

Krönika

MARGARETA

ELDING-PONTÉN

”Trenden har en baksida”

För elva år sedan rasade min värld. Celiaki. Du tål inte gluten. Det var innan glutenfritt blivit en hälsotrend, och sjukdomen var relativt okänd. För mig var ordet gluten bekant men där slutade kunskapen. När innebörden av vad jag måste avstå från klarnade, föll världen i bitar. Där, bland spillrorna på marken, sopade jag bort allt gott bröd som jag bakat genom åren.

Men jag reste mig, beslutsam. Antog beskedet som en positiv utmaning. Läste på. Diskuterade med en dietist. Informerade släkt och vänner. Började baka med nytt mjöl. Gott! Insåg att vardagen hemma är lätt att klara av. Och jag mätte bra.

Så kom trenden. Från USA i väster och via England svepte den in över landet. Först som en försiktig, knappt märkbar bris. Sedan allt mer lik en kuling för att ta Sverige med storm. Glutenfritt är hälsosamt. Man blir smal. Man lever längre. Man tänker bättre. Sägs det. Tror folk. Och plötsligt verkar alla äta glutenfritt.

Med efterfrågan kom utbudet. Butikernas hyllor fylls nu av nya va-

ror. Pasta, bröd och kakor. Mjöl av alla möjliga sorter. Restaurangerna hänger på med glutenfria alternativ – ibland med hembakat bröd. Glädjen för oss med celiaki är stor.

Men trenden har en baksida. Många är beredda att betala mer för att leva trendigt. Jag, som äter glutenfritt som medicinsk behandling, undrar vem som bakar matbröd på ett mjöl för 200 kr/kg. Missförstånd och förväxling av begrepp är också vanligt. Råd delas frikostigt på sociala medier och sprids oerhört snabbt. Det är svårt att sovra bland rätt och fel information. Vi med celiaki blir osäkra. En del litar mer på sociala medier än på expertis inom vården. Flera olika varianter och tolkningar av vad som är

glutenfritt gör det komplicerat att äta rätt. Många undviker tyvärr goda, bra och nyttiga produkter – av rädsla och helt i onödan. Nu ökar dock kunskapen, sedan läkare, dietister och organisationer har börjat bemöta trenden med sitt kunnande.

För elva år sedan började mitt nya liv. De raserade spillrorna är uppbyggda – i en annan form och från grunden. Det blev bra. På elva år har det hänt mycket. Forskningen går framåt. Fler med celiaki får diagnosen och blir därmed hjälpta. Produktutbudet är så mycket större och det är inte längre konstigt att äta glutenfritt. Trots baksidan, drar jag tacksamt fördel av trenden att äta glutenfritt.



FOTO CAROLINE BRAUTIGAM