

## MISTANKE OM CØLIAKI? GÅ TIL LÆGEN!

Cøliaki er voldsomt underdiagnosticeret. Det betyder, at der er et stort mørketal, som ikke er klar over, at de har en kronisk sygdom med risiko for alvorlige konsekvenser for helbredet, når de spiser gluten. Årsagen til, at så få er diagnosticeret, er formentlig en kombination af uklare symptomer, manglende opmærksomhed hos lægerne, samt at sygdommen ikke er bredt kendt.

## HVILKE KONSEKVENSER HAR UBEHANDLET CØLIAKI?

Ubehandlet cøliaki kan over tid føre til jernmangelanæmi, knogleskørhed, ufrivillig barnløshed og øget risiko for kræft. Børn kan opleve forsinket vækst. I nogle tilfælde har personer med ubehandlet cøliaki vænnet sig til symptomerne og oplever efter diagnosen en uventet bedre livskvalitet.

Den lave diagnosticeringsgrad kan altså have store konsekvenser både for den enkeltes livskvalitet og for samfundet på grund af risikoen for følgesygdomme.

## HVORDAN STILLES DIAGNOSEN?

Lægen stiller diagnosen ud fra en samlet vurdering af symptomer, blodprøver og i nogle tilfælde biopsier (vævsprøver). Første skridt er altså en simpel blodprøve. En speciallæge tager biopsierne ved en gastroskopi, som er en kikkertundersøgelse af den øverste del af tyndtarmen.

Husk, at det er vigtigt at spise gluten, indtil diagnosen er stillet.

## LEV GODT MED CØLIAKI

Dansk Cøliaki Forening er en patientorganisation for personer med cøliaki eller dermatitis herpetiformis samt deres pårørende. Foreningen blev grundlagt i 1979.

Foreningen arbejder for at:

- informere og rådgive alle, der er berørt af cøliaki
- udbrede kendskabet til cøliaki, så flere kan blive diagnosticeret, og det bliver lettere at leve godt med cøliaki.
- tilbyde sociale og oplysende aktiviteter.
- varetage medlemmernes interesser udadtil.

## BLIV MEDLEM

Læs mere om Dansk Cøliaki Forenings aktiviteter, og meld dig ind på [coeliaki.dk](http://coeliaki.dk).

## CØLIAKIRÅDGIVNINGEN

Få hjælp til livet med cøliaki i Cøliakirådgivningen. Find os på [coeliaki.dk](http://coeliaki.dk), eller ring til os på **2552 0832**.

Dansk Cøliaki Forening  
Trekronergade 147B, 2.th.  
2500 Valby

Telefon 2552 0832  
E-mail [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk)  
[coeliaki.dk](http://coeliaki.dk)

# HVAD ER CØLIAKI

SYGDOMMEN  
SYMPTOMER  
DIAGNOSTICERING  
BEHANDLING

## HVAD ER CØLIAKI?

Cøliaki er en livslang, autoimmun sygdom, som udløses af gluten, der findes i hvede, rug, byg og almindelig havre.

Har du cøliaki og spiser noget med gluten, opstår en betændelsesreaktion i den øverste del af tyndtarmens slimhinde. De små fimrehår i tyndtarmens overflade bliver ødelagt, og tarmens evne til at optage vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer fra maden bliver nedsat. Ubehandlet cøliaki kan have mange forskellige symptomer og på længere sigt en let forøget risiko for følgesygdomme.

Dermatitis herpetiformis er en sjælden variant af cøliaki, som er karakteriseret ved stærkt kløende udslæt i huden.

