

10 SNABBA OM GLUTEN



Brödinstitutet

1. Gluten är en naturlig beståndsdel – ett protein – i råg, vete och korn. Gluten gör brödet luftigt.
2. Gluten kan ätas av alla utom de som lider av sjukdomen celiaki (glutenintolerans).
3. Vi har ätit spannmål i över 10 000 år och det är helt naturligt för kroppen. Däremot är gluten skadligt för dem som lider av glutenintolerans.
4. Man kan inte ha *lite* celiaki. Vid magproblem – gå till läkare eller dietist för att säkerställa att du inte undviker mat i onödan.
5. Gluteninnehållet påverkas inte av surdeg eller om brödet är grovt, fint eller vitt.
6. Cirka 1–3 procent av befolkningen i Sverige lider av sjukdomen celiaki. Tarmsluddet försvinner och näringen kan inte tas upp. Åtgärden är helt glutenfri mat, resten av livet. Tarmsluddet växer då tillbaka.
7. Havre är glutenfritt men rester av andra sädeslag kan finnas kvar från malningen. Det finns så kallad ren havre som är glutenfri.
8. Celiaki är en så kallad autoimmun sjukdom som betyder att kroppen reagerar på sin egen vävnad.
9. Spannmål är den enda källan till fullkorn som man vet förebygger flera av våra välbefinnandessjukdomar.
10. Bara 1 av 10 äter tillräckligt med fullkorn.

