

## Krönika

MARGARETA

ELDING-PONTÉN

### ”Vi silar myror och sväljer elefanter”

*Margareta Elding-Ponten twistar till begreppet att sila mygg och svälja kameler*

Fem myror är inte mer än fyra elefanter. De är fler men inte mer – varken i vikt eller i volym.

En person med celiaki måste undvika alla stora källor till gluten. Men i iveren att vara noggrann med kosten, läggs fokus ibland på fel saker. Ytterst små halter gluten jagas, och orimliga krav ställs på producenterna. Men när vi försöker borsta bort myrorna, lurar elefanterna runt hörnet.

Jag hör allt oftare ”glutenfritt är inte glutenfritt”. Många är upprörda över att glutenfria produkter får lov att innehålla upp till 20 ppm gluten. Detta vädras på sociala medier, och allt fler skräms tyvärr av budskapet. Det är dock viktigt att skilja på halt och mängd och att förstå hur de hänger ihop. Glutenhalten 20 ppm är 20 miljondelar. Det är oerhört lite och på gränsen till vad man kan uppmäta. Inte ens om man äter stora mängder av varor märkta ”glutenfritt” ska man komma upp i farliga mängder gluten. En säker gräns för vad tarmen tål vid celiaki ligger på cirka 30 mg gluten per dygn. Den mängden finns i ett halvt kryddmått vetemjöl. Några smulor vanligt bröd är alltså ett stort riskmoment och ett exempel på hur elefanter kan smyga sig på. Av en glutenfri produkt måste man däremot äta minst ett och ett halvt kilo – ungefär tre limpor – för att komma

upp i samma mängd gluten. Ofta är varans glutenhalt mycket lägre än 20 ppm, ibland inte ens mätbar, och då krävs det ännu fler limpor. En person med celiaki kan lugnt äta produkter märkta ”glutenfritt”.

Att vara noggrann vid celiaki är viktigt. Men att jaga ppm på nivåer som närmar sig noll är inte rimligt. Inte heller kan vi kräva att producenterna ska garantera 0 ppm gluten i varorna. Kontamination av gluten kan ske i hela kedjan från odling, skörd, frakt, bearbetning, transport och paketering. Det gäller även för naturligt glutenfria produkter, där bovete är ett klassiskt exempel med ibland höga glutenhalter. Hur noggrann slutproducenten än är, kan den omöjligt övervaka hela produktionskedjan. Att garantera 0 ppm gluten

är omöjligt. Det går inte att verifiera med dagens mätmetoder, som börjar ge utslag vid 3-5 ppm gluten.

Hemma är kontamineringsriskerna lätta att minimera. Ute är man däremot helt beroende av att ett annat kök hanterar maten rätt. För barn och ungdomar är skolköken extra viktiga. Tyvärr är noggrannheten och kunskapen på restauranger inte alltid optimal, och det händer att elefanter slinker med. Då spelar alla myror man jagat en mindre roll.

Jag skiljer på myror och elefanter. Trots att myrorna är fler, koncentrerar jag mig noga på att undvika elefanterna. Jag äter en helt vanlig glutenfri kost utan att oroas för 20 ppm gluten, och jag och min tarm mår bra. Myrorna bryr jag mig mindre om. De gör mig ingen skada.



FOTO CAROLINE BRAUTIGAM