

10

SNABBA OM GLUTEN

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.
7. 1–3 procent av befolkningen i Sverige lider av celiaki. Tarmluddet försvinner och näringen kan inte tas upp. När de med celiaki äter glutenfritt växer tarmluddet 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