

10

SNABBA OM GLUTEN



Brödinstitutet

1. Vi har ätit spannmål i över 10 000 år.
2. Gluten är en naturlig beståndsdel – ett protein – som bara finns i råg, vete och korn.
3. Havre är glutenfritt, men rester av andra sädeslag kan finnas kvar. Det finns så kallad ren havre som är glutenfri.
4. Gluten gör brödet luftigt.
5. Gluten kan ätas av alla utom de som lider av sjukdomen celiaki (=glutenintolerans).
6. Celiaki är en autoimmun sjukdom som betyder att kroppen reagerar på sin egen vävnad. Spannmålsallergi ska inte blandas ihop med celiaki. Dock rör det sig till stor del om samma mat som man inte tål.
7. 1–3 procent av befolkningen i Sverige lider av celiaki. Tarmsluddet försvinner och näringen kan inte tas upp. När de med celiaki äter glutenfritt växer tarmsluddet tillbaka.
8. Vid celiaki ska maten vara helt fri från gluten.
9. Man kan inte ha lite celiaki. Vid magproblem – gå till läkare och dietist för att ta reda på orsaken. Laborera inte med glutenfritt på egen hand.
10. Att äta mindre gluten när man inte har celiaki ger inga hälsofördelar. Dessutom missar man fullkornet som är viktigt för att hålla sig frisk.



Brödinstitutet

www.brodinstitutet.se