

Lotta och Tarm-Ludde



Margareta Elding-Pontén
Illustrerad av Moa Graaf



5 kronor per såld bok går till Celiakifonden
som stödjer forskningen kring celiaki.

Omniprint Förlag
www.omniprintforlag.se
Stockholm 2020

© Text: Margareta Elding-Pontén 2020
© Illustrationer: Moa Graaf 2020
Grafisk form: Cecilia Lindskog

Första upplagan, första tryckningen
Tryckt i Riga 2020

ISBN 978-91-89294-00-4

TACK!

Ett stort tack till Daniel Agardh, barnläkare på Skånes
universitetssjukhus och forskare vid Lunds universitet,
för faktagranskning av texten i denna bok.

Margareta Elding-Pontén

Förord

Kära läsare!

I den här boken får du och det barn du läser med lära känna både Lotta och Tarm-Ludde och hela hans familj i tunntarmen. Boken är skriven som en saga för att hjälpa barnet att förstå vad celiaki är och hur sjukdomen behandlas.

Invävt i sagan finns en hel del fakta, och för dig som är vuxen finns mer information om celiaki i slutet av boken. Barn med celiaki kommer säkert att kunna känna igen sig i berättelsen om Lotta och samtidigt få en förståelse för vad som händer med Tarm-Ludde och hans familj i tarmen när Lotta äter gluten.

För att må bra är det viktigt att den som har celiaki äter glutenfri mat. Och kanske blir det lättare för barnet att förstå och förhålla sig till detta när det lärt känna Tarm-Ludde och vet hur en glutenfri kost gör honom och hans familj glada och friska.

Hur barnet än reagerar på gluten och hur det än mår med sin celiaki är det tarmluddet allt hänger på. Med ett friskt och glatt tarmludd kan den som har celiaki leva som vanligt och må bra.

Vi på Svenska Celiakiförbundet har valt att ge *Lotta och Tarm-Ludde* till alla våra nya medlemmar som ännu inte fyllt tio år, och vi hoppas att boken ska kunna hjälpa en ny generation celiakister till en bra start på ett glutenfritt liv.

Boken du håller i din hand bidrar även till forskningen kring celiaki genom att 5 kronor per såld bok går till Celiakifonden som sedan i början av 2000-talet stödjer denna forskning. Läs gärna mer på www.celiakifonden.se.

Vi vill slutligen önska både dig och barnet du läser med ett riktigt fint liv med ett friskt tarmludd!

