

Glutentrend hindrar läkare att ställa diagnosen celiaki

Den kroniska sjukdomen celiaki (glutenintolerans) är viktig att upptäcka. Samtidigt är den omöjlig att diagnostisera hos en person som äter glutenfritt. Därför är det ytterst viktigt att inte sluta äta gluten, innan man har kontrollerats för celiaki. Diagnosen måste ställas inom vården. Den går inte att experimentera sig fram till själv.

Glutenfritt lanseras som en "hälsodiet". Den beskrivs som en mirakelkost, som gör oss pigga, smala, skärpta och friska. Gluten utmålas ibland även som ett gift och roten till många sjukdomar och magbesvär. I argumentationen för glutenfritt som "hälsodiet" förväxlas dock ofta glutenfritt med begrepp som LCHF och lågkolhydratkost. Men gluten består av proteiner – inte kolhydrater. Många av de personer som säger sig må bättre på glutenfri kost mår egentligen bättre på grund av att någonting annat utesluts ur kosten samtidigt. Det finns mycket i maten som kroppen kan reagera mot. Att hitta orsaken kan vara svårt – men väsentligt – vare sig det beror på den kroniska sjukdomen celiaki eller på någonting annat.

Vid celiaki reagerar kroppen mot gluten genom att bryta ner tarmluddet i tunntarmen. Kroppen får då svårt att ta upp näringen ur maten och vissa näringsämnen bryts inte ned förrän de hamnar i tjocktarmen, med gaser och magont som följd. En obehandlad celiaki riskerar därmed att leda både till näringsbrist, med i längden dålig hälsa och olika följsjukdomar, och till besvärande symtom. Sjukdomen är därför viktig att upptäcka och behandla. Celiaki går inte att bota och det finns inga läkemedel mot celiaki. En strikt livslång glutenfri kost är det enda som kan läka tarmslemhinnan.

En stark trend just nu är att välja bort gluten ur kosten – ofta utan att först ha testat sig för celiaki. Förra våren sade sig så många som 11 % i Sverige och 33 % i USA äta glutenfritt, och trenden växer. Risken, om man har en odiagnostiserad celiaki och äter glutenfritt "för hälsans skull", är att man inte äter fullt så glutenfritt som sjukdomen kräver. Den högsta dygnsmängden gluten för en person med celiaki ryms i cirka ett halvt kryddmått vetemjöl. Det syns knappt. Troligtvis håller mycket få av dem, som äter glutenfritt av "hälsoskäl", en så strikt glutenfri diet. En person med celiaki kan inte heller "känna sig fram till" rätt nivå av gluten för att inte tarmen ska ta skada.

Celiaki är en allvarlig autoimmun sjukdom, som inte ska förväxlas med allergi mot spannmålsproteiner. Uppskattningsvis har 2-3 % av Sveriges befolkning celiaki. Forskare uppskattar att cirka två tredjedelar av dessa fortfarande går utan diagnos.

Diagnosen celiaki måste ställas inom vården. Den kan man inte ge sig själv genom att testa sig fram på egen hand. Olika blodprov ska tas för att mäta antikroppar i blodet. I många fall behöver blodproven kompletteras med en tunntarmsbiopsi. Svenska Celiakiförbundet genomförde i höstas en stor informationskampanj riktad mot primärvården för att sprida kunskap om sjukdomen celiaki och hur den ska diagnostiseras.

Allt fler söker sig till vården för att få veta om de har celiaki eller inte. Många har testat glutenfri kost under en längre tid och upplever sig må bättre. Problemet är att sjukdomen då inte kan diagnostiseras och kan vara svår att utesluta, då blodproverna kan ha normaliserats och tarmluddet återhämtat sig. För att kunna ställa en celiakidiagnos hos någon som redan äter glutenfri kost krävs en återgång till vanlig kost under flera månader – vilket få är beredda att göra, om man tycker sig må bättre av den glutenfria kosten.

När diagnosen celiaki har ställts blir man remitterad till en dietist med goda kunskaper om celiaki. Gluten finns i långt många fler livsmedel än pasta och bröd, och att hålla strikt glutenfri kost kräver stor kunskap om vad man kan och inte kan äta. Det är också viktigt att äta en varierad kost, något som gynnar tarmen och de goda tarmbakterierna. Då är en dietist ovärderlig för att ge de råd och det stöd man behöver för att äta näringsriktigt även utan gluten.

Om man – å andra sidan – inom vården har konstaterat att man inte har celiaki, kan man förstås ändå själv välja att ta bort gluten. I så fall behöver man dock inte vara rädd för att tarmen tar skada utan kan känna sig fram till en nivå som man mår bra av. Däremot kan det även då vara av stor vikt att både ta hjälp av en dietist och att ta reda på den egentliga orsaken till att man mår bättre av glutenfritt. Om man vet vad man är känslig mot, slipper man att begränsa sig i onödan. Rätt diagnos ger rätt behandling.

Sammanfattningsvis: Det är inte farligt att äta glutenfritt, men för att undvika framtida följsjukdomar är det angeläget att hitta de alla som går med en icke-diagnostiserad celiaki. Sjukdomen celiaki kräver en livslång, strikt glutenfri kost för att inte tunntarmen ska ta skada. Eftersom celiaki inte går att diagnostisera hos en person som redan äter glutenfritt, är det viktigt att testa sig för celiaki inom vården innan glutenfri kost införs.

Margareta Elding-Pontén

Teknologie doktor kemi

Henrik Arnell

*Barnläkare, Överläkare, Sektionschef för Barngastroenterologi, hepatologi och nutrition
Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset*

Jenny Ryltenius

Frilansande medicinjournalist