

## Hvem er vi – og hva jobber vi med?

Norsk cøliakiforening (NCF) er en interesseorganisasjon for personer som må leve glutenfritt. Vi jobber for at så mange som mulig skal ha kunnskap om riktig håndtering av glutenfri mat. Vi tilbyr gratis kurs til helsepersonell, institusjoner, spisesteder, skoler og barnehager for å heve kunnskapen om glutenfri kost. Vi jobber også politisk, samarbeider med fagmiljøer innen medisin og ernæring, og bidrar til forskning. NCF ønsker at alle som må leve glutenfritt skal ha et godt liv uten gluten.

## Medlemskap i NCF

Som medlem i NCF får du nyttig og oppdatert informasjon om hvordan du best kan leve uten gluten. Du bidrar også til et bedre glutenfritt tilbud i samfunnet gjennom å støtte arbeidet vårt.

## Som medlem i NCF får du:

- › Medlemsbladet glutenFRI fire ganger i året
- › Nyhetsbrev med mye nyttig informasjon
- › Gratis nettkurs for nydiagnostiserte
- › Gratis samtale med ernæringsrådgiver
- › Tilgang til mer informasjon på [ncf.no/min-side](http://ncf.no/min-side)
- › Tilgang til digitale foredrag og webinarer
- › Medlemsmøter og andre aktiviteter
- › Foredrag med leger og ernæringsfysiologer
- › Sosiale arrangement
- › Bakekurs til reduserte priser

... og mye mer!

Meld  
deg inn på  
[ncf.no](http://ncf.no)

## For deg mellom 15 og 26 år

Norsk cøliakiforenings ungdom (NCFU) er en fristilt datterorganisasjon av NCF, og omfatter aldersgruppen 15-26 år. NCFU har ungdomskontakter i de fleste fylker og arrangerer lokale treff. I tillegg arrangerer NCFU sentralt sommer- og vinterleir. Se mer på: [ncfu.no](http://ncfu.no).



NORSK  
CØLIAKIFORENING

## Kontakt

Tlf: 22 40 39 00

E-post: [post@ncf.no](mailto:post@ncf.no)



# Frisk uten gluten



Du finner mer  
informasjon på [ncf.no](http://ncf.no)



NORSK  
CØLIAKIFORENING

## Hva er gluten?

Gluten er et protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut®. Havre er glutenfritt, men på grunn av faren for forurensning fra andre kornsorter anbefales det at man bruker spesialdyrket, glutenfri havre.

## Hva er glutenintoleranse?

Glutenintoleranse er en fellesbetegnelse for cøliaki, dermatitis herpetiformis (DH), hveteallergi og ikke-cøliakisk hvetesensitivitet.

**Cøliaki** er en kronisk autoimmun sykdom som skyldes en overfølsomhet for gluten. Ved inntak av gluten blir tynntarmen skadet og evnen til å absorbere næringsstoffene i maten svekket. På et strikt glutenfritt kosthold blir de aller fleste symptomfrie og lever godt med sykdommen. Man regner med at 1-2 prosent av den norske befolkningen har cøliaki, men 75 prosent går uten riktig diagnose. Cøliaki er arvelig, og det bør være lav terskel for å teste foreldre og søsken.

### Symptomer:

- › Magesmerter
- › Periodisk/langvarig diaré
- › Kronisk forstoppelse og luft i magen
- › Jernmangel med eller uten blodmangel (anemi)
- › Påfallende tretthet, utmattelse og hjernetåke
- › Benskjørhet
- › Infertilitet (begge kjønn) eller gjentatte spontanaborter
- › Barn har mange av de samme symptomene, men kan i tillegg streve med manglende vektøkning (vekttap), dårlig høydetilvekst og vantrivsel.

*Man kan ha få eller mange symptomer, eller ingen symptomer.*

**Ikke spis glutenfri kost før sikker diagnose er stilt!**



**Diagnosen** stilles ved en blodprøve som måler IgA anti-TG2, og deretter biopsi (vevsprøve) av tynntarmen. Barn og unge opptil 18 år kan få cøliakidiagnose uten biopsi, hvis de har klare symptomer og høye IgA anti-TG2 nivåer i blodet (mer enn 10 ganger øvre normalgrense) på to uavhengige blodprøver. Det er viktig at alle nødvendige undersøkelser gjøres før man starter med glutenfritt kosthold.

**Dermatitis Herpetiformes** (DH) kjennetegnes ved sterkt kløende utslett med små blemmer, som utløses når genetisk disponerte personer får i seg gluten. Vanligvis får man utslett på armenes yttersider, baken, knærne og i hodebunnen. Hele 80-90 prosent av DH-pasientene har samme vevstype som ved cøliaki, men de fleste har ingen mage- og tarmlager. Likevel viser det seg at to tredjedeler har typiske cøliakiforandringer i tarmen. Diagnosen stilles ved hudbiopsi. Med et glutenfritt og jod-redusert kosthold vil de fleste bli så godt som symptomfrie og slippe medisiner. I snitt må en DH-pasient spise glutenfritt i 1-4 år for å bli symptomfri og opptil 7 år for å bli helt frisk.

**Ikke-cøliakisk hvetesensitivitet** kan muligens omfatte så mange som 5-7 prosent av befolkningen. Disse pasientene har, i motsetning til de med cøliaki, ikke antistoffer i blodet eller synlige skader i tarmen. Likevel reagerer de når de spiser brød, og må i praksis leve glutenfritt. Opprinnelig trodde man at disse personene reagerte på gluten, men forskning peker på at det kan være kortkjødete karbohydrater (fruktaner) i hvete som kan være årsaken til mage- og tarmlagene – og at det er en variant av irriterbar tarmsyndrom (IBS). Det kan også være andre komponenter i hveten som kan gi disse plagene.

**Hveteallergi** kan gi plager i luftveiene (høysnue eller astma), mage-/tarmkanalen (akutte magesmerter, oppkast, diaré) eller utslett ved berøring (kontaktallergi). De som har hveteallergi, reagerer hovedsakelig på andre proteiner i hveten enn de som har cøliaki. Hveteallergi diagnostiseres ved at man tar en allergitest hos lege. Hvis denne er positiv, må man holde seg unna alle matvarer som inneholder alle former for hvete, gluten og hvetestivelse.

## Glutenfri mat

Glutenfri mat finnes i de fleste dagligvare- og helsekostforretninger og i mange nettbutikker. Med unntak av de glutenholdige kornsortene er all ubearbeidet mat glutenfri. Utfordringen er prosessert mat med mange ingredienser. Derfor er det viktig å lese ingredienslisten. Fordi glutenholdige kornsorter er en av de 14 allergenene som er uthevet med bold, kursiv eller understreket skrift er det forholdsvis enkelt å se om maten inneholder gluten eller ikke. Produkter merket med Crossed Grain-symbolet eller «glutenfri» er trygge.

## Grunnstønad

Alle med sikker cøliakidiagnose satt av spesialist, har krav på grunnstønad fra NAV. Denne stønaden skal kompensere for et dyrere kosthold. Dette gjelder også for de med DH og hveteallergi. Mer informasjon om grunnstønaden finner du på [ncf.no](http://ncf.no) eller [nav.no](http://nav.no).