

Gode råd om glutenfri diæt

Denne pjece er et supplement til den mundtlige vejledning vedrørende glutenfri kost, som du får på sygehuset.

Glutenfri diæt

Personer med cøliaki (glutenintolerans) og hudsygdommen dermatitis herpetiformis skal spise en glutenfri diæt. Gluten skal undgås, idet tyndtarmens slimhinde ødelægges af glutenholdige madvarer. Den glutenfri diæt skal holdes hele livet. I enkelte tilfælde er det desuden nødvendigt i en periode at nedsætte laktoseindholdet i kosten, indtil tarmen er restitueret.

Gluten er betegnelsen for proteinstoffer, der findes i kornprodukterne hvede, rug og byg. Den del af gluten, som du ikke kan tåle, kaldes gliadin. Havre indeholder ikke gluten, men den skal være specialdyrket for at kunne kaldes "ren havre" og være glutenfri. Det skyldes, at havre normalt dyrkes og behandles på samme steder som de glutenholdige kornsorter, og dermed er der stor risiko for, at der sker sammenblanding af kornsorterne.

I en glutenfri diæt skal brød bages af alternative meltyper fra majs, hirse, ris, boghvede, soja, ren havre, kartoffel eller af industrielt fremstillende bageblandinger uden gluten.

Fødevarer, der er mærket "Glutenfri", skal indeholde mindre end 20 mg gluten per kg. Til sammenligning indeholder almindelig hvedemel over 50.000 mg gluten per kg. Produkter, som er naturligt fri for gluten, må også mærkes "Glutenfri".



Logo for glutenfri fødevarer

Læs varedeklarationen

Mange forarbejdede fødevarer kan indeholde gluten. Det er derfor vigtigt at læse varedeklarationen for de enkelte fødevarer. Inden for samme produktkategori kan produkter fra forskellige producenter indeholde forskellige ingredienser, og det kan derfor være muligt at finde glutenfri alternativer. Derudover findes der mange glutenfrie specialprodukter.

Følgende betegnelser i en varedeklaration kan indeholde gluten:

- Hvedeprotein
- Hydrolyseret hvedeprotein
- Hvedestivelse (medmindre produktet er mærket "Glutenfri")
- Malt – maltekstrakt.

Følgende betegnelser i en varedeklaration indeholder ikke gluten:

- Stivelse (dækker over kartoffel-, ris- eller majsstivelse)
- Modificeret stivelse (ofte fra majs)
- Hydrolyseret vegetabilsk protein (ofte fra soja eller ærter)
- Vegetabilsk protein (ofte fra soja eller ærter)
- E-numre (der er ingen tilsætningsstoffer, der indeholder gluten af betydning)
- Maltodextrin
- Maltose
- Dextrose
- Glukosesirup.

Forhandlere af glutenfrie produkter

En hel række af de almindelige supermarkeder forhandler glutenfrie produkter, både mel, brød og specialprodukter. Du kan også købe glutenfrie produkter i helsekostbutikker og flere steder på internettet.

Flere bagere tilbyder også glutenfrit brød og kager. Det er dog vigtigt at sikre sig, at brød og kager er bagt i lokaler og med maskiner, der er rene og frie for melstøv, så der ikke er sket sammenblanding med andre kornsorter.

Butikker

- Meny og Salling: Finax, eventuelt produkter fra AllergiKost Danmark og Schär (Urtekram)
- Løvsbjerg: Finax, produkter fra AllergiKost Danmark og Schär (Urtekram)
- SuperBrugsen og Kvickly: Finax og Schär (Urtekram)
- Helsekoster: Varierende udvalg, fiberHusk, Schär, produkter fra Carefood med mere.

Nethandel (eventuelt per telefon)

- AllergiKost Danmark (www.allergikost.com). Telefonnummer 44 24 44 88. Stort udvalg af mel, brød og specialvarer inklusiv fiberHusk, Finax, Mix Well og Semper produkter
- Netspiren (www.netspiren.dk): Produkter fra Carefood, Schär med mere
- Rikana-Sundkost (www.rikana-sundkost.dk): Produkter fra Schär, Carefood, Finax, Semper, Mix Well, Provena med mere
- Specialbageriet (www.specialbageriet.dk). Telefonnummer 62 27 18 07, Stort udvalg af "hjemmebagt" brød og kager. Produkter fra Semper.

Nabolande

- Sverige: COOP Konsum, større (billigere) udvalg end i Danmark
- Tyskland: Visse grænsebutikker har et udvalg af glutenfrie produkter.

OVERSIGT OVER INDHOLD AF GLUTEN I FØDEVARER

som en guide, og husk desuden altid at læse varedeklarationen.

