

Livet med cøliaki

Cøliaki er en kronisk, autoimmun sygdom, som udløses af gluten.

Omkring 1 % af befolkningen har cøliaki. Det svarer til 55-60.000 danskere. Kun omkring 16.200 er diagnosticeret med cøliaki.

Cøliaki bliver diagnosticeret hos både børn og voksne.

Konsekvenser af ubehandlet cøliaki er blandt andet mangeltilstande som knogleskørhed, fertilitetsproblemer og øget risiko for kræft.



Gluten kan skjule sig i mange madvarer

Gluten er et protein, som findes i **hvede, rug og byg**. Havre er egentlig glutenfri, men almindelig havre kan blive forurenset med glutenholdige kornsorter når de bliver høstet på marken eller under pakkeriet.

Du finder gluten i brød, kager, kiks, pizza og pasta, men også i en hel masse forarbejdede varer.

Det kan f.eks. være færdigretter, pålæg, morgenmadsprodukter, slik pølser og mange andre steder, hvor du måske ikke lige havde forestillet dig, at der er gluten.

84%

af pårørende til børn synes det er en udfordring når børnene skal til fødselsdag.

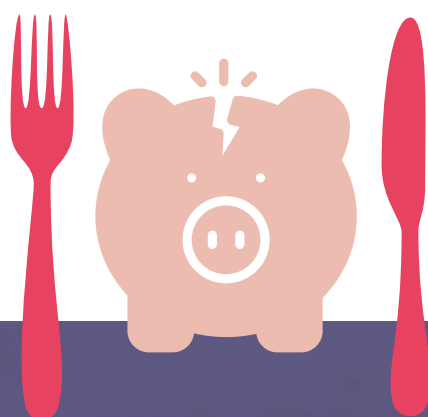
I 2019 gennemførte Dansk Cøliaki Forening en medlemsundersøgelse i samarbejde med Epinion, hvor 1.027 personer deltog.

Særligt for børnefamilierne er det tydeligt, at den sociale faktor spiller en meget stor rolle - både i forhold til skole/dagtilbud (67 %), i forbindelse med fritidsaktiviteter (57 %) og i forbindelse med ferier (79 %).

Mad er fællesskab - også med cøliaki

I kølvandet på coronapandemien konkluderede Madkulturen, at samværet om måltidet er blevet endnu vigtigere for danskerne. Flere foretrækker at spise med andre og mange vægter samværet højere end selve maden.

At have cøliaki betyder for mange, at de konstant er tvunget til at sige nej tak, være på forkant og finde alternativer. Man er altid i fokus i vigtige sociale sammenhænge, og særligt børn og unge påvirkes og risikerer at trække sig.



“Min datter er ked af hele tiden at falde udenfor fællesskabet. Mad er fællesskab.

Mor til datter med cøliaki

“Det er ufattelig hårdt psykisk, uanset hvilken alder man har, men særligt for børn, ikke at kunne deltage på lige fod med sine kammerater.

Mor til søn med cøliaki

Derfor er det svært at leve et socialt liv uden gluten

De mest populære retter blandt danskerne i 2023:

- ✘ Rugbrød med pålæg
- ✘ Pizza
- ✘ Burger
- ✓ Kylling med kartofler
- ✘ Pastaret
- ✘ Pølser (fx hotdog eller medister)

Kilde: Madkulturen, 2023.

Behandlingen af cøliaki er en 100 % glutenfri diæt. Resten af livet.

Cøliaki bliver af og til betegnet glutenallergi eller glutenintolerance, fordi man ikke kan tåle gluten.

Hvis et menneske med cøliaki indtager gluten, kan konsekvenserne være meget forskellige. Nogle bliver syge med det samme med f.eks. smerter, diarre eller opkast, mens andre ikke rigtig oplever gener. Tarmen vil dog altid tage skade af gluten.

Der findes ikke i dag medicin eller vaccine, der kan hverken forebygge eller helbrede cøliaki.

En vigtig ting, når man spiser glutenfrit er, at undgå krydskontakt. Det betyder eksempelvis, at køkkenredskaber skal vaskes op efter kontakt med gluten. Det gælder også på caféer, til familiefester og i skolekøkkenet. Ganske naturligt kan dette glippe og mange bliver nervøse for at spise ude.

“Man indstiller sig på, at det kræver en del anstrengelser i hverdagen, men det er hårdt, når man så samtidig står med en stor ekstraudgift, som presser økonomien.

Mor til datter med cøliaki