Magnus Filipsson

Generalsekreterare, Svenska Celiakiförbundet

Linus Engqvist Richert

Ombudsman, Svenska Celiakiförbundet



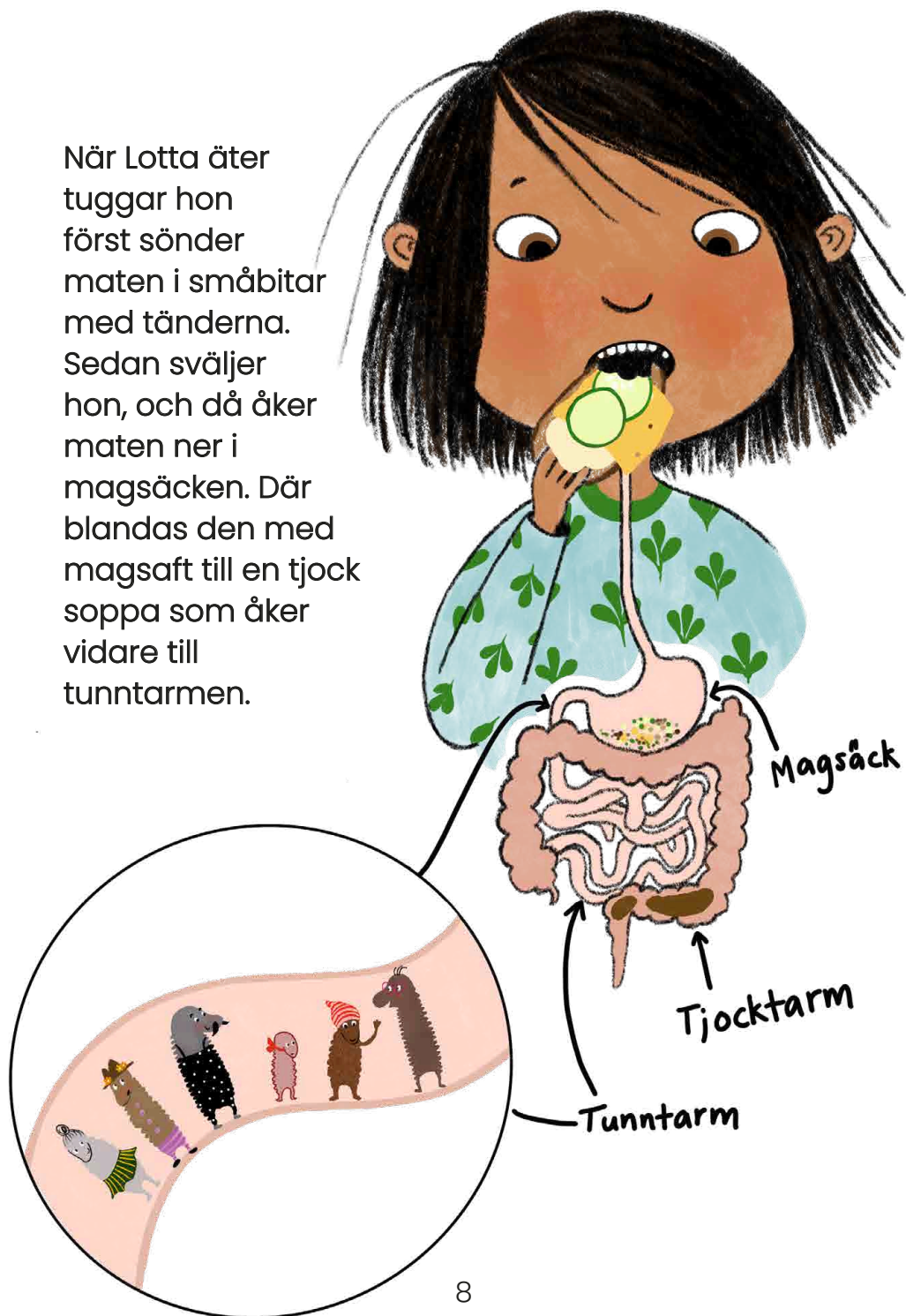
Hej! Jag heter Tarm-Ludde, och det här är min stora familj.

Bakom mig tittar min kusin Ville fram. Han är min bästa vän. Vi har väldigt roligt tillsammans när vi undersöker all mat som trillar ner till oss här där vi bor. Bakom oss ser du mamma och pappa, mina syskon, kusiner och sysslingar, mormor och morfar och farmor och farfar. Ja, vi är så många att du nog inte kan räkna oss.

Vi bor tätt ihop och trivs med det. Och – Kan du tänka dig? – vi bor alla i den här flickan Lottas mage. Men det går faktiskt riktigt bra, eftersom vi är så små. Vi är också snälla mot Lotta, för vi hjälper henne att ta hand om maten hon äter. Om du vänder på bladet ska jag visa dig hur det går till.



När Lotta äter tuggar hon först sönder maten i småbitar med tänderna. Sedan sväljer hon, och då åker maten ner i magsäcken. Där blandas den med magsaft till en tjock soppa som åker vidare till tunntarmen.

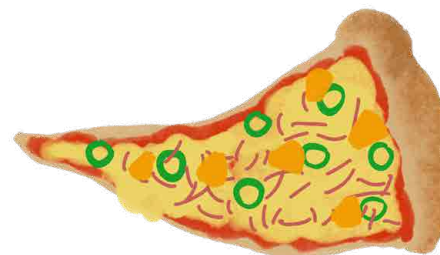


Och nu ska du få höra! Det är här i tunntarmen som jag och min familj bor.

Här tar vi hand om all mat. Vi letar upp vitaminer och näring och skickar iväg det med blodet så att det kommer ut i Lottas kropp. Då får hon energi och blir pigg och växer.

Det som Lottas kropp inte kan använda låter vi åka vidare till tjocktarmen, och efter ett tag kommer det ut som bajs. Bajset kan se olika ut – som stora korvar, små kulor, smetigt eller löst som ärtsoppa.

Om vi här i tarmen inte hinner med det vi ska göra eller inte orkar arbeta så bra kan bajset se annorlunda ut än vanligt. Om det ofta är hårt eller löst kan det vara bra att undersöka varför. Det kan bero på att vi blivit sjuka och behöver hjälp att bli friska igen. Och det var precis vad som hände när Lotta var fem år.



Det var en blåsig onsdag. Pappa stekte pannkakor och bredde smörgåsar medan Lotta lutade huvudet mot köksbordet och tittade på.

