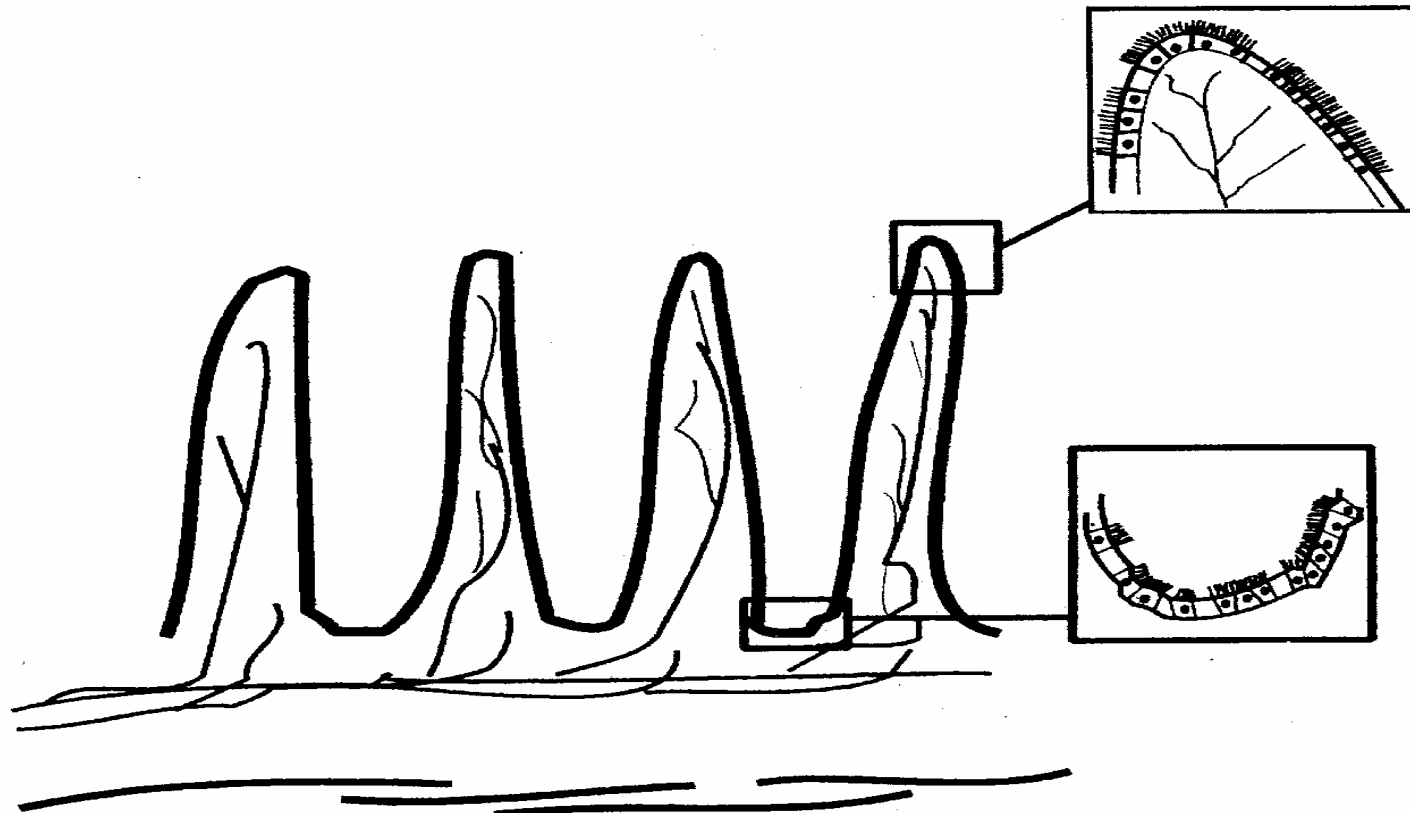


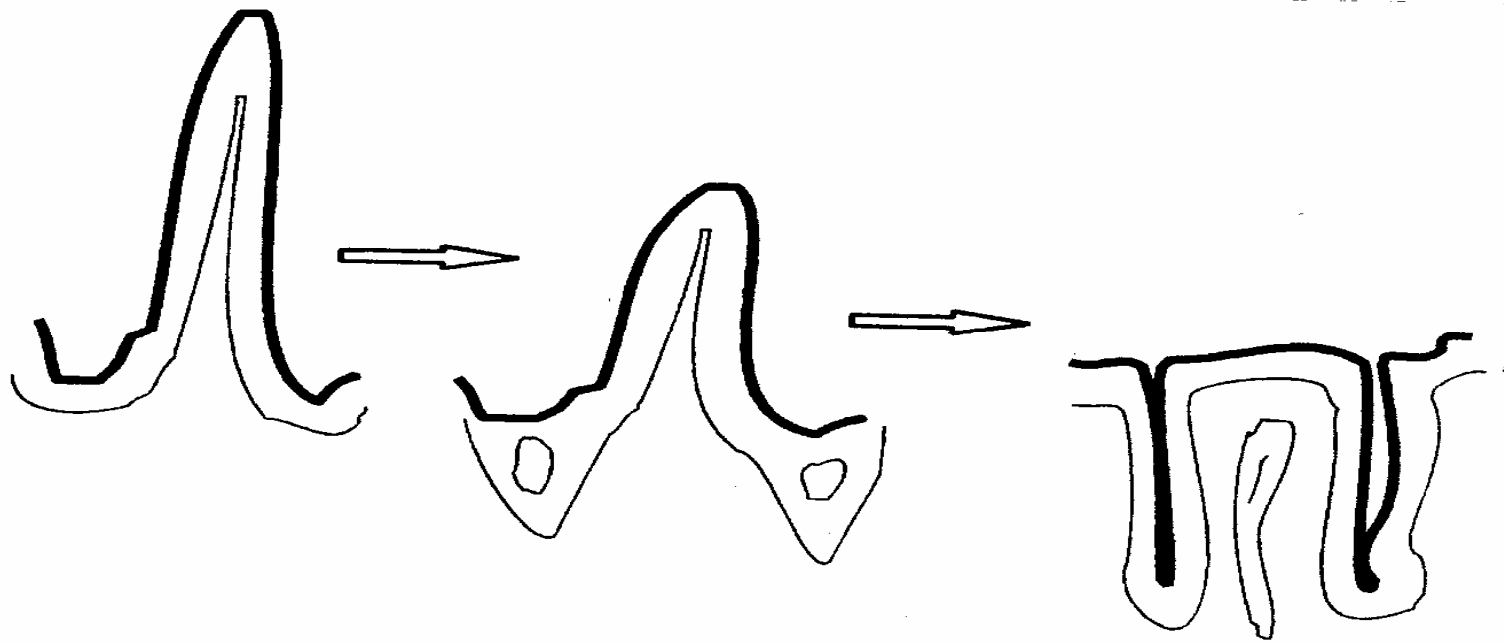
Historik celiaki

- Något som förmodligen var celiaki beskrevs redan andra århundradet e. Kr av en berömd grekisk läkare
- 1950-talet i Holland Dicke
- 1970 talet tunntarmsskada, biopsi
- Idag blodprover för att mäta antikroppar
- Finland hemtest

