

*Krönika av Margareta Elding-Pontén publicerad i Glutenfri Matlust nr 2, juni 2017  
(Men fel text publicerades tyvärr i tidningen)*

## Därför ska du testa dig för celiaki

Den unga kvinnan framför mig i kön på caféet ber om glutenfritt. Jag kan inte låta bli att fråga om hon har celiaki. "Ingen aning men jag mår bättre på glutenfri kost", svarar hon och tar emot sin Sarah Bernhardt-biskvi.

Visst är det spännande! Ordet gluten är idag på allas läppar. Glutenfritt är på god väg mot toppen i listan över populära dieter. Allt oftare berättar personer om hur bra de mår på glutenfri kost. Men anledningen till varför de mår bra kan vara väsentlig att ta reda på. Idag har tyvärr många personer celiaki utan att veta om det. En del av dem provar glutenfri kost och mår naturligtvis bättre av det. Andra tror att de är laktosintoleranta, eftersom de får en lugnare mage av laktosfritt. I båda fallen är risken stor att deras celiaki aldrig hittas.

Men *varför* är det viktigt att veta om man har celiaki? Räcker det inte att äta så att man mår bra? Kvinnan är intresserad, och över var sin kopp te delar jag ivrigt med mig. Celiaki är en livslång sjukdom, som obehandlad leder till en inflammerad och skadad tunntarm. Det leder till ett försämrat näringsupptag och risk för dålig hälsa och följsjukdomar. Behandlingen idag är en *strikt glutenfri kost – hela livet*. Den är väldigt svår att följa, om man inte vet att man har celiaki och är tvingad till det. Många väljer idag att äta mindre gluten utan att för den skull äta helt glutenfritt. Det är dock en helt annan sak att äta strikt glutenfritt och lusläsa alla ingrediensförteckningar, vilket en person med celiaki måste göra. Risken, om man mår bättre av glutenfritt eller laktosfritt, är att man nöjer sig med det utan att få veta ifall man måste hålla en strikt glutenfri kost.

Tyvärr är sjukdomen celiaki omöjlig att diagnostisera hos en person som redan äter glutenfritt. Man kan inte heller pröva sig fram själv. Därför måste diagnosen ställas inom vården – medan man fortfarande äter gluten. Man ska naturligtvis äta det man mår bra av, och om man inte har celiaki kan man ändå välja glutenfritt – utan att då behöva vara strikt och ta bort nyttiga näringsämnen i onödan. Men att ta reda på varför man mår bra av glutenfritt är värdefullt – antingen det beror på celiaki, andra sjukdomar eller en känslighet för kolhydrater.

Ett samtal betyder mycket. Kvinnan och jag pratar länge. Efteråt vet jag att hon kommer att testa sig för celiaki. Förhoppningsvis är det inte för sent.

**Margareta Elding-Pontén**