Lotta hade längtat efter den här dagen. Hela förskolan skulle på utflykt till djurparken, och i flera veckor hade Lotta fantiserat om vilka djur hon skulle kunna få se – elefanter, vargar, lodjur och kanske till och med en riktig dinosaurie.

"Är du trött?" frågade pappa.

Lotta svarade inte.

"Lotta, orkar du verkligen åka på utflykt idag?"

"Jag vill absolut följa med ...", svarade Lotta svagt utan att lyfta på huvudet.



"Ja, jag vet ju det. Du blir nog pigg när du får se djuren", sa pappa och packade ner pannkakorna och smörgåsarna i den blå ryggsäcken tillsammans med ett äpple, en flaska vatten och en varm tröja.

Men när de skulle gå satte sig Lotta mitt på golvet med armarna om magen.

"Nu har jag ont i magen igen", sa hon och snyftade. "Jag vill inte ha ont i magen. Jag vill åka och titta på djuren!"



Hon sparkade med fötterna i golvet och torkade sig med händerna runt ögonen.

Pappa såg bekymrad ut.

"Du har ont i magen alldeles för ofta", sa han. "Vi borde nog gå och kolla om allting är som det ska."

"Inte idag!" skrek Lotta. "Jag vill se en dinosaurie!"

Hon reste sig upp, gick in på toaletten och bajsade och åkte med pappa till förskolan, trots att hon kände sig väldigt trött.

(Lotta fick se många djur den dagen, men någon dinosaurie fanns det inte i djurparken. Men det är en helt annan historia.)



Några dagar senare gick Lotta med mamma till vårdcentralen. Där fick hon ställa sig på en våg och mot en mätsticka som satt på väggen. Det visade sig att Lotta nästan inte vuxit någonting alls det sista halvåret. För säkerhets skull fick hon ställa sig mot mätstickan och på vågen en gång till, men hon blev varken längre eller tyngre av det.

Läkaren som hette Linus undersökte Lotta och klämde försiktigt på hennes mage.

"Gör det ont?" frågade han.

"Nej, men det kittlas", skrattade Lotta.

"Äter du ordentligt?" frågade han efter en stund och tittade fundersamt på ett papper med linjer över Lottas vikt och längd.

"Ja, makaroner och köttbullar", svarade Lotta. "Och ärtor!"

Mamma berättade att Lotta åt av det mesta, men att hon sedan i somras inte varit så hungrig. Lotta

hade också blivit tröttare och orkade inte leka som förut. Och hon hade ofta ont i magen. Bajset var ibland väldigt löst, men det kunde också vara hårt.

"Jaså, minsann!" sa Linus. "Då vill jag gärna ta några prover för att få reda på varför du inte växer som du ska, och varför du är så trött och har ont i magen."

Syster Kim fick ta ett blodprov på Lotta. Kim pratade hela tiden och ställde en massa frågor så att Lotta nästan glömde bort blodprovet. Efteråt fick hon ett plåster med en solgul fjäril på armen.





Två veckor senare åkte Lotta med pappa till det stora sjukhuset. Där träffade de läkaren Camilla med stort, burrigt hår och snälla, bruna ögon.

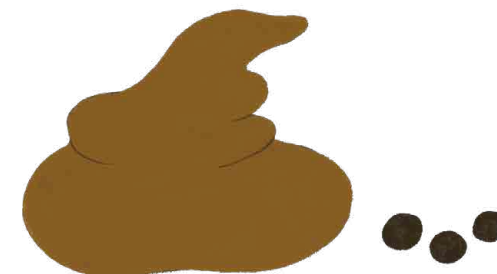
"Lotta!" sa Camilla vänligt. "Jag har förstått att du ofta är trött och har ont i magen."

Lotta nickade.

"Jag har sett svaren från ditt blodprov", fortsatte Camilla. "Det finns en sjukdom som heter *celiaki*. Den kan få barn att bli precis så trötta som du är och ge magont och löst eller hårt bajs. Den kan också göra så att barn inte växer så bra."

Hon satte sig lite närmare Lotta.

"Om det är så att du har celiaki vet jag precis vad vi ska göra för att du ska må bra igen. Men först måste vi vara helt säkra. Därför vill jag undersöka hur din tarm ser ut inuti."