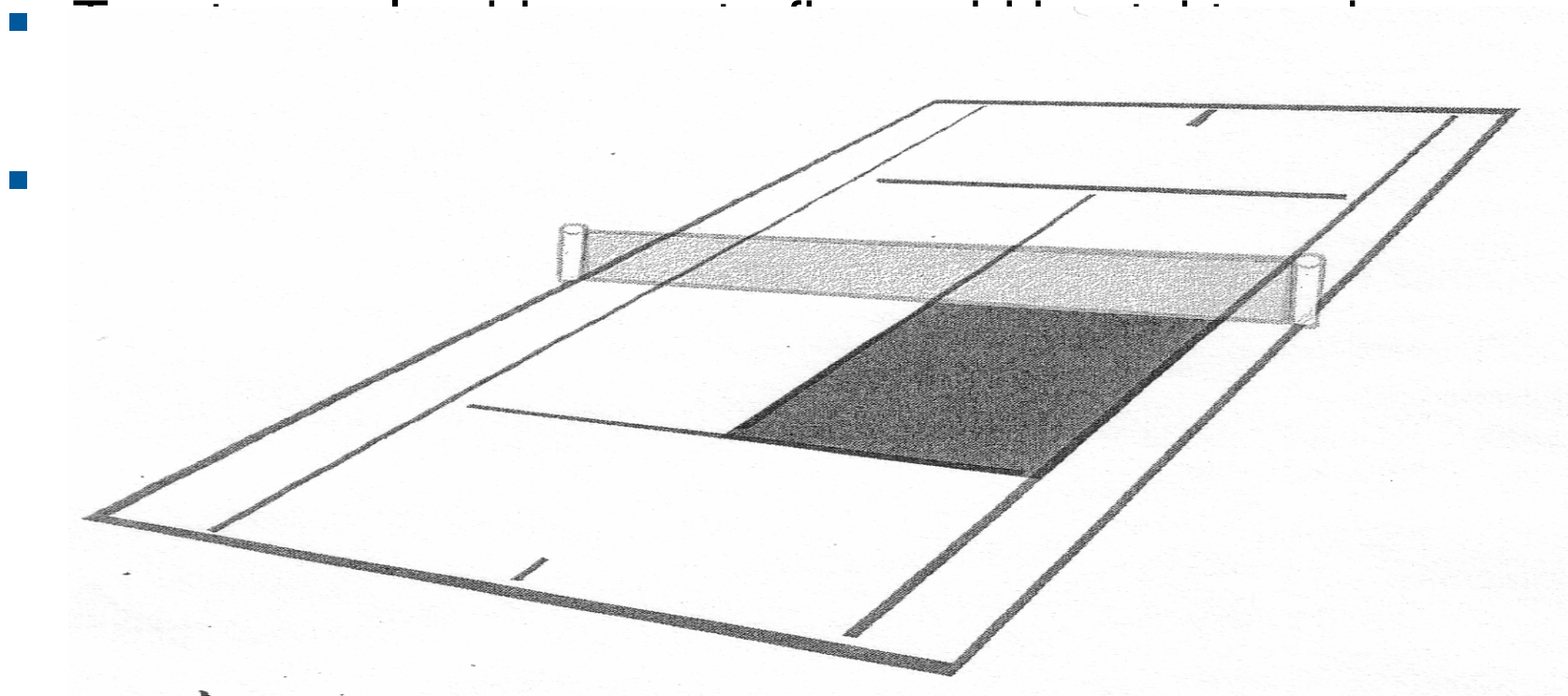
Tarmludd vid frisk tarmslemhinna



Tarmludd vid frisk och sjuk tarmslemhinna



Celiaki



Vanliga brister vid oupptäckt celiaki

- Hb, ferritin
- Folsyra
- B12
- Kalcium (osteoporos)
- Zink

Symtom oupptäckt celiaki

- Diarré
- Buksmärta
- Gaser
- Förstoppning
- Viktnedgång
- Trötthet, nedstämdhet
- Bristsymtom (järn, B12, B6, folsyra, zink, kalcium)

Celiaki diagnos

- Blodprov, antikroppar
- Tunntarmsbiopsi

Behandling Celiaki

- Livslång med glutenfri kost
- Proteindelen i vete, råg och korn

Havre

- I Sverige får celiakipatienter äta havre, även barn.
- Rekommenderas den "rena havren"

Glutenfri / naturligt glutenfri

- Nuvarande regler:
- Naturligt glutenfri: mindre än 20 ppm gluten, vetestärkelse och havre får inte ingå
- Glutenfria: mindre än 200 ppm gluten, vetestärkelse får ingå, havre får inte ingå
- ppm = parts per million = 1 mg/kg

Glutenfri / naturligt glutenfri

- Nya regler från 2009:
- Glutenfri: mindre än 20 ppm gluten, vetestärkelse och havre får ingå
- Mycket låg glutenhalt: mindre än 100 ppm, vetestärkelse och havre får ingå
- Övergång mellan 2009-2011

Sekundär laktosintollerans

- Kan förekomma vid oupptäckt celiaki
- Försvinner när tunntarmen läker

Dermatitis herpetiformis

- Hudsjukdom som utlöses av proteindelen i vete, råg och korn
- Vanligt med villusatrofi

Effekter av mat utan gluten

- Återkomst av tarmluften
- Mindre tarmbesvär
- Ökning av signalsubstansen i hjärnan / ökat välbefinnande
- Normalisering av blodvärden
- Ökad bentäthet
