

CØLIAKI HOS BØRN



HVAD ER CØLIAKI?

Cøliaki er en kronisk autoimmun sygdom, hvor barnets krop ikke kan tåle gluten. Når barnet spiser gluten, bliver tarmens fimrehår beskadiget, så kroppen ikke kan optage de næringsstoffer, den har brug for. Den eneste måde at beskytte tarmen på er en helt glutenfri kost – hver dag og hele livet. Selv små mængder gluten kan gøre skade, også hvis barnet ikke mærker symptomer.

HVAD ER GLUTEN?

Gluten er et naturligt protein i hvede, rug og byg. Det findes i mange forarbejdede madvarer som brød, pasta, kager og pålæg. Havre er kun sikker, når den er mærket glutenfri.

HVAD MÅ BARNET SPISE?

Barnet kan spise mange naturligt glutenfri fødevarer som frugt, grønt, ris, kartofler, kød, fisk, æg og mejeriprodukter. Der findes også glutenfri udgaver af brød og pasta. Tjek altid ingredienslisten.

HOLD MADEN ADSKILDT

For børn med cøliaki er det ikke nok at undgå mad, der i sig selv indeholder gluten. Direkte kontakt med glutenholdige fødevarer kan gøre skade, og derfor skal glutenfri mad behandles omhyggeligt.

SÅDAN KAN DU HJÆLPE

Undgå at gøre et stort nummer ud af maden, så barnet ikke føler sig anderledes. Barnet får ro i maven – og ro i hovedet – fordi det kan være med i fællesskabet uden at være bekymret for maden.

HVERDAGEN

Når maden er tænkt ind på forhånd, kan børn med cøliaki deltage i det sociale fællesskab på lige fod – i hverdagen, ved særlige lejligheder og i små, spontane øjeblikke.

DEN GODE DIALOG

En tryk og åben dialog med barnets forældre er den vigtigste nøgle til, at barnet kan deltage fuldt ud. Forældrene ved, hvad barnet kan få, og sammen finder I løsninger, der fungerer i praksis.



Vil du vide mere?

KONTAKT CØLIAKIRÅDGIVNINGEN
Ring alle hverdage på 2552 0832