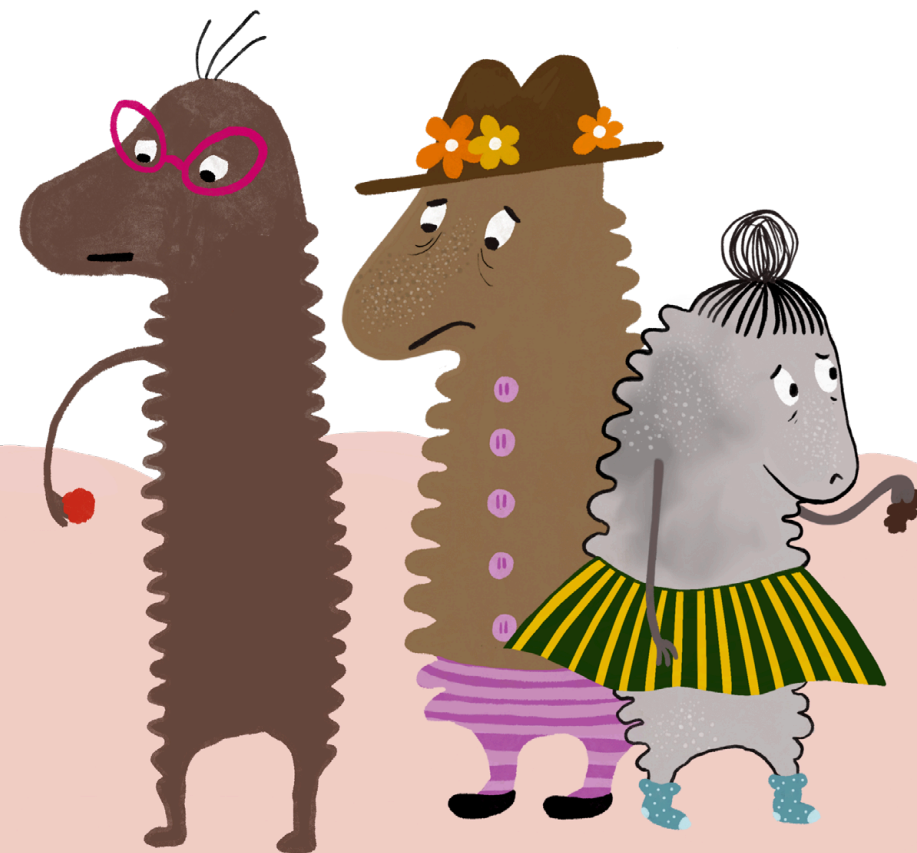


Och här nere i tarmen finns ju jag, Tarm-Ludde, och hela min stora familj. Vad hände egentligen med oss när Lotta blev sjuk – innan hon gick till vårdcentralen och innan hon träffade Camilla? Jo, det ska jag berätta för dig nu.

Som alltid hade vi mycket att göra i tunntarmen. Det kom köttbullar, smörgåsar, tomater och allt annat som Lotta åt till oss. Vi tog hand om all näring och skickade den vidare ut i Lottas kropp, och som vanligt var vi glada och hade roligt när vi arbetade.



Men så en dag började jag må dåligt. Jag orkade inte arbeta lika mycket som jag brukade och ville helst bara ta hand om grönsakerna. Makaronerna, smörgåsarna och pizzan gjorde mig trött, så jag vände mig bort från dem och försökte undvika dem så gott det gick. När jag tittade på min kusin Ville såg jag att han också verkade hängig. Och när en makaron hamnade ovanpå honom såg det nästan ut som om han krympte.



Nästa dag var det mormors tur. Hon såg blek ut, och jag märkte hur hon försökte hålla sig undan från en kanelbulle som kom rullande emot henne.

"Jag mår inte bra av kanelbullar", klagade hon.

Snart började den ena efter den andra i min familj att må dåligt. Vi blev tröttare och tröttare för varje dag som gick och orkade till slut nästan inte arbeta alls. Till och med pappa, som var starkast av oss alla och brukade arbeta snabbast med maten, blev alldeles utmattad.

En dag sjönk han ihop helt och hållet. Mamma försökte genast lyfta upp honom. Men i samma ögonblick kom en pepparkaka farande, och mamma var tvungen att böja sig ner för att inte få den på sig.



Då
tappade
hon taget
om pappa.

"Jag orkar inte!"
kved hon. "Jag har
blivit för svag. Och
jag tror minsann också
jag blivit kortare. Tycker
ni inte det?"

"Jo!" hördes det från alla i
hela tarmen.

"Jag har också blivit mindre", ropade en.

"Och jag med", pep en annan.

"Jag också", gnydde en tredje.

Ja, så var det. När jag tittade ut över min familj
såg jag hur sjuka och små alla hade blivit.

"Tror du att vi till slut blir så små att vi försvinner?"
viskade jag oroligt till Ville.

Han såg alldeles förskräckt ut och orkade inte
svara.