Herunder finder du en oversigt over forekomsten af gluten i forskellige fødevarergrupper. Brug oversigten

Fødevarer	Indeholder/kan indeholde gluten	Glutenfri
Mel, gryn, kerner og frø	<ul style="list-style-type: none"> • Hvedemel, grahamsmel, fuldkornshvede, hvedekerner, hvedekim, hvedekliid, hvid hvede • Rugmel, fuldkornsrugmel, rugkerner • Byggryn, perlebyg • Almindeligt dyrket havregryn • Bulgur, couscous • Durum, emmer, enkorn, kamut • Mannagryn, semuljegyryn • Sigtemel • Spelt • Urhvede • Almindelige bageblandinger til brød, pizza og kage • Færdiglavet butterdej, pizzadej med mere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Boghvedemel, boghvedegryn • Ren havre (specialdyrket) • Hirsemel, hirseflager, hirsegryn • Johannesbrødkernemel • Kartoffelmel • Majs mel, maizena og maizena sovsejævner • Risengryn, ris mel • Sagogryn • Sennepsmel • Sojamel • Sesamfrø, birkes, solsikkekerner, græskarkerner • Tapioka • Quinoa • Industrielt fremstillet glutenfri melblanding.
Brød, kiks og kager	<ul style="list-style-type: none"> • Bagt af glutenholdige meltyper: Franskrød, rugbrød, knækbrød, fuldkornsbrød, speltbrød, kiks, tærter, småkager, kager, æbleskiver, vafler, pandekager • Rasp til panering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagt af ovennævnte glutenfri meltyper: Brød, kiks, kager, knækbrød • Visse riskager • Diverse glutenfri specialprodukter.
Morgenmadsprodukter	<ul style="list-style-type: none"> • Rigtig mange morgenmadsprodukter har maltekstrakt fra byg. Læs varedeklarationen på de enkelte produkter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Specialdyrket havregryn • Diverse glutenfri specialprodukter • Eventuelt økologiske produkter fra Urtekram.
Pasta, pizza, tortilla, tacos med mere	<ul style="list-style-type: none"> • Almindelig pasta: spaghetti, skruer, lasagne, makaroni, nudler med mere – også fuldkornsprodukterne • Pizza • Tortillas – også fuldkorn • Forårsruller 	<ul style="list-style-type: none"> • Diverse glutenfri specialprodukter • Rene majsprodukter, fx tacoskaller og tacochips. Læs altid varedeklarationen.
Kartofler	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuelt forarbejdede kartoffelprodukter såsom kartoffelkroetter og krydrede kartoffelbåde • Chips med krydderi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Friske, frosne og konserverede (på glas) kartofler • Pommefrites, kartoffelbåde og kartoffelskiver uden krydderi • Visse chips.
Grøntsager	<ul style="list-style-type: none"> • Ristede løg • Pickles • Grøntsagssupper, saucer, stuvninger med mere, der er jævnet med hvedemel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Friske, frosne og syltede grøntsager.
Frugt, bær og nødder	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen fødevarer i denne kategori. 	<ul style="list-style-type: none"> • Friske, frosne og henkogte frugter • Marmelade og syltetøj • Kokos

		<ul style="list-style-type: none"> • Nødder • Mandler • Peanuts • Rosiner.
Kød, fisk, fjerkræ og æg	<ul style="list-style-type: none"> • Kød- og fiskefars (rørt med mel) • Færdigkøbte fiskefrikadeller • Kød- og melboller • Paneret kød og fisk • Medisterpølse • Øvrige pølseprodukter (kødpølse, blodpølse) • Leverpostej • Færdigretter • Torskerogn på dåse • Stegte sild. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle former for frisk, frossen, røget og saltet kød, fisk og fjerkræ • Æg • Meget pålæg er glutenfrit • Rullepølse og spegepølse • Paté og visse leverpostej • Visse wiener-, hotdog- og cocktailpølser • Fiskepålæg, fx tun, makrel, marinerede sild med mere.
Mælkeprodukter	<ul style="list-style-type: none"> • Karolines Madlavningsfløde • Vaffelis • Eventuelt is med specielt fyld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mælk, surmælksprodukter • Kakaomælk • Ost • Cremefine (maizena)
Fedtstoffer, olie og saucer	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuelt færdigkøbt dressing, saucer og dip • Eventuelt remoulade • Mayonnaisesalat med nudler (rejesalat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Smør • Smørbare blandingsprodukter • Olier • Margarine, flydende margarine • Mayonnaise.
Krydderier og diverse	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle krydderiblandinger • Visse sauce- og bouillonterninger • Pickles • Visse sojasaucer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rene krydderier • Ketchup • Tomatpuré • Pesto • Madkulør • Sennep.
Slik og sukker	<ul style="list-style-type: none"> • Lakridskonfekt • Eventuelt lakrids, karamel og vingummi. • Eventuelt chokolade og bolsjer med specielt fyld • Flødebolles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sukker, honning og sirup • Bolsjer • Glukosesirup • Chokolade • Nougat • Marcipan.
Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> • Hvedeøl • Maltøl • Lys og mørk øl • Eventuelt almindelig pilsnerøl (svingende indhold). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vin og spiritus • Sodavand, saft og juice • Kaffe og te.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål eller brug for yderligere vejledning, er du velkommen til at kontakte os.

Vi henviser desuden til Sundhedsstyrelsens pjeces "Cøliaki og mad uden gluten" (www.sst.dk) samt Dansk Cøliakiforening (www.coeliaki.dk).



Kontakt

Center for Ernæring og Tarmsvigt
Tlf. 97 66 35 45
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00