

KORT OG GODT...

om diagnosticering af cøliaki

1 DEN FØRSTE MISTANKE
De fleste, der udredes for cøliaki, har mærket symptomer i kroppen. Det kan være symptomer såsom træthed, udmattelse, vægttab, jern- og vitaminmangel, mavesmerter, diarré eller forstoppelse. Nogle oplever slet ingen symptomer – måske fordi de har vænnet sig til dem.

1 % af befolkningen har cøliaki, men hvis en af dine nærmeste slægtninge (forældre, søskende eller børn) har cøliaki, vokser risikoen for cøliaki til 10 %. Risikoen for cøliaki er en smule større, hvis du allerede har en anden autoimmun sygdom.


2 SAMTALE MED LÆGEN
Hvis du har mistanke om cøliaki, er det første skridt at kontakte din egen læge. Her kan du få taget en blodprøve, som tester for antistoffer (IgA anti-transglutaminase). Hvis du har IgA-mangel, vil lægen bruge en anden test (IgG anti-DGP).


3 BLODPRØVE
Blodprøven giver en indikation på, om du kan have cøliaki. Bemærk, at det ikke er den samme blodprøve, som bruges alle steder i landet. Derfor kan de tal, du får oplyst for cøliakiantistoffer, være meget forskellige fra andres tal.


Husk! Resultaterne kan variere fra person til person og afhænger af de tests, som din læge anvender. Det er derfor vigtigt, at din læge hjælper med at tolke dine resultater.

4 HENVISNING TIL SPECIALIST
Hvis blodprøven viser forhøjede værdier, vil din læge henvise dig til en specialist (typisk en gastroenterolog) for videre udredning.

TRE GODE RÅD

 Bliv ved med at spise gluten, indtil udredningen er afsluttet.

 Tag dine symptomer alvorligt og del dem med din læge.

 Få støtte fra familie og venner undervejs i forløbet.



5

GASTROSKOPI OG VÆVSPRØVER

Specialisten tager en vævsprøve (biopsi) fra din tyndtarm via en gastroskopi for at bekræfte diagnosen. De danske retningslinjer siger, at der altid bør tages vævsprøve hos voksne. Hos børn kan vævsprøven dog erstattes af en ekstra blodprøve, hvis cøliakiantistofferne er meget høje. Børn med moderat forhøjede antistofniveauer vil dog ofte også blive tilbudt en vævsprøve.

Godt at vide: Gastroskopian er ufarlig, men kan opleves som ubehagelig. Selve proceduren tager kun få minutter.

!

VIGTIGT: SPIS GLUTEN UNDER HELE UDREDNINGEN

Det kan være fristende at begynde at spise glutenfrit, når først man kommer på sporet af gluten som årsag til symptomerne. For at sikre, at blodprøve og vævsprøver giver korrekte resultater, skal du dog fortsætte med at spise gluten.

Hvor meget gluten? Som voksen skal du spise cirka 3 skiver hvidt brød dagligt i mindst 3-4 uger før både blodprøver og vævsprøver.

6

HVAD SKER DER EFTER DIAGNOSEN?

Hvis du får diagnosen cøliaki, skal du overgå til en 100 % glutenfri kost resten af livet. Dette vil ofte reducere eller helt fjerne symptomerne og forbedre din livskvalitet. Kliniske diætister med indsigt i cøliaki kan rådgive om kostomlægning og glutenfri kost, som er både sund og varieret.

7

HVAD GØR DU, HVIS LÆGEN ER I TVIVL?

Hvis din læge er usikker, kan du henvise til de nationale retningslinjer, som beskriver de nødvendige tests og opfølgning. Der findes retningslinjer for både børn og voksne, som du kan finde på coeliaki.dk/guidelines.

BRUG FOR HJÆLP?

En diagnose er første skridt mod at få det bedre. I Dansk Cøliaki Forening sidder vi klar ved telefonen med råd og vejledning, så du ikke står alene. Ring på på 2552 0832 alle hverdage eller læs mere på coeliaki.dk.

Se film om cøliaki

