

## HVAD ER GLUTEN?

Gluten er et protein, der findes naturligt i hvede, byg og rug. Alle hvedesorter indeholder gluten, også spelt, emmer, durum, enkorn, kamut og urhvede.

Havre er naturligt glutenfrit, men almindelig havre kan indeholde små mængder glutenholdige kornsor-ter fra marken eller pakkeriet og er ikke glutenfri. Vælg glutenfri havre.

## HVAD ER DER GLUTEN I?

Gluten kan findes i brød, kager, pizza, kiks, pasta og lignende, som ofte er fremstillet af hvede mv.

Men gluten kan også indgå i mange forarbejdede fødevarer, både som hovedingrediens og som tilsætningsstof.

Vær opmærksom på f.eks.: Morgenmads-produkter, pålæg, færdigretter, saucer, marinader, krydderiblandinger, sojasauce, slik osv.

## HVORDAN SPOTTER JEG GLUTEN?

Læs altid varedeklarationen – hver gang. Se efter hvede (spelt osv.), rug, byg og havre.

Glutenholdige kornsor-ter skal være fremhævet i ingredienslisten med **fed**, *kursiv*, understregning eller STOR skrift.

## HOLD GLUTENFRI MAD ADSKILT FRA MAD MED GLUTEN

Både når du opbevarer, tilbereder og serverer glutenfri fødevarer, skal du holde maden adskilt fra glutenholdig mad. Sørg for at dine køkkenredskaber er helt rene, før du bruger dem til glutenfri madlavning. Almindelig rengøring og køkkenhygiejne er tilstrækkeligt.

## DET SKAL VÆRE NEMT AT LEVE 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
- Tilbyde sociale og oplysende aktiviteter
- Varetage medlemmernes interesser udadtil
- Udbrede kendskabet til cøliaki, så alle med cøliaki kan komme i behandling

## HVAD ER CØLIAKI?

Cøliaki (glutenintolerance) er en livslang, auto-immun sygdom i tyndtarmen, som udløses ved indtag af gluten.

## BLIV MEDLEM!

Læs mere om cøliaki og Dansk Cøliaki Forening, og meld dig ind på [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)

# CØLIAKI HVAD NU

*Når diagnosen er stillet:  
En guide til at komme i gang*



## HJÆLP FRA SUNDHEDSVÆSENET

Diagnosen cøliaki og livet med glutenfri kost kan være en stor omvæltning for den enkelte. Heldigvis er det muligt at leve godt med cøliaki, og der er hjælp at hente flere steder.

## BEHANDLING

Når diagnosen er stillet, er det vigtigt at komme godt i gang med den glutenfri diæt. Speciallægen, der stiller diagnosen, bør henvise dig til vejledning hos en klinisk diætist.

Den kliniske diætist vejleder dig i at omlægge din kost, så du undgår gluten, men får de kostfibre og næringsstoffer, du skal have.

Spørg lægen, om du har behov for tilskud af næringsstoffer i en periode.

## OPFØLGNING OG KONTROL

Det er også vigtigt at tale med en speciallæge om, hvilken opfølgning der er den rigtige for dig.

Lægerne bør følge:

- Symptomer
- Cøliakiantistoffer
- Eventuelle mangeltilstande (vitaminer, jern og kalk)
- Eventuel knogleskørhed

Tal med dine læger om, hvilken opfølgning der passer til din situation.

## DANSK CØLIAKI FORENINGS RÅDGIVNING

Dansk Cøliaki Forening tilbyder kompetent, faglig rådgivning om glutenfri kost, om livet med cøliaki og om sociale forhold.

Cøliakirådgivningen er et tilbud til alle, der har cøliaki samt deres pårørende.

## KLINISK DIÆTIST

Få svar på konkrete spørgsmål om glutenfri diæt, produkter og tilberedning. Få hjælp til at læse varedeklarationerne og gode råd til glutenfri kost med fuldkorn og fibre.

Fagpersoner på f.eks. skoler og institutioner, der skal tilberede glutenfri mad, kan også få råd og vejledning hos Cøliakirådgivningens kliniske diætister.

## PSYKOLOG

At få en kronisk sygdom er ikke alene et spørgsmål om behandling og fysisk helbred.

Mens kroppen heler, og de fysiske symptomer aftager, kan der være følelsesmæssige reaktioner og tanker, som er svære at tumle med.

Glutenfri diæt griber ind i alle dele af hverdagen og sociale sammenhænge.

Psykologen hjælper og støtter både børn, unge og voksne med at tilpasse sig til livet med en kronisk sygdom.

## SOCIALRÅDGIVER

Her kan du få svar på spørgsmål om rettigheder, dækning af udgifter og dialog med kommuner og andre myndigheder.

## FÅ HJÆLP FRA EN ANDEN MED CØLIAKI

I starten af det glutenfri liv melder der sig ofte en masse spørgsmål, som bedst kan besvares af andre, der har en hverdag med cøliaki og glutenfri diæt.

Dansk Cøliaki Forening har et hold af mentorer, som enten selv har cøliaki eller et barn med cøliaki, og som har overskud til at dele deres erfaringer fra det glutenfri liv med andre.

Du kan få en mentor, hvis du eller dit barn er diagnosticeret med cøliaki, eller hvis din livssituation ændrer sig (f.eks. når du flytter hjemmefra), selvom du har levet med cøliaki i flere år.

Læs mere om både rådgivning og mentorordning på [coeliaki.dk](http://coeliaki.dk).

## HVOR SKAL JEG STARTE?

Er du i tvivl om hvor du skal begynde, er du altid velkommen til at kontakte sekretariatet på **2552 0832** eller [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk). Hvis ikke vi kan svare på dine spørgsmål, vil vi forsøge at hjælpe dig videre.

*Cøliakirådgivningen er støttet af Sundhedsministeriets Sundhedsfremmepulje.*