kosten til spædbørn over 4 måneder.

www.sst.dk

