

## HVIS DU VIL VIDE MERE

Dansk Cøliaki Forening har skrevet denne guide til de voksne som en hjælp til børn med cøliaki.

Målet er at udbrede kendskabet til cøliaki, så hverdagen kan blive nemmere for børn på glutenfri diæt. Større kendskab til sygdommen vil også hjælpe med at få diagnosticeret flere med cøliaki, som er kraftigt underdiagnosticeret.

Både børn og voksne kan få cøliaki. Op mod 1 % af danskerne har cøliaki, men der er et stort mørketal. Det betyder, at mange slet ikke ved, de har cøliaki. På en skole med 500 elever, er der måske op til 5 elever med cøliaki – men sandsynligvis er diagnosen kun stillet hos en enkelt.

## FÅ HJÆLP I CØLIAKIRÅDGIVNINGEN

Hvis du vil vide mere om, hvordan du hjælper et barn med cøliaki, er Cøliakirådgivningens faglige rådgivere klar til at hjælpe dig. Cøliakirådgivningen har både en psykolog og en klinisk diætist, som rådgiver om livet med cøliaki.

Du er også altid velkommen til at ringe eller maile til os, så skal vi prøve at svare på dine spørgsmål eller hjælpe dig videre til de faglige rådgivere.

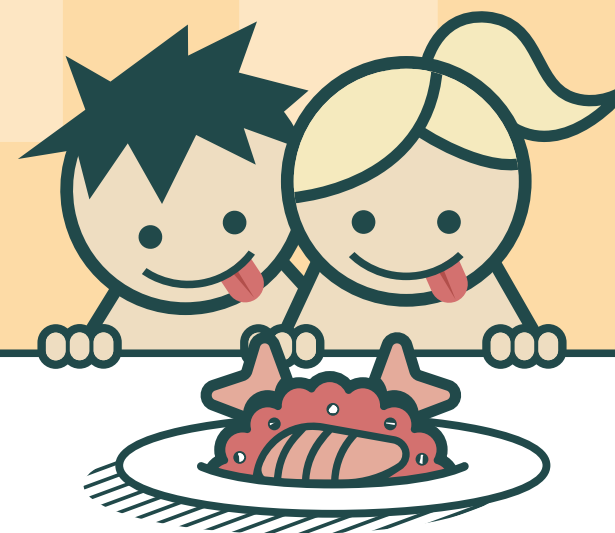
*Læs mere om cøliaki og om Cøliakirådgivningen på vores hjemmeside [coeliaki.dk](http://coeliaki.dk).*

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

Telefon: 2552 0832  
Mail: [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk)  
[www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

*– en guide til de voksne omkring et barn med cøliaki*

# NÅR BØRN IKKE KAN TÅLE GLUTEN



*Denne guide er skrevet til lærere, pædagoger i fritidsordninger og fritidsklubber, forældre til klassekammerater og andre voksne omkring et barn med cøliaki i de første skoleår.*

## HVAD ER CØLIAKI?

Cøliaki er en kronisk (livsvarig) autoimmun sygdom, som medfører, at man ikke kan tåle gluten. Hvis et barn med cøliaki spiser selv en lille smule gluten, er der risiko for, at tyndtarmen bliver så ødelagt, at den ikke kan optage vitaminer og andre næringsstoffer. Det betyder, at børn med cøliaki ikke må spise nogen former for hvede, spelt, rug, byg eller almindelig havre. Heldigvis behøver det ikke være så svært at tilpasse maden til børn med cøliaki.

## HVAD ER DER GLUTEN I?

Gluten kan findes i brød, kager, kiks, pasta, pizza og pitabrød. Men gluten findes også i små mængder i rigtig mange forarbejdede fødevarer, f.eks. pålæg, pølser, færdigretter, ketchup, slik og morgenmadsprodukter. Alle glutenholdige kornsorter skal være tydeligt fremhævet i varedeklarationer med **fed**, *kursiv*, **STOR** eller understreget skrift (f.eks. **bygmalt**, **SPELMEL** eller *havreflager*).

## HVAD MÅ BARNET SPISE?

Barnet må heldigvis spise frugt, grønt, bønner, linser, kød, fisk, ris, kartofler, æg og mælk og kan også tåle en lang række glutenfri kornsorter. Mange fødevarer findes i glutenfri udgaver, som barnet kan spise – f.eks. pasta.

## KRYDSKONTAMINERING – HVAD ER DET?

Selv den mindste smule gluten skader barnet. Det betyder, at glutenfri mad skal holdes skarpt adskilt fra glutenholdig mad. Krummer på et skærebælt kan f.eks. sidde fast på det glutenfri brød – det kalder man krydskontaminering. Brug altid rene redskaber, rent skærebælt, en ny pakke smør til det glutenfri osv.

## HVAD SKER DER, HVIS BARNET VED EN FEJL FÅR GLUTEN?

Børn – og voksne – med cøliaki reagerer forskelligt. Nogle får meget ondt i maven og kaster op. Andre mærker ikke noget. Uanset hvordan barnet reagerer, er det vigtigt at undgå gluten. Gluten skader barnets tyndtarm, så madens næringsstoffer ikke bliver optaget.

## SÅDAN HJÆLPER DU ET BARN MED CØLIAKI

- Tag barnet alvorligt: Glutenfri diæt er ikke et valg.
- Vær opmærksom på at holde glutenholdige fødevarer adskilt fra barnets mad. Start f.eks. med at forberede det glutenfri, og hold det separat fra den øvrige mad.
- Samarbejd med barnets forældre. Forældrene ved, hvad barnet kan tåle og kan hjælpe med at finde løsninger.
- Undlad at gøre et stort nummer ud af det. Børn bryder sig sjældent om at skille sig ud og spise noget andet end kammeraterne.
- Mad og drikke er en naturlig del af hygge, fejring og fødselsdage, og i de situationer har barnet brug for lidt hjælp.

## FIND FÆLLES LØSNINGER – MED FOKUS PÅ BARNET

Mange forældre til børn med cøliaki finder i fællesskab med skolen eller institutionen løsninger. Det kan være:

- Skolen giver forældrene besked, når der er fællesmad, f.eks. snobrød, kage, æbleskiver osv. Forældrene sørger for, at barnet får noget lignende med – blot uden gluten.
- Forældre til barnets kammerater aftaler med barnets forældre, hvad barnet kan spise. Evt. får barnet lidt glutenfrit brød eller kage med, når der inviteres til fødselsdag.
- Nogle steder har barnet en lille kasse med lidt glutenfri kiks og snacks til den ikke-planlagte hygge.
- Udflugter og lejrskoler kræver lidt ekstra forberedelse. Aftal, hvordan der tages hensyn til barnet.

## SPØRG ALTID FORÆLDRENE!

Hvis du er i tvivl, så spørg hellere en gang for meget end for lidt.

Og husk – glutenfri diæt er den eneste måde at behandle cøliaki. Ubehandlet cøliaki har konsekvenser for barnets helbred og livskvalitet.