- Läkning av Dermatitis herpetiformis
- Viktökning

Målet med behandlingen

- Återvunnen hälsa
- Minskad risk för följsjukdomar

Bröd är viktigt i kosten

- Kolhydrater
- Fibrer
- Vitaminer B, järnberikning

- Pålägg
- Matfett

Varför bröd?

- Frukost, mellanmål
- Gott till kaffet

Glutenfritt matbröd i Sverige idag

- Hårt matbröd
- Mjukt matbröd, ljust och mörkt ofta fryst i affärerna
- Förgräddat matbröd
- Kex, crackers

- Finns några bagerier som säljer glutenfritt färskt bröd

Glutenfritt kaffebröd i Sverige idag

- Kanelbullar och andra bullar, ofta frysta
- Muffins
- Konditoribitar
- Skorpor
- Torra kakor
- Fyllda kex

- Några bagerier med färskt bröd

Vad efterfrågar konsumenter med celiaki

- Färskt bröd
- Fiberrikt
- Surdegsbröd
- Bröd fritt från vetestärkelse = Naturligt glutenfritt
- Kaffebröd / bullar

- Degämnen som går att grädda hemma

Vad efterfrågar konsumenter med celiaki i dag

- Bröd med tuggmotstånd
- Smakrikt bröd
- Bröd som inte smular
- Hållbart bröd
- Bröd som går att skiva

Livet med celiaki

- Sämre livskvalité
- Bortglömda / orolig om man går bort
- Svårt i tonåren

Dietistens roll

- Informerar om var ”gluten” finns i olika livsmedel
- Informerar om alternativa livsmedel
- Optimera näringsintaget

- Positivt att äta

Celiakiepidemi i Sverige

- 1987-1999
- Ändrade rekommendationer för gluteninnehållet i välling och introduktion av gluten i kosten
- Nu rekommenderas att gluten introduceras i skydd av amning

Celiaki – hur många ?

- Man räknar med att 1 % av befolkningen i Sverige har celiaki