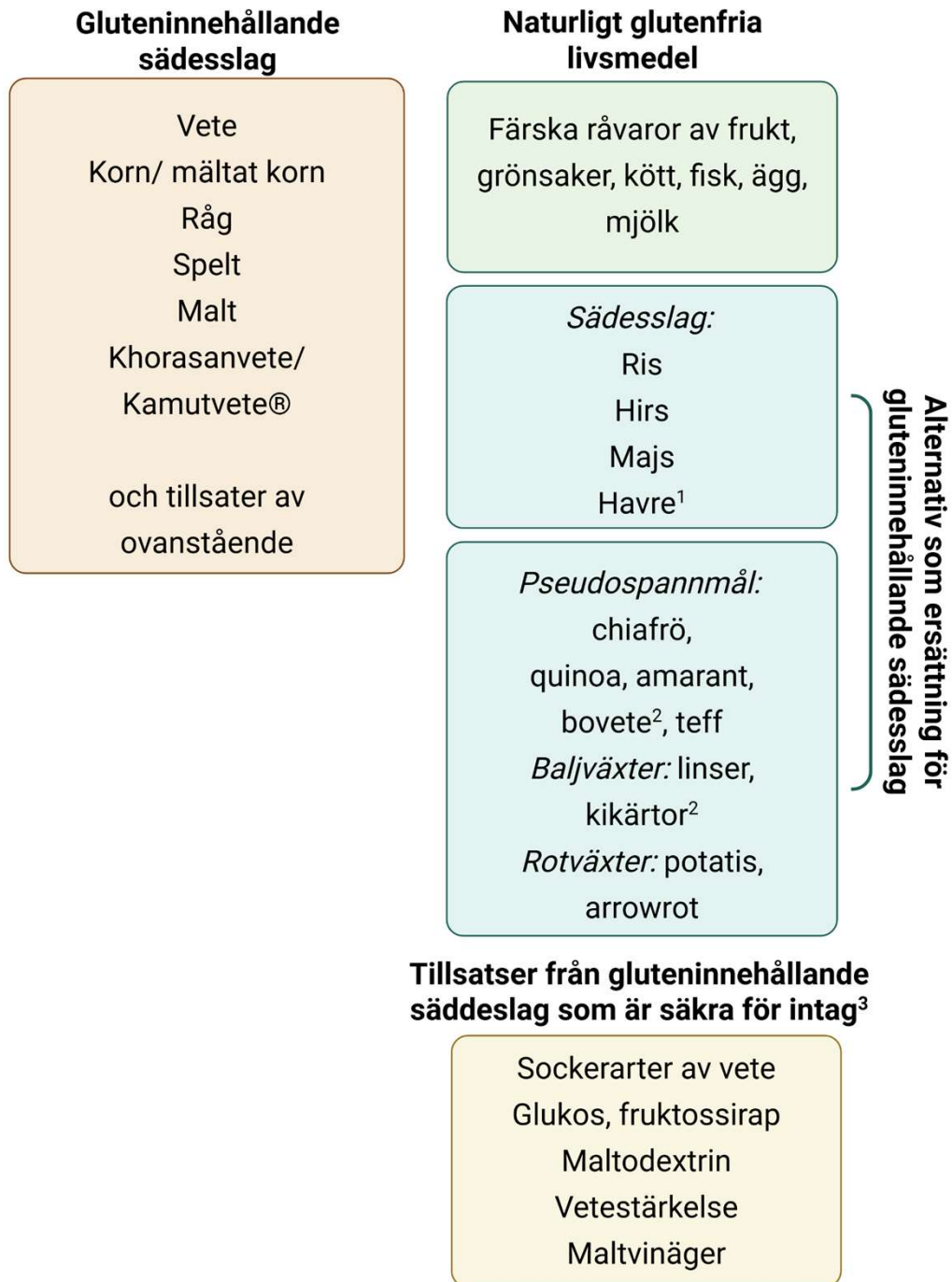


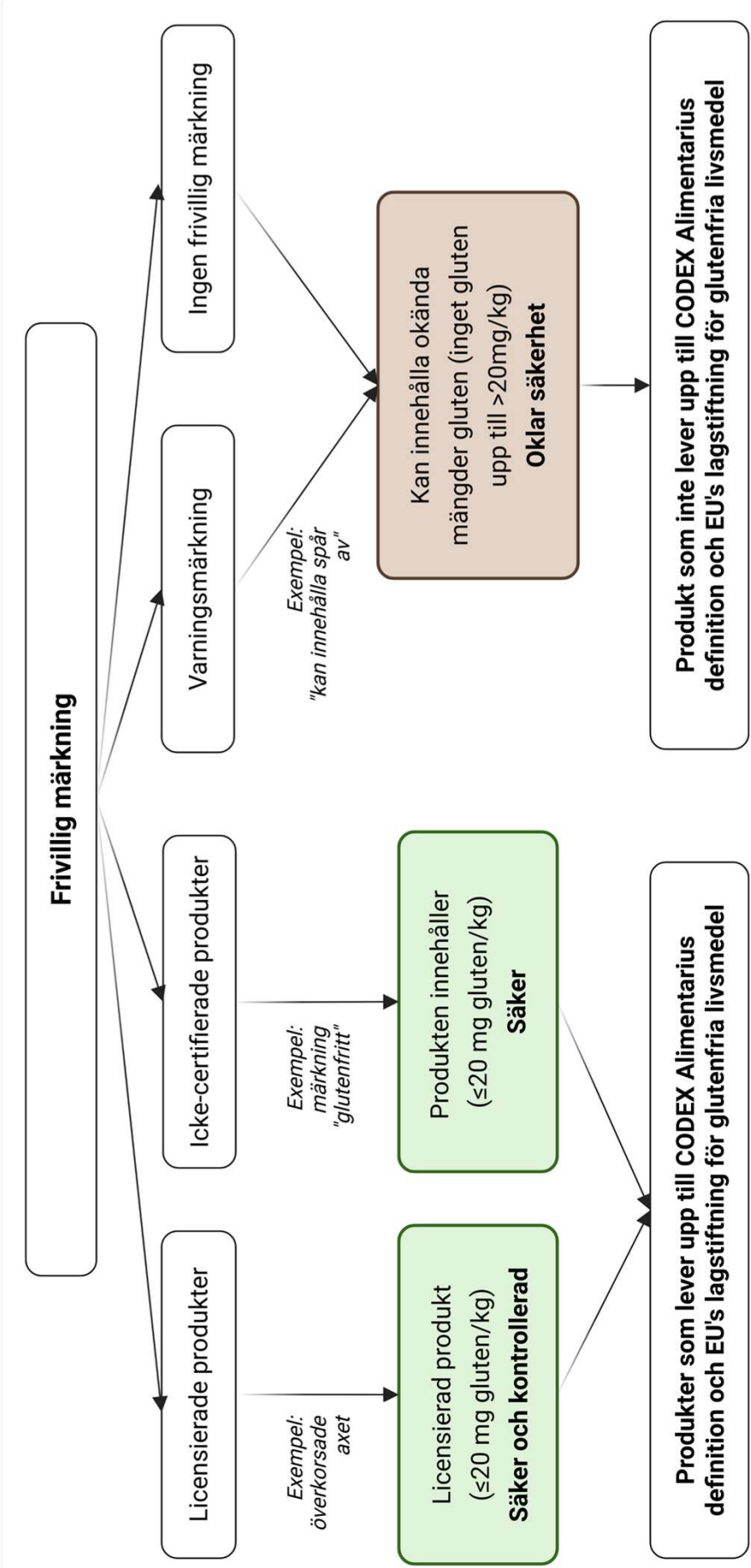
Figur 1. Livsmedel som innehåller gluten och glutenfria livsmedel



¹Välj glutenfri havre även om havre i sig är glutenfritt (mer om kontaminering av havre i artikeln). ²Några pseudospannmål (t ex bovete), baljväxter och majs är i sig glutenfria men kan vara kontaminerade med gluten (särskilt i form av mjöl eftersom det ökar kontamineringsrisken). Därför rekommenderas framför allt produkter som är märkta "glutenfri" till personer med celiaki. ³Tillsatser från gluteninnehållande sädeslag, t ex maltvinäger av korn eller sockerarter av vete är garanterat säkra om de är märkta "glutenfri" (eftersom mängden gluten kan överstiga 20mg/kg beroende på framställning).

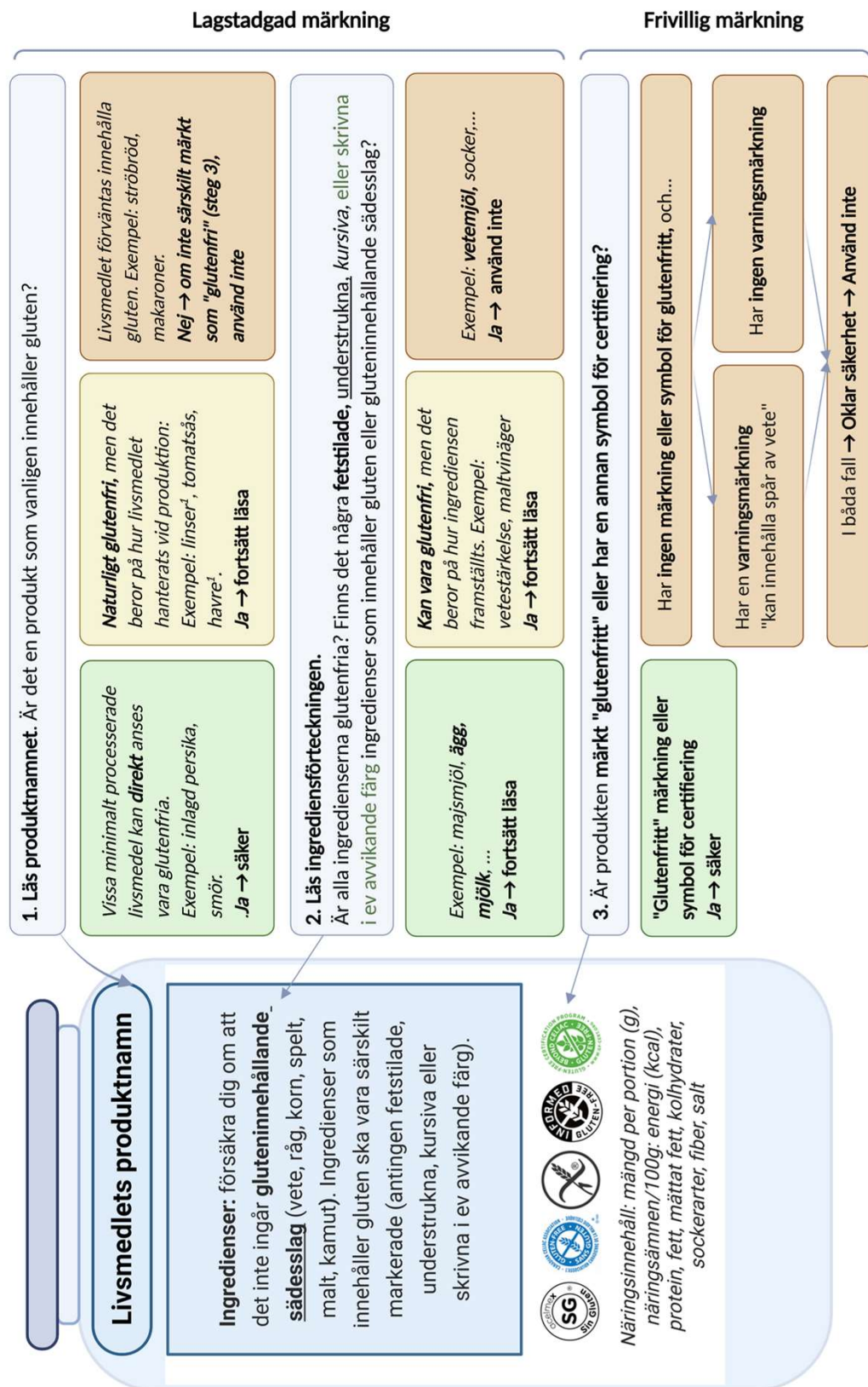
"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer: Denna version har översatts från engelska. ESPGHAN tar inget ansvar för noggrannheten i denna översättning. Nationell praxis kan skilja sig något från de metoder som rapporterats i denna publikation. Patienter uppmanas att fråga sina vårdgivare och/eller nationella sällskap. Vissa nationella föreningar har ofta listor över produkter som kan konsumeras säkert i landet.

Figur 2. Frivillig information som kan förekomma vid märkning av livsmedel inom EU's reglering.



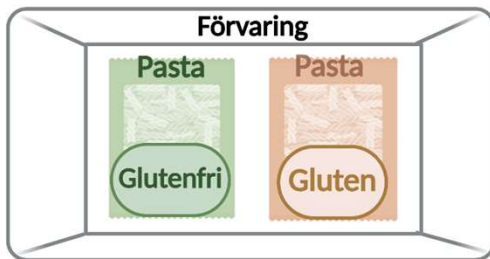
Enligt EUs lagstiftning får märkningen "glutenfri" inte användas till livsmedel som är minimalt bearbetade och i som i sig inte innehåller gluten, t ex konserverad frukt, mejeriprodukter, smörgåsmargarin, ost och liknande. I svenska riktlinjer för glutenfri kost kan både livsmedel med som utan varningsmärkning (t ex "kan innehålla spår av vete" eller "kan innehålla vete") ingå, så länge som livsmedlet **inte** innehåller en gluteninnehållande ingrediens.

Figur 3. Praktiska tips för personer som äter en glutenfri kost att läsa och tolka märkning på livsmedel

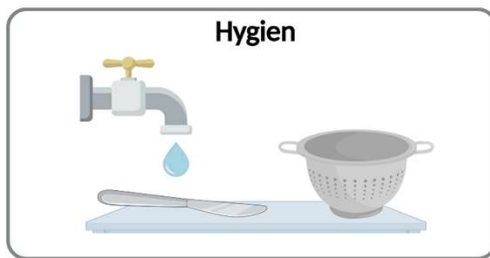


Vissa livsmedel som i sig inte innehåller gluten får inte märkas "glutenfritt" enligt EU's lagstiftning, t ex konserverad frukt och grönsaker, mejeriprodukter, smörgåsmargarin, ost, linser med mera. Ofta är det livsmedel som är naturligt glutenfria och minimalt bearbetade vid framställningen eller där inga ingredienser som potentiellt kan innehålla gluten ingår. *Linser, bovete och majs baserade produkter som är regelbundet testade, kontrollerade och märkta "glutenfritt" är säkra att använda för personer med celiaki. I svenska riktlinjer för glutenfri kost kan både livsmedel med som utan varningsmärkning (t ex "kan innehålla spår av vete" eller "kan innehålla vete") ingå, så länge som livsmedlet **inte** innehåller en gluteninnehållande ingrediens.

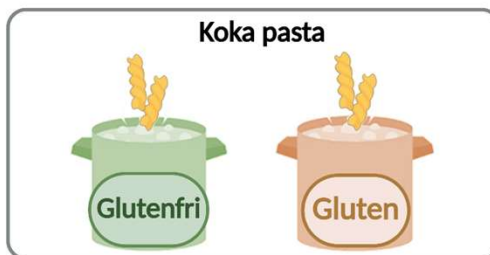
Figur 4. Hygienrekommendationer för att undvika glutenkontaminering vid matlagning i hemmiljö



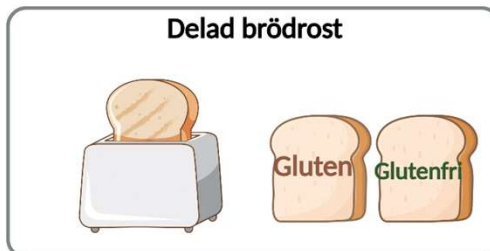
- Separata förslutna förpackningar.
- Tydlig märkning.
- Förvara helst i ursprungsförpackning.
- Behöver inte stå på olika hyllor.



- Använd rena köksredskap.
- Ta bort rester av gluten från händer och redskap (var särskilt uppmärksam på rester av klistriga livsmedel).
- Diskning med rent vatten är tillräckligt för köksredskap, använd vatten och diskmedel på ytor.



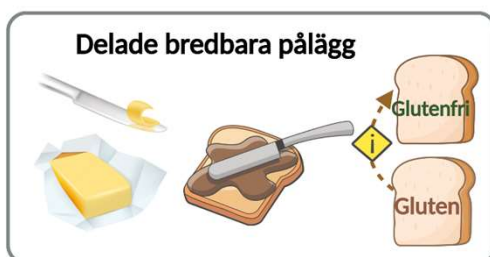
- Glutenfri pasta kokas i rent vatten (utan tidigare kontakt med gluten).
- Tänk på att upphettning/kokning av gluteninnehållande mat inte tar bort gluten.



- Att dela brödrost för glutenfritt och gluteninnehållande bröd innebär en låg risk för kontaminering med gluten i hemmiljö.



- Var försiktig med livsmedel som lämnar rester (t ex panerad mat). I det fallet, fritera glutenfria livsmedel först i ren olja (innan det gluteninnehållande friteras).
- Om oljan återanvänds (t ex i fritös), använd endast för glutenfria livsmedel (tex potatis).



- Var uppmärksam på bredbara pålägg (och smulor som kan hamna i dem).
- Även om mängden bredbart pålägg som äts är liten, är risken för överföring av gluten stor. Frekvent konsumtion kan innebära risk för skadligt glutenintag.

Figur 5. Den glutenfria tallriksmodellen.

