

Selíaksjúkdómur

Selíaksjúkdómur er sjálfsofnæmissjúkdómur sem lýsir sér þannig að þegar **glúten** er borðað ræðst ónæmiskerfi einstaklingsins á slímhúð þarmaveggjanna með þeim afleiðingum að þarmatoturnar fletjast út. Afleiðingin er skert upptaka næringarefna og ýmis einkenni geta komið fram, einkum frá meltingarvegi. Hjá börnum getur skert upptaka næringarefna haft neikvæð áhrif á vöxt og þroska. Meðferð við selíaksjúkdómnum er algerlega glútenlaust fæði ævilangt.

Glúten er samheiti yfir nokkrar tegundir próteina í kornvörunum hveiti, rúgi og byggi.

Einkenni

Einkenni geta verið mörg og ólík milli einstaklinga, sumir hafa jafnvel lítil sem engin einkenni.

- Einkenni frá meltingarvegi geta verið niðurgangur, hægðatregða, uppþemba, loftgangur, kviðverkur, flökurleiki, uppköst og sár í munni.
- Önnur einkenni geta verið þyngdartap, slappleiki, þreyta, höfuðverkur, liðverkir, beinþynning og skortseinkenni vegna skertrar upptöku næringarefna eins og járn, B12-vítamín og magnesíum.
- Einkenni frá húð (Dermatitis Herpitiformis) geta verið, kláði og útbrot.

Meðferð

Þeir sem greinast með selíaksjúkdóm þurfa að forðast glúten það sem eftir er ævinnar.

Glúten í mat

Hveiti, rúgur, bygg/maltað bygg, spelt, malt og allar matvörur sem innihalda þessar korntegundir eru með glúten og þarf því að forðast. Glúten getur verið í ýmsum tilbúnum réttum, samsettum matvælum og kryddi og því mikilvægt að lesa vel innihaldslýsingu. Lesa þarf reglulega á umbúðir þar sem framleiðendur geta breytt um uppskrift á sömu vöru.

Merkingar matvæla geta verið mismunandi á milli landa. Samkvæmt reglugerð ber að merkja kornvörur sem innihalda glúten (hveiti, rúg, bygg, hafra, spelt, taumhveiti (kamut) eða blöndu þeirra og afurðir úr þeim) með sérstakri leturgerð, s.s. með annars konar bakgrunnslit eða feitletrun.

Dæmi um innihaldslýsingu:

Innihaldsefni / Ingredients:

Vatn, **TRÖLLAHAFRAR** 21%, heilkorna **HEILHVEITI** 16%, **HVEITI**, **HVEITIGLÚTEN**, **RÚGMJÖL**, þurrkað súrdeig (**RÚGUR**, súrdeigsgerlar), **HVEITIKURL**, ger, chia fræ 1% (*Salvia hispanica*), maltextrakt (**BYGG**), repjuolía, joðbætt salt, þykkingarefni (E415), sýrustillir (E262), ýruefni (E471, E472e), mjölmeðhöndlunarefni (E300).

Stundum eru vörur meðhöndlaðar í sömu vinnslustöð eða verksmiðju og vörur með glúteni og því hættu á krossmengun. Þær eru oft merktar „gæti innihaldið“ („may contain“) en ekki er skylda að merkja þær þannig og því ríkir óvissa um hvort þær séu í lagi. Venjulegt haframjöl er unnið í sömu myllum og hveiti og því mikil hættu á að glúten berist í haframjölið. Því þarf að velja hafra sem eru merktir glútenlausir.

Til eru ýmis merki sem votta um að matvara sé glútenlaus (inniheldur ≤ 20 mg/kg).



Hvað þarf að bæta upp?

Glútenlausar sérvörur innihalda oft minni trefjar. Æskilegt er að borða vel af trefjaríkum matvælum eins og grænmeti, ávöxtum, belgjurtum, hnetum, fræjum og glútenlausum heilkornavörum eins og hýðishrísgrjónum, bókhveiti, kínóa, hirsí og glúteinlausum höfnum.

Krossmengun

Krossmengun er þegar glúten (t.d. úr hveiti, rúgi eða byggi) kemst óvart í snertingu við glútenlausan mat, t.d. í gegnum sameiginleg áhöld, yfirborð, tæki eða umbúðir.

