



Glútenóþol

Einstaklingar með glútenóþol mega ekki borða matvæli sem innihalda glúten en þá bólgna þarmarnir og starfa ekki sem skyldi. Einstaklingar með glútenóþol þurfa að varast glúten ævilangt svo þarmarnir geti starfað eðlilega. Glúten er samheiti fyrir prótein sem finna má í ýmsum korntegundum s.s. hveiti, rúgi og byggi (sjá nánar töflu 1 að neðan) og þarf því að varast neyslu á þessum korntegundum ef viðkomandi er með glútenóþol. Einnig þarf að varast hafra þó að í flestum tilvikum sé í lagi að borða hafra sem hafa verið meðhöndlaðir sérstaklega þ.e. alveg hreinir hafrar (specialfremstillet havre). Börn með glútenóþol mega þó ekki borða sérstaklega meðhöndlaða hafra fyrr en blóðprufur eru orðnar eðlilegar og þá ekki meira en 25-50 grömm daglega.

Glútenfrítt fæði lagar einkenni sjúkdómsins og læknar eða græðir þarmana og við það verður frásog næringarefna inn í líkamann aftur eðlilegt. Eftir greiningu á sjúkdómnum getur liðið þó nokkur tími áður en þarmarnir fara að starfa eðlilega á ný, þó tekur það yfirleitt styttri tíma hjá börnum en fullorðnum. Mögulega getur nýgreindum einstaklingi liðið illa af mjólk þ.e. upplifað magaverki og fengið niðurgang en það er eðlilegt meðan þarmarnir eru að jafna sig (þegar starfsemi orðin eðlilega á ný þá ættu þarmarnir að geta brotið mjólkursykurinn niður). Margar sýrðar mjólkurvörur innihalda lítið af mjólkursykri og brauðostar innihalda engan mjólkursykur og því er hægt að nota þessar vörur á því tímabili sem þarmarnir eru viðkvæmir.

Mikilvægt er að einstaklingar með glútenóþol fari reglulega til næringarfræðings/ næringarráðgjafa til að fá faglegan stuðning til að viðhalda glútenfríu fæði og til að fylgjast með því að viðkomandi þjáist ekki af næringarskortum af neinu tagi.

Matvæli sem eru glútenfrí geta verið náttúrulega glútenfrí eða meðhöndluð þannig að allt glúten er fjarlægð úr þeim.

Matvæli sem innihalda ekki glúten frá náttúrunnar hendi eru kjöt, mjólk, mjólkurafurðir (s.s. ostur), ávextir, ávaxtasafi, grænmeti, kartöflur, fiskur, egg, hnetur, hörfræ, möndlur, kókos, smjör, matarolía, smjörlíki og hrísgrjón (svo framarlega að ekki hafi verið bætt í þau matvæli sem innihalda glúten. Dæmi um slíkt er að jógúrt með músli, sem gæti innihaldið glúten).

Tafla 1. Korntegundir sem innihalda glúten

<i>Íslenska</i>	<i>Danska</i>	<i>Enska</i>
Hveiti	Hvedemel	Wheat
Hveitiklíð	Hvedeklid	Bran
Kúskús	Couscous	Couscous
Durum hveiti	Durumhvede	Durum
Bulgur	Bulgur	Bulgur
Speldi	Spelt	Spelt
Bygg	Byggryn	Barley
Rúgur, rúgmjöl	Rugmel, rugkerner	Rye
Hafrar, haframjöl ¹	Havre	Oats

Tafla 2. Korntegundir og mjöl sem inniheldur EKKI glúten

<i>Íslenska</i>	<i>Danska</i>	<i>Enska</i>
Maís, maísmjöl, maíssterkja	Majs, Majsmel, majsstivelse	Corn (U.S) ²
Hirsi	Hirsemel	Millet
Sojamjöl	Sojamel	Soy
Hrísgrjón ³ , hrísmjöl	Ris, rismel	Rice
kartöflumjöl	kartoffelmel	Potato flour
Bókhveiti	Boghvedemel	Buckwheat

Aukefni

Sum aukefni geta innihaldið sterkju sem er búin til úr korntegund sem inniheldur glúten. Samkvæmt gildandi reglum um merkingar matvæla skulu framleiðendur merkja sérstaklega ef notaðar eru korntegundir sem innihalda glúten í matvæli, líka í aukefni. Magn aukefna er ávallt lítið í matvælum en oft er nauðsynlegt að skoða vel hvort aukefnin innihalda glúten og gæti þurft að hafa samband við framleiðanda vörunnar til að ganga úr skugga um það.

