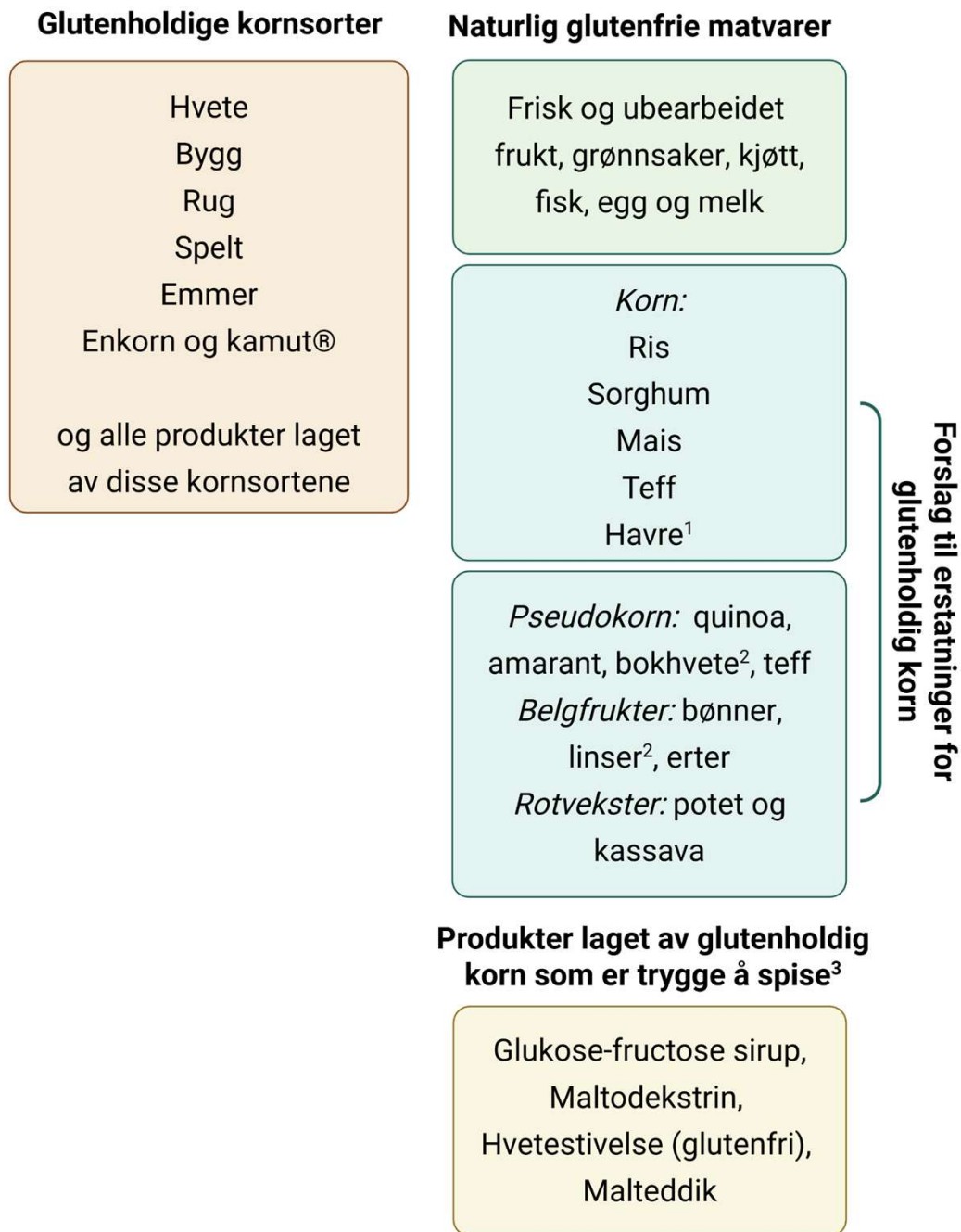
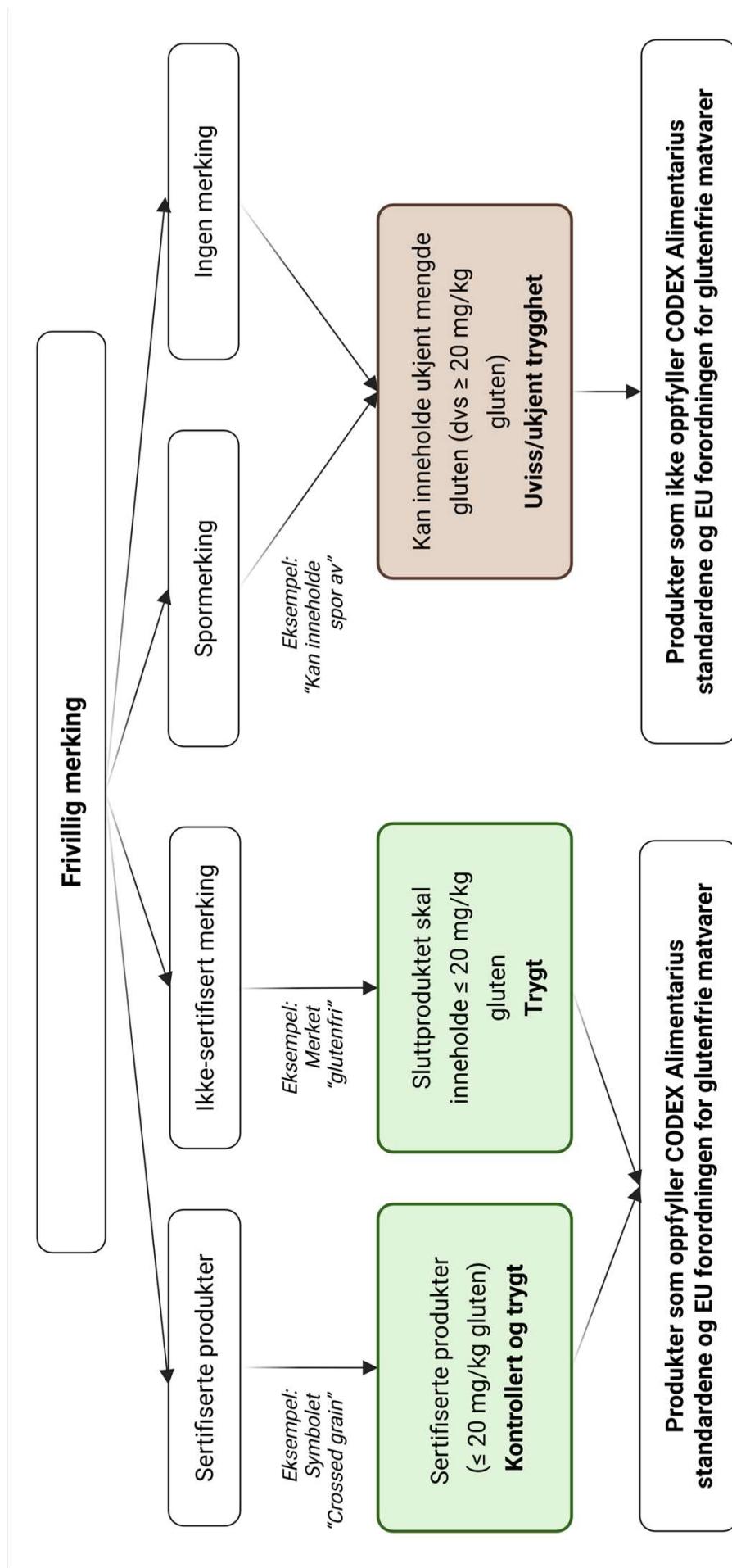


Figur 1. Matvarer som inneholder gluten, samt glutenfrie matvarer