Leiðir til að forðast krossmengun heima:

- Geyma glútenlausar vörur sér í lokuðum umbúðum eða í láti vel merktar.
- Þvo hendur og yfirborð í eldhúsi áður en unnið er með glútenlausan mat.
- Notað hrein áhöld og þvo áhöld eins og potta, pönnur, brauðbretti og hnífapör vel með sápu og vatni.
- Hægt er að kaupa þar til gerða poka til að rista glútenlaust brauð í brauðrist eða grilla í samlokugrilli.
- Matur sem auðveldlega smitast með áhöldum eins og smjör, sulta, hnetusmjör, hunang og majones skal hafa sér og merkja glútenlaust.

Leiðir til að forðast krossmengun á veitingastöðum, mótuneytum og í veislum:

- Kynna sér fyrirfram hvort veitingastaður/matsölustaður býður upp á glútenlausan mat.
- Þanta glútenlausan mat og vera viss um að starfsmenn veitingarstaðarins séu með á hreinu hvað það þýðir.
- Athugið að glúten getur borist í glútenlausan mat sé hann djúpteiktur úr sömu olíu og matur sem inniheldur glúten.
- Forðast hlaðborð og salatbari þar sem hætta er á krossmengun.

- Vera í góðu sambandi við aðila sem sjá um mat í t.d. mótuneyti á vinnustað, skóla eða leikskóla.
- Gæta skal sérstakrar varúðar þegar farið er í veislur, stundum getur verið öruggara að senda barn með t.d. glútenlausa bollaköku eða pizzu í afmæli.

Lyf, bætiefni og snyrtivörur:

Mögulega geta sum lyf, bætiefni eða snyrtivörur innihaldið snefilmagn af glúteni sem er þó talið öruggt fyrir flesta einstaklinga með selíaksjúkdóm.

Næringarfræðingar geta veitt nánari og einstaklingsmiðaðar leiðbeiningar um mataræði, fæðuval og bætiefni.

Dæmi um fæðutegundir með og án glútens

Fæðuflokkur	Glútenlaust	Inniheldur glúten	Krossmengun
Korn, mjöl og baunir	Hrísgrjón/-mjöl	Hveiti	Haframjöl unnið í sömu verksmiðju og hveiti
	Maís/-mjöl	Rúgur	
	Bókhveiti	Bygg	
	Soja/-mjöl	Spelt	
	Kartöflumjöl	Afurðir úr þessum korntegundum t.d. lyftiduft og síróp	
	Kínóa		
	Hirsi		
	Amaranth		
	Allar baunir/ertur		
	Hreinir hafrar		
	Sérmerkt glútenlaust mjöl		
Pasta	Sérmerkt glútenlaust pasta.	Venjulegt pasta úr hveiti	Pasta merkt glútenlaust en soðið í sama vatni og hveitipasta
	Pasta úr maís, hrísgrjónum eða linsum		
Brauð og kökur	Sérmerkt glútenlaust brauð og kökur	Allt venjulegt brauð og kökur úr hveiti, rúgi, byggi eða spelti.	Glútenlaust brauð sett í tæki sem erfitt er að þrífa t.d.brauðrist og samlokugrill
	Rískökur		
	Maískökur		
Kjöt, fiskur og egg	Kjöt	Unnar vörur t.d. bollur, pylsur og tilbúnir réttir	Glútenlaus matur grillaður á grilli sem hefur verið notað fyrir brauð
	Fiskur		
	Egg		
Grænmeti og ávextir	Grænmeti	Steiktur laukur	
	Ávextir		
	Ber		

Mjólkurvörur	Hreinar mjólkurvörur	Mjólkurvörur sem innihalda t.d. músli eða kex
Hnetur og fræ	Hnetur Fræ	Ef pakkað í sömu verksmiðju og vörur sem innihalda glúten
Fita	Olíur Smjör Hnetusmjör Majónes	Glútenlaus matur steiktur úr sömu olíu og matur með glúteni í Ef notaður er sami hnífur og notaður er á hveitibrauð
Drykkir	Ávaxtasafar Mjólk Vín Vatn	Bjór Malt
Sósur og krydd	Tamari (glútenlaus sojasósa), heimagerðar sósur og vörur merktar glútenlausar	Sojasósa, pakkasósur með hveiti, ýmis krydd og súputeningar SS sinnep
Snakk og sælgæti	Poppkorn, sérmerkt glútenlaust snakk	Lakkrís