



Cøliaki og diabetes type 1

Cøliaki er vanligere blant de som har diabetes type 1 enn i resten av befolkningen.

Hva er cøliaki?

Cøliaki er en autoimmun sykdom der kroppens immunforsvar angriper og ødelegger sine egne friske celler ved en feiltakelse. En med cøliaki reagerer på gluten, et protein som finnes i hvete, rug, bygg og spelt, og tarmslimhinnen blir ødelagt. Tarmslimhinnen består av mange små tarmtotter tett i tett, noe som gjør at tarmen får en stor overflate. Når disse tarmtottene skades, flates tarmslimhinnen ut og næringsstoffene i maten blir ikke tatt opp like godt som i en frisk tarm. Noen cøliakere får mange plager når de får i seg gluten, mens andre merker lite eller ingenting. Når en med cøliaki lever helt glutenfritt holder tarmslimhinnen seg frisk.

Glykemisk indeks

En matvares glykemiske indeks (GI) sier noe om hvordan den enkelte matvaren påvirker blodsukkeret og insulinnivået. Det er type og mengde karbohydrater i maten som sier noe om hvor høy GI maten har. Mat med høy GI (enkle og raske karbohydrater) påvirker blodsukkeret mer enn mat med lav GI (komplekse og langsomme karbohydrater).

Mat med høy GI kan øke risikoen for å utvikle overvekt, insulinresistans og hjerte- og karsykdommer. Helsedirektoratet anbefaler et større inntak av komplekse karbohydrater framfor enkle karbohydrater i kostholdet. Dette gjelder også de med cøliaki og diabetes type 1.

Hva er diabetes type 1?

Mye av maten vi spiser omdannes til glukose. Etter et måltid sirkulerer denne med blodstrømmen og tas opp i cellene. For at cellene skal kunne ta opp glukose må de ha hjelp av et hormon som heter insulin som produseres i bukspyttkjertelen. Når cellene har tatt opp glukosen blir kroppens blodsukkernivå normalt igjen.

Diabetes type 1, som også er en autoimmun sykdom, har oppstått fordi kroppens eget immunforsvar har gått til angrep på de insulinproduserende cellene i bukspyttkjertelen og ødelagt de slik at de ikke klarer å produsere insulin. Uten insulin blir ikke glukose tatt opp i cellene, men sirkulerer i blodstrømmen slik at cellene «sulter».

De aller fleste som får diabetes type 1 er barn og ungdom, men man kan også få det i voksen alder.

Har du både cøliaki og diabetes type 1?

Cøliaki er vanligere blant de som har diabetes type 1 enn i resten av befolkningen. Omtrent 10 % av de med diabetes type 1 har også cøliaki, og de aller fleste blir diagnostisert med diabetes type 1 før de får cøliakidiagnosen. En del av de med begge diagnosene ser ut til å ha milde eller ingen symptomer på cøliaki, selv om tarmslimhinnen blir ødelagt når de spiser gluten. →





Man vet ikke helt hvorfor noen får både cøliaki og diabetes type 1, men det kan se ut som om noe av årsaken ligger i genene. Personer som har vevstyper kalt HLA, reagerer rett og slett oftere enn andre med å lage antistoffer mot egne celler.

Den utfordrende maten

Det å måtte leve med begge diagnosene kan være ganske utfordrende, og krever ofte dobbelt så mye tilrettelegging og planlegging. Mange av utfordringene knyttet til

dobbeltdiagnosen er relatert til matinntaket, og kostholdet er derfor en viktig del av behandlingen. Kunnskap om mat og kosthold er derfor veldig viktig for å mestre begge sykdommene, og redusere risikoen for komplikasjoner.

Ved lavt blodsukker

Ved diabetes type 1 må man alltid være forberedt på å få lavt blodsukker (hypoglykemi, føling), noe som krever et raskt inntak av karbohydratrik mat. Har man cøliaki i tillegg må man passe på at den karbohydratrike maten er glutenfri. Derfor er det lurt å være godt forberedt.

Glutenfrie- og diabetesvennlige baketips

- › Bruk mer glutenfrie og grove kornprodukter, som havre, bokhvete, teff, hirse, quinoa, amarant og sorghum, når du baker glutenfritt. Disse er rike på fiber, fullkorn, protein, vitaminer, mineraler og antioksidanter og har i tillegg lav GI.
- › Tilsett gjerne frø, kjerner og nøtter, malte, hakkede eller hele til baksten. Det øker protein- og fiberinnholdet og tilfører masse vitaminer og mineraler. Men husk på at disse produktene inneholder mye fett, selv om det er det sunne umettede fett, så det gir mye energi. Tilsett gjerne også ekstra fiber i form av sukkerroefiber, pofiber eller fiberhusk. Det gir en lav blodsukkerstigning og stabilt blodsukker.
- › Belgfrukter, som bønner, linser og kikerter er også lurt å tilsette i glutenfritt. Det gir mye fiber, protein, vitaminer og mineraler. Det samme gjelder revet eller most frukt og grønnsaker som gir fiber og tilfører baksten fuktighet og god smak. Tilsettes meieriprodukter og egg vil det tilføre protein, vitaminer og mineraler til den glutenfrie baksten.

Måltidsrytme ved diabetes type 1

For god blodsukkerkontroll er det viktig å spise regelmessig og ikke for sjelden. Måltidene må selvfølgelig tilpasses døgnyrmen og energibehovet, men maten bør fordeles på tre til fire hovedmåltider og en til tre mellommåltider.

Hvordan spise både glutenfritt og diabetesvennlig?

Glutenfri bakst inneholder ofte mye stivelse, og har av den grunn høy glykemisk indeks (GI). Derfor krever det litt mer å holde et stabilt blodsukker på et glutenfritt kosthold. I tillegg inneholder glutenfri bakst mindre fullkorn, fiber, protein, vitaminer og mineraler sammenliknet med glutenholdig. Å bake selv kan være en løsning for å øke næringsinnholdet.

NCF arrangerer kurs i de fleste fylker for de som ønsker å lære å bake glutenfritt – så meld deg på!

For kurs, se ncf.no/kurs.