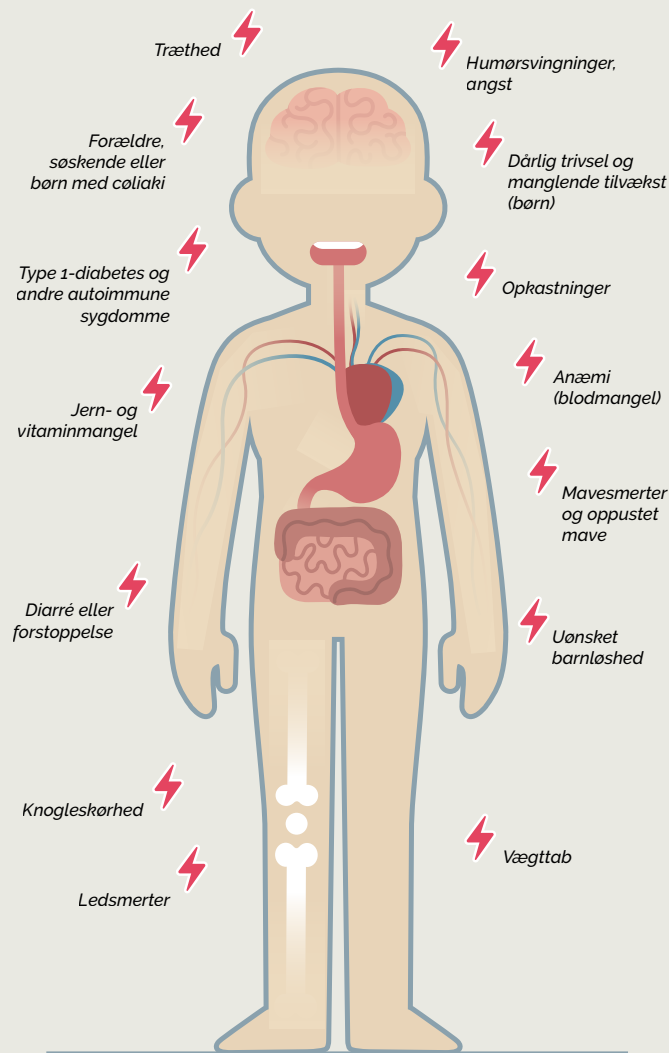
## HVEM HAR CØLIAKI?

Cøliaki kan bryde ud hos både børn og voksne. Sygdommen er delvis arvelig, så hvis du bliver diagnosticeret med cøliaki, bør lægen tjekke dine slægtninge af første grad, det vil sige børn, søskende og forældre.

Lidt flere kvinder end mænd får konstateret cøliaki. Risikoen for at udvikle cøliaki er lidt større, hvis du i forvejen har type 1-diabetes.

- 1 ud af 100 har cøliaki verden over.
- Det vurderes, at 55-60.000 danskere har cøliaki.
- I 2021 havde 16.200 fået diagnosen cøliaki hos lægen.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ



## SYMPTOMER OG RISIKOFAKTORER

Symptomer på cøliaki varierer fra person til person. Nogle har tydelige symptomer, mens andre ikke oplever symptomer. På figuren til venstre kan du se de mest almindelige risikofaktorer og symptomer på cøliaki. Symptomerne er diffuse og kan have mange andre årsager end cøliaki. Det er desværre én af grundene til, at det nogle gange er svært at opdage cøliaki.

Uanset om du har symptomer eller ej, vil din tarm blive påvirket af gluten.

## BLIV VED MED AT SPISE GLUTEN INDTIL ENDELIG DIAGNOSE

Indtil diagnosen er stillet, er det vigtigt, at du bliver ved med at spise gluten. Hverken blodprøver eller vævsprøver er sikre, hvis du spiser glutenfrit, og så risikerer du at få et misvisende test-resultat.

## EFTER DIAGNOSEN: SPIS GLUTENFRIT

Når diagnosen er stillet, kan du begynde at spise glutenfrit. Der er ingen medicinsk behandling af sygdommen, og den kan heller ikke forebygges. Sygdommen er livslang.

Når gluten bliver udeladt fra kosten, genvinder tarmen langsomt sin evne til at optage kostens næringsstoffer, og symptomerne forsvinder efter et stykke tid. Det kan tage fra få uger til mere end et år.