Fyrir neðangreind aukefni (sterkja notuð sem þykkingarefni í ýmsa matvælaflokka) er betra að fullvissa sig um að þau innihaldi ekki sterkju frá korntegundum sem innihalda glúten. Algengast er að notuð sé kartöflu- eða maíssterkja í þessa tegund aukefna og þá þarf ekki að hafa áhyggjur af glúteni.

- E 1404 Sterkja, oxuð
- E 1410 Mónósterkjufosfat
- E 1412 Dísterkjufosfat
- E 1413 Fosfaterað dísterkjufosfat
- E 1414 Asetýlerað dísterkjufosfat
- E 1420 Sterkjuasetat
- E 1422 Asetýlerað dísterkjuadipat
- E 1440 Hýdroxyprópýlsterkja

¹ Einstaklingar með glútenþjól geta þó í flestum tilvikum borðar hafra sem hafa verið meðhöndlaðir sérstaklega þ.e. alveg hreinir hafrar (specialfremstillet havre) en börn mega ekki byrja að borða hafra, sem hafa verið meðhöndlaðir sérstaklega, fyrr en blóðprufur eru orðnar eðlilegar og þá ekki meira en 25-50 grömm daglega.

² Í Bretlandi merkir “corn” hveiti

³ Á við hvort sem hrísgrjónin eru hvít eða brún

E 1442 Hýdroxyprópýldísterkjufosfat
E 1450 Sterkjunatríumoktenýlsuccinat
E 1451 Asetýleruð sterkja, oxuð

Tilbúnir réttir og matvæli

Glúten getur verið í ýmsum tilbúnum réttum, samsettum matvælum og kryddi og því mikilvægt að lesa vel innihaldslýsingu til að fullvissa sig um að varan innihaldi ekki glúten. Lesa þarf reglulega á umbúðir þar sem framleiðendur breyta oft um uppskrift á sömu vöru.

Glúten er eða getur verið í :

- Mörögum morgunkornstegundum
- Kjötvörum s.s. kjötfarsi, paté, pylsum, áleggi og tilbúnum réttum
- Hvítum jafningi, pakkasósum og súputeningum
- Sinnepi, tómatsósu, majónesi, remúlaði, karrý og öðrum kryddblöndum
- Fylltu súkkulaði, lakkrís, lakkrískonfektí, hlaupi og karamellum
- Frosnum frönskum kartöflum, kartöflulögum, snakki, ristudum lauk
- Malti og jólaöli

Fæðubótarefni geta innihaldið glúten t.d. ef þau innihalda fylliefni svo sem sterkju eða dextrín. Glúten getur einnig verið í húðunarefni fæðubótarefna. Best er að spyrjast fyrir hjá framleiðanda/heildsala til að fá upplýsingar um hvort glúten sé í viðkomandi vöru.

Til að tryggja að einstaklingur með glútenþol fái öll næringarefni sem hann þarfnast þá er mælt með fjölvítamíni (vítamín og steinefni í ráðlögðum dagskammti fyrir viðkomandi aldur) en velja skal vöru sem er glútenfrí.

Heimild:

Cøliaki og mad uden gluten. Ved cøliaki er man nødt til at undgå hvede og andre kornprodukter, som indeholder gluten. Pjecen fortæller, hvordan man gør det.

Udgiver: Fødevarestyrelsen, Danmarks Fødevareforskning, Sundhedsstyrelsen, Dansk Cøliaki Forening og Astma-Allergi Forbundet (2005).

Jóhanna Eyrún Torfadóttir, ráðgjafi um skólamötuneyti leik- og grunnskóla
johanna.eyrun.torfadottir@reykjavik.is