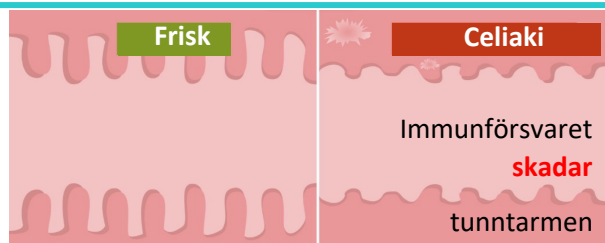


Vad är celiaki?

- Personer med celiaki har en onormal reaktion mot gluten.
- Reaktionen leder till skada på kroppens egna vävnad, särskilt tunntarmens slemhinna (yta). Kroppen bildar ämnen (**antikroppar**) riktade mot sin egen vävnad (**vävnadstransglutaminas och endomysium**). Därför är celiaki en **autoimmun sjukdom**.



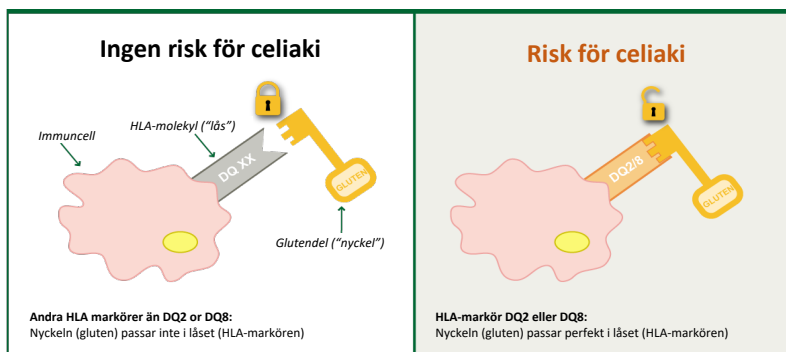
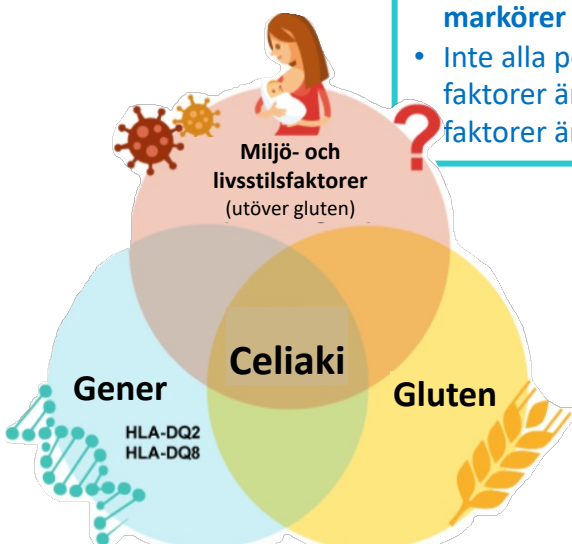
Hur ställs diagnos?

- **Antikropparna** kan mätas i blodet och används när celiaki ska diagnosticeras.
- En del barn kan få diagnosen utifrån bara **blodprov**. För andra behövs också vävnadsprover (**biopsier**) från tunntarmen för att bekräfta tarmskadan.
- Tarmslemhinnan läker och antikropparna blir normala när personen äter en **strikt glutenfri kost**.

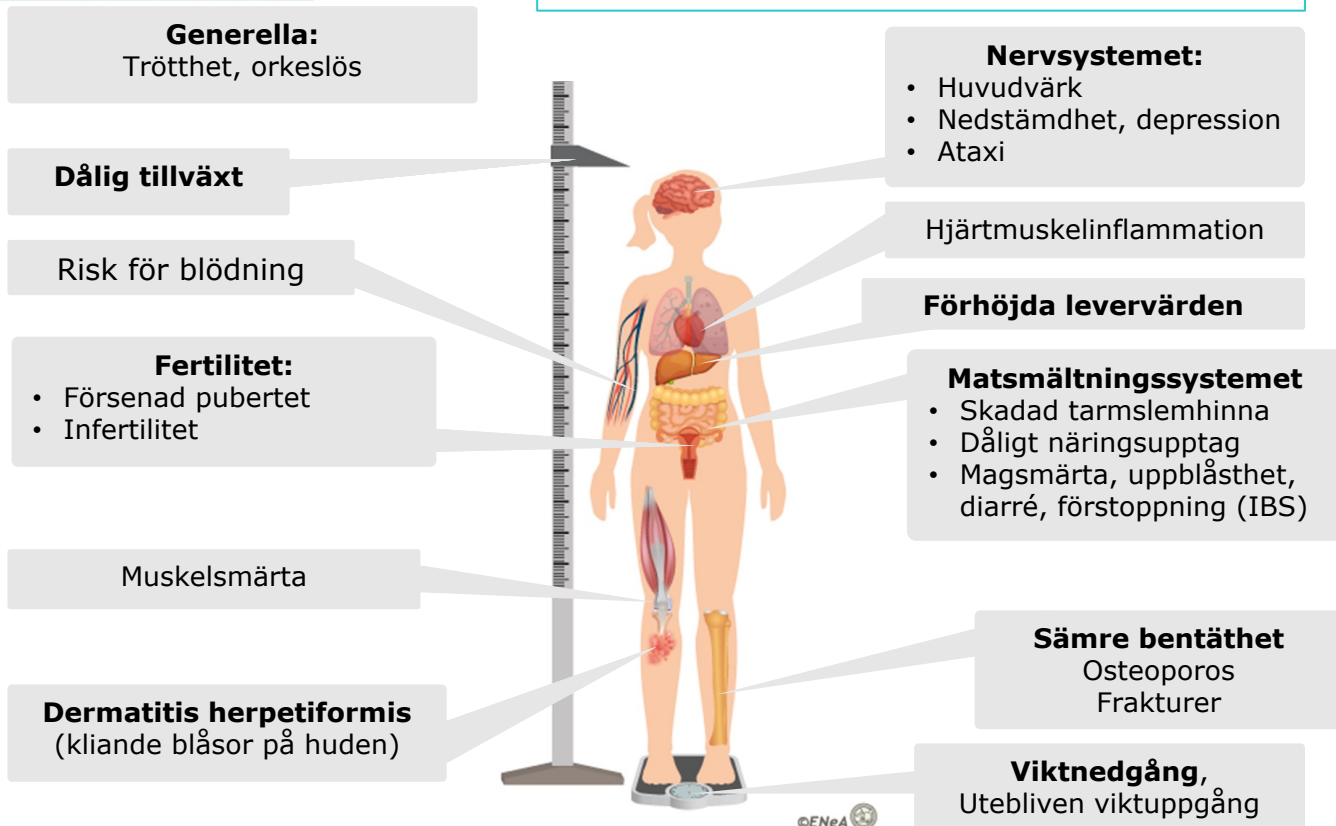
En del personer behöver lämna **små vävnadsprover** från tunntarmen

Vem har risk att utveckla celiaki?

- Reaktionen mot gluten uppkommer bara hos personer med **särskilda markörer på celler i immunförsvaret**, som kallas **HLA DQ2/DQ8**.
- Inte alla personer med HLA DQ2 eller DQ8 utvecklar celiaki. Andra faktorer än gluten i vår miljö eller livsstil har också betydelse. Dessa faktorer är fortfarande okända. Sjukdomen kan inte förebyggas.



Möjliga tecken på celiaki



- Celiaki uppkommer oftast under de första levnadsåren. **Inte alla** personer med celiaki har **symptom eller tecken** på sjukdomen trots tarmskada. Symtomen kan variera mycket, vara ospecifika och komma från andra delar av kroppen än mag- tarmkanalen. Symtomen kan uppkomma år eller årtionden efter att sjukdomen startade.
- Därför är det vanligt att **celiaki missas**. De med tydligare symptom är de som oftare får sin diagnos ("toppen på isberget").
- Ungefär 1 av 100 personer har celiaki. **Förstagsgradsläktingar** (syskon, föräldrar och barn) har mer än **8 gånger ökad risk**. Därför ska de också testas för sjukdomen. Blodprovet **antikroppar mot vävnadstransglutaminas (tTG eller TGA) hittar de med celiaki oavsett om personen har symptom eller inte**.

Klassisk celiaki: symptom på näringsbrist

- Positiva antikroppar
- Tunntarmsskada
- Mag- tarmsymtom

Symtomatisk celiaki: ospecifika symtom

- Positiva antikroppar
- Tunntarmsskada
- Symtom utanför mag- tarmkanalen

Subklinisk/ asymtomatisk celiaki

- Positiva antikroppar
- Tunntarmsskada
- Inga symtom



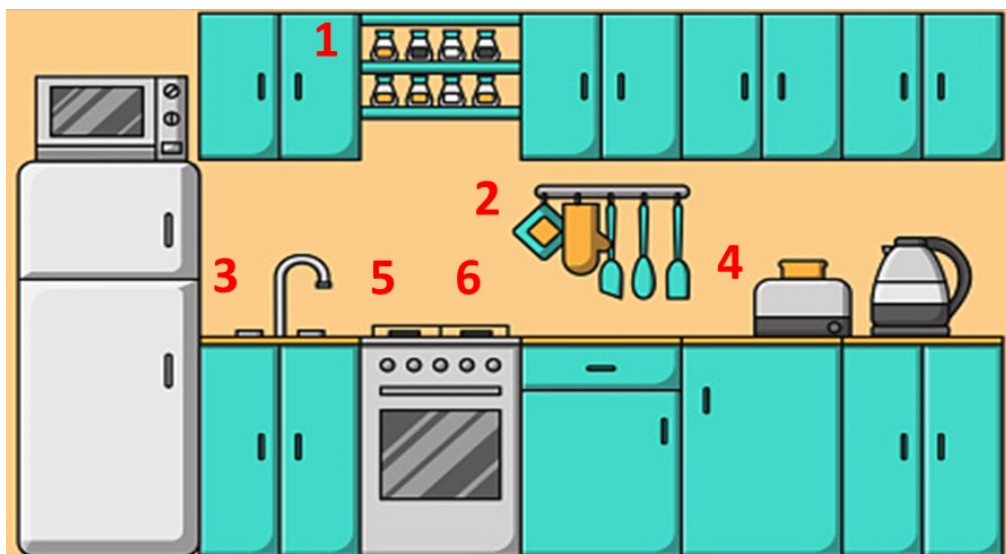
Gluteninnehållande sädesslag och livsmedel	Glutenfritt om färskt, inte processat	Glutenfria spannmål och baljväxter
<ul style="list-style-type: none"> • Vete • Korn • Råg • Spelt • Emmer • Dinkel • Bulgur • Triticale • Couscous • Havre ej märkt glutenfri 	<ul style="list-style-type: none"> • Kött, fågel • Fisk • Ägg • Frukt • Grönsaker • Potatis, rotfrukt • Tofu • Mjölksprodukter • Smör, margarin, olja • Nötter, frön naturella 	<ul style="list-style-type: none"> • Ris • Durra • Majs • Havre märkt glutenfri • Hirs • Chiafrö • Bovete • Quinoa • Teff • Amaran • Baljväxter

Behandling

- Den enda effektiva behandlingen är en **livslång strikt glutenfri kost**.
- Mat märkt **“Glutenfri”** eller med **det överkorsade axet är garanterat glutenfri**
- Med rätt kostbehandling läker tarmslemhinnan inom 3 år.
- Med **strikt** glutenfri kost är **prognosen utmärkt**, utan **komplikationer**.
- Vid misstag i kosten kommer kroppen ihåg och svarar på intaget, tarmskadan startar igen.
- Att hålla glutenfri kost är inte alltid lätt. Men du och din familj kommer att vänja er.

Viktiga åtgärder för att undvika korskontaminering med gluten i hemmet

1. **Förvara glutenfria livsmedel väl uppmärkt i separat förpackning.**
2. **Använd rena köksredskap vid matlagning.**
3. **Händer och ytor** städas av innan glutenfri mat förbereds (vatten är tillräckligt).
4. **Brödrost** kan delas mellan glutenfritt och gluteninnehållande bröd.
5. **Pasta:** Koka glutenfri pasta i separat kastrull med rent vatten.
Om durkslag ska delas - håll först av glutenfri pasta och därefter gluteninnehållande pasta.
1. **Friterad mat:** Glutenfri mat friteras först, därefter gluteninnehållande.





Hjälp och stöd

- **Dietist** informerar och följer upp din glutenfria kost och hjälper dig att anpassa kosten till dina behov och förutsättningar.
- Patientföreningen **Svenska Celiakiförbundet** sprider information, har aktiviteter och arbetar för att förbättra för personer med celiaki.
- **Svenska celiakiungdomsförbundet (SCUF)** riktar till barn och unga, har egna aktiviteter och läger.
- **Psykolog**, om ditt barn behöver stöd att hantera sin diagnos och sin kost.
- **Läkare** gör regelbundna kontroller av tillväxt och följer antikroppar till normalisering, varje 1-2 år och tätare vid behov.
- **Informera** familj, vänner, lärare i förskola och skola. Be om stöd för att hjälpa ditt barn med den glutenfria kosten.
- **E-lärande och verktyg för patienter och föräldrar:** för att lära sig mer (tillgängligt på engelska och 8 andra språk).

Viktigt!

- **Uppföljning med dietist, kontaktuppgifter:**
- **Nästa uppföljning med läkare:**
- **Länk till E-lärande: www.celiacfacts.eu**
- **Svenska Celiakiförbundet: www.celiaki.se**



This version was translated from English. Thank you to Elin Malmberg Hård Af Segerstad, Daniel Agardh and Olof Sandström.
ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.