MAT FÖR LIVET · LÖRDAG 14 NOVEMBER

Nydiagnostiserad?

Kom igång med glutenfri kost steg för steg – utan att gå i fällorna

Vasiliki Karagianni

Leg. Specialistdietist, Nutritionist MSc.

Sekreterare Dietisternas Riksförbund

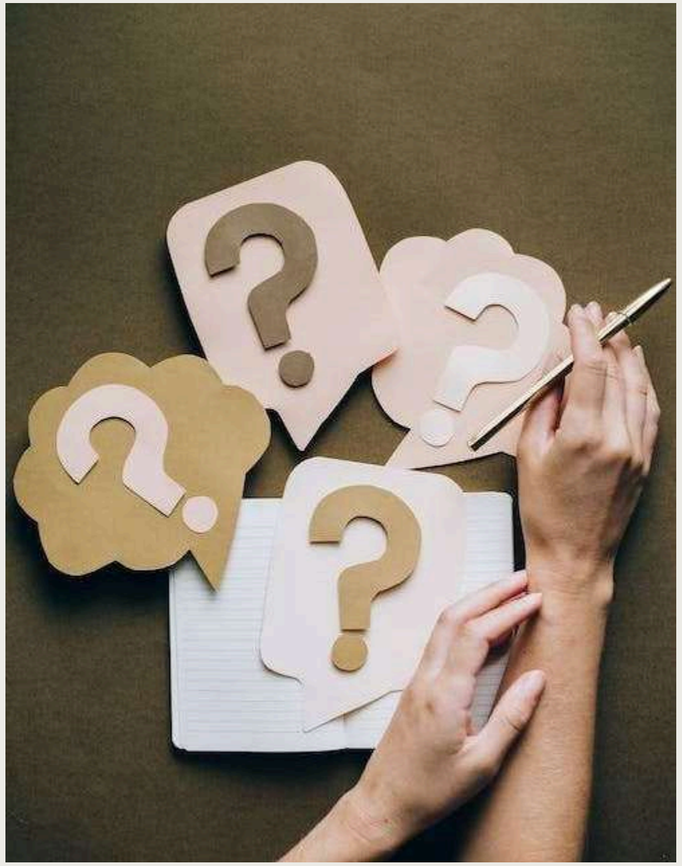
Instagram @youreasy_fitness

LinkedIn Vasiliki Karagianni

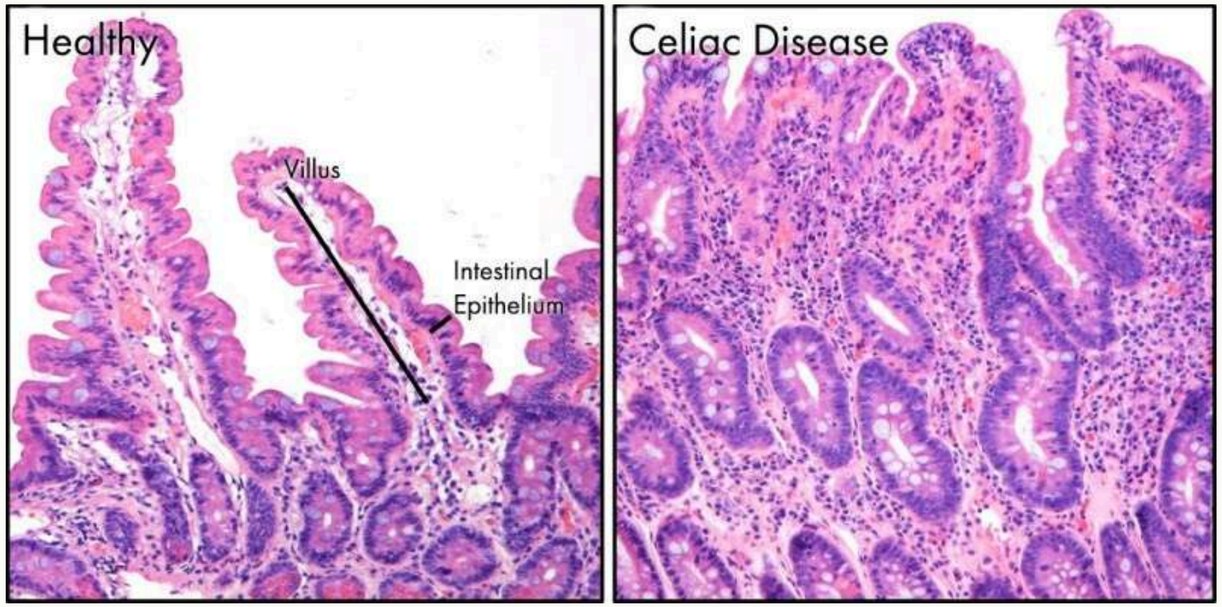


Du kommer att lära dig något nytt även om du...

1. … har fått diagnosen det senaste året
2. … är förälder, partner eller vän till någon med celiaki
3. … har känt dig vilsen i matbutiken
4. … är rädd att göra fel



Vad händer i tarmen?

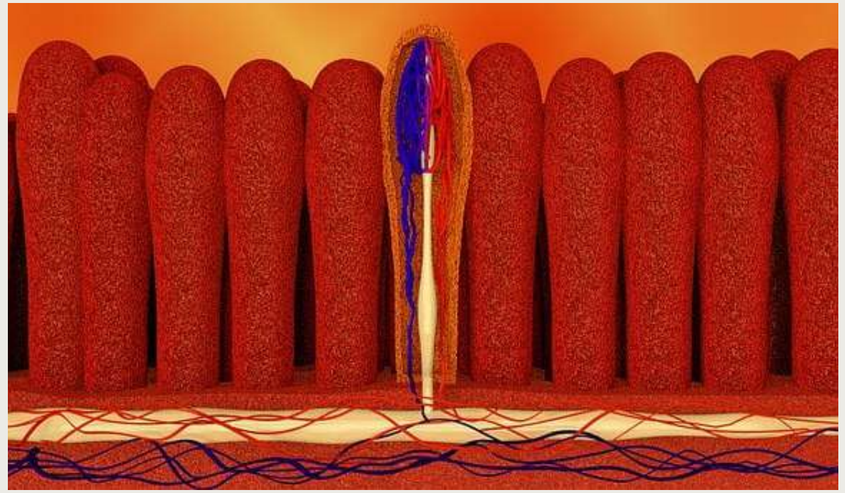


Frisk tarm

Tarmluddet är som en mjuk matta som suger upp näring

Gluten

Immunförsvaret reagerar och luddet slits ner – näringen tas upp sämre



Glutenfri kost

Tarmen läker – det tar tid



Den enda behandlingen:

En livslång, strikt glutenfri kost

Hur strikt behöver jag vara?

20

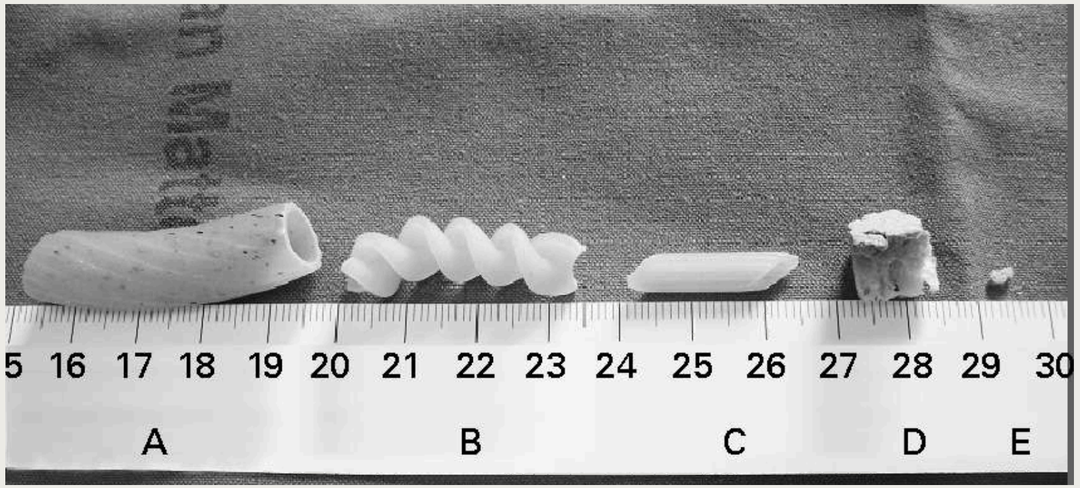
mg gluten per kg

Gränsen för att få märkas ”Glutenfri” i produkter och på restaurang/färdiga måltider.

30

mg gluten per dag – max

Ca ⅔ kryddmått vetemjöl eller 1,5 kg glutenfria produkter.
100 g vetemjöl innehåller omkring 6800 mg gluten.



Symtom är ingen bra mätare. Många känner ingenting – men tarmen påverkas ändå.

Glutenfritt steg för steg

Vecka 1

Ät det som redan är glutenfritt

Börja med råvaror du redan känner som glutenfria, leta efter varor märkta som glutenfria



Vecka 2–3

Träffa en dietist

Rekommenderas inom 2–3 veckor efter diagnos



Månad 1–3

Vardagsexpert

Läs etiketter, säkra köket, öva på att äta ute



Uppföljning

Följ upp hos dietist

Barn: efter 3–6 mån.
Vuxna: efter 6–12 mån.



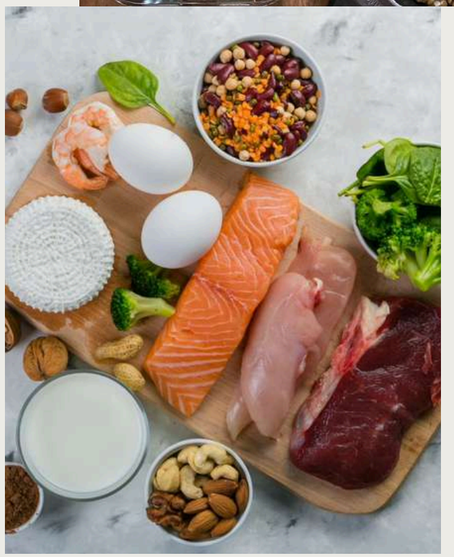
@youreasy_fitness | Källa: Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki 2025

Steg 1: Börja med allt som redan är glutenfritt

- Kött & fisk
- Ägg
- Mjölk & ost
- Naturell yoghurt
- Frukt & bär
- Grönsaker
- Potatis
- Ris & majs
- Bönor & linser
- Nötter & frön
- Glutenfri havre
- Quinoa & bovete

Mer än du tror!







Steg 2: Lär dig var gluten finns



Vete



Råg



Korn

Vetets släktingar: spelt, dinkel, kamut, durum, bulgur, couscous, mannagryn, matvete OCH
mathavre, rågsikt, vetekli, havrekli, fullkornsmjöl, vetekross, lantbrödsmjöl...



Steg 3: Läs alltid etiketterna

1. **Leta efter fetstil**
   VETE, RÅG, KORN, HAVRE måste framhävas enligt EU-lag

2. **Hitta märkningen**
   ”Glutenfri” eller överkorsade axet = max 20 mg/kg

3. **Osäker?**
   Ingredienslexikon-appen



Myt eller sanning?

1 ”Kan innehålla spår av gluten” måste alltid undvikas

Myt eller sanning? (del 1)

1 ”Kan innehålla spår av gluten” måste alltid undvikas

MYT
Säker att äta.
Undantag: havre och andra naturligt glutenfria sädesslag.

Myt eller sanning? (del 1)

1 ”Kan innehålla spår av gluten” måste alltid undvikas

MYT
Säker att äta.
Undantag: havre och andra naturligt glutenfria sädesslag.

2 Vanlig sojasås är förbjuden

Myt eller sanning? (del 1)

1 ”Kan innehålla spår av gluten” måste alltid undvikas

MYT
Säker att äta.
Undantag: havre och andra naturligt glutenfria sädesslag.

2 Vanlig sojasås är förbjuden

MYT
Glutenet bryts ner när sojasåsen jäser.
Kolla övriga ingredienser i såser.

Myt eller sanning? (del 1)

1. ”Kan innehålla spår av gluten” måste alltid undvikas

MYT
Säker att äta.
Undantag: havre och andra naturligt glutenfria sädesslag.

2. Vanlig sojasås är förbjuden

MYT
Glutenet bryts ner när sojasåsen jäser.
Kolla övriga ingredienser i såser.

3. Vetestärkelse i produkter märkta ”Glutenfri” är okej

Myt eller sanning? (del 1)

1. ”Kan innehålla spår av gluten” måste alltid undvikas

MYT
Säker att äta.
Undantag: havre och andra naturligt glutenfria sädesslag.

2. Vanlig sojasås är förbjuden

MYT
Glutenet bryts ner när sojasåsen jäser.
Kolla övriga ingredienser i såser.

3. Vetestärkelse i produkter märkta ”Glutenfri” är okej

SANNING
Den är kontrollerad till max 20 mg/kg.
Utan glutenfri-märkning: undvik. Okej bara i produkter märkta glutenfri

Myt eller sanning? (del 2)

4 **Julmust går bra att dricka**

Myt eller sanning? (del 2)

4 **Julmust går bra att dricka**



SANNING

De flesta sorter. Undvik de få som innehåller kornmalt eller malt.

Myt eller sanning? (del 2)

4 **Julmust går bra att dricka**

5 **Öl är okej**

SANNING

De flesta sorter. Undvik de få som innehåller kornmalt eller malt.

Myt eller sanning? (del 2)

4 **Julmust går bra att dricka**

SANNING

De flesta sorter. Undvik de få som innehåller kornmalt eller malt.

5 **Öl är okej**

MYT

Svagdricka och öl innehåller kornmalt och har höga halter gluten.

Myt eller sanning? (del 2)

4 **Julmust går bra att dricka**

5 **Öl är okej**

6 **Schampo och smink måste vara glutenfritt**

SANNING

De flesta sorter. Undvik de få som innehåller kornmalt eller malt.

MYT

Svagdricka och öl innehåller kornmalt och har höga halter gluten.

Myt eller sanning? (del 2)

4 **Julmust går bra att dricka**

SANNING

De flesta sorter. Undvik de få som innehåller kornmalt eller malt.

5 **Öl är okej**

MYT

Svagdricka och öl innehåller kornmalt och har höga halter gluten.

6 **Schampo och smink måste vara glutenfritt**

MYT

Gluten skadar bara om det äts eller dricks – huden påverkas inte.

@youreasy_fitness | Källa: Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki 2025

Hemma: regeln om synliga smulor

- ✓ Eget smörpaket – eller ta bort synliga smulor
- ✓ Koka glutenfri pasta i eget vatten
- ✓ Torka av skärbräda, brödrost och våffeljärn
- ✓ Förvara i stängd förpackning – samma hylla går bra
- ✓ Vatten och en våt trasa räcker för händer och bänk
- ✓ Baka samtidigt i ugnen? Det går bra









Äta ute: Fråga, dubbelkolla

- Tydliga skyltar
- Innehåll/Innehållsförteckningar tillgängliga?
- Kan personalen svara på dina frågor?
- Upp till 25 % av skolor/restauranger ger felaktiga allergiuppgifter, även för gluten.
- Ställ följdfrågor om ingredienser vid café- och restaurangbesök.



Blev du felserverad? Anmäl på anmälmaten.nu

Glutenfritt & näringsrikt

Fullkorn & fiber

Glutenfri kost ger ofta för lite

Glutenfri havre, bovete, quinoa, teff, fullkornsris, baljväxter

Järn & folat

För ork och blodvärden

Kött, fisk, ägg, linser och bönor – med C-vitamin till

Kalcium & D-vitamin

Extra viktigt för barn som växer

Mjölk, ost, yoghurt, berikade växtdrycker, fet fisk







Glutenfritt – utan att tömma plånboken

Barn under 16 år

Rätt till livsmedelsanvisning, vissa regioner ger ersättning i stället.



Pris per kg, jämför produkterna



Naturligt glutenfria basvaror



Storpack-handla på mässor



Kampanjpriser



Online-rabatter



Vill du ha fler glutenfria energitips, recept och nyheter?

Instagram: @youreasy_fitness

LinkedIn: Vasiliki Karagianni

E-post: youreasyfitness@outlook.com

Skanna och följ mig!

Vanligaste fällorna

1

Vanlig havre

Och omärkt bovete, quinoa, hirs – välj märkt ”Glutenfri”

3

Malt & kornmalt

T.ex. i flingor som cornflakes och vissa godisbitar

2

Dolda kryddningar

Rostad lök, kryddmixer, chips, lakrits, kryddade nötter



