

## Krönika

MARGARETA

ELDING-PONTÉN

### ”Begränsa dig inte i onödan”

Det är lätt att gå vilse. I snårskogen av tips och råd på sociala medier söker vi med celiaki vägledning. Vi hittar många olika sätt att äta glutenfritt på. Definitioner och regler varierar. Råd delas frikostigt. Att de inte alltid överensstämmer med internationella riktlinjer, forskning och dietisters råd, bryr vi oss inte om. Ju fler gånger ett påstående upprepas, desto mer sant upplevs det. Och plötsligt undviker vi goda och nyttiga produkter i onödan.

Åtskilliga råd över nätet är bra och värdefulla, och gemenskapen i ett nätverk är viktig. Men i många fall leder råden till onödiga begränsningar. De som har en nydiagnostiserad celiaki och är osäkra på vad som är glutenfritt kan ha svårt att sovra bland informationen. De blir oroliga och rädda för att göra fel och väljer då ofta den hårdaste linjen med flest restriktioner. Och friheten minskar. Valmöjligheterna blir färre. Vardagen blir besvärlig.

Att äta varierat och näringsrikt är viktigt, men ju mer man undviker, desto svårare blir det. Tarmen gynnas av en varierad kost, och vi påverkas av hur magen mår. En utbildad dietists hjälp är ovärderlig vid övergången till glutenfri kost, där flera näringsrika och nyttiga produkter måste tas bort – som fullkornsprodukter av vete, korn och råg. Det man tar bort bör ersättas med annat.



FOTO CAROLINE BRAUTIGAM

Det mest näringsrika av våra fyra sädeslag är havre. Det innehåller hela elva procent fibrer, B-vitamin, nyttiga fettsyror och mineraler som järn, zink, fosfor och magnesium. Bland fibrerna finns de gelbildande betaglukanerna. De anses minska risken för hjärt-kärlsjukdomar genom att binda kolesterol och hindra kroppen från att ta upp det. De allra flesta personer med celiaki tål ren (glutenfri) havre. Man kan dock reagera på fiberhalten, om man är ovan vid fibrer. Introducera då havre långsamt. Det är värt ett försök – för smakens, näringsämnenas och fibrernas skull.

Råden att undvika ren havre, glutenfri vetestärkelse, glukossirap, citronsyra och produkter med upp till 20 ppm gluten (alltså glutenfria) gör det svårare att äta en varierad kost. Listan med restriktioner är ibland hysteriskt lång. För några tycks vissa av råden vara värdefulla, men det är oklart om det be-

ror på gluten och celiaki eller på något annat. Det stora flertalet med celiaki kan dock lugnt äta vidare.

Det finns alltid undantag. Man kan bli allergisk mot allt, som innehåller proteiner, och man kan vara känslig för exempelvis laktos och stärkelse. Men när undantagen blir regel och inskränker livet i onödan, undrar jag vart vi är på väg. Och att inte få gå bredvid ett vetefält, använda schampo med gluten eller äta djur, som fått foder med gluten, är för mig obegripligt.

Jag vet hur dålig man kan bli av att äta det man inte tål, är därför noggrann och tänker alltid på vad jag stoppar i mig. Men be mig inte att begränsa livet i onödan. Att äta glutenfritt behöver inte vara komplicerat. Jag tar mig ut ur snårskogen av tips och råd, lyssnar på expertisen och undviker onödiga hinder – utan att gå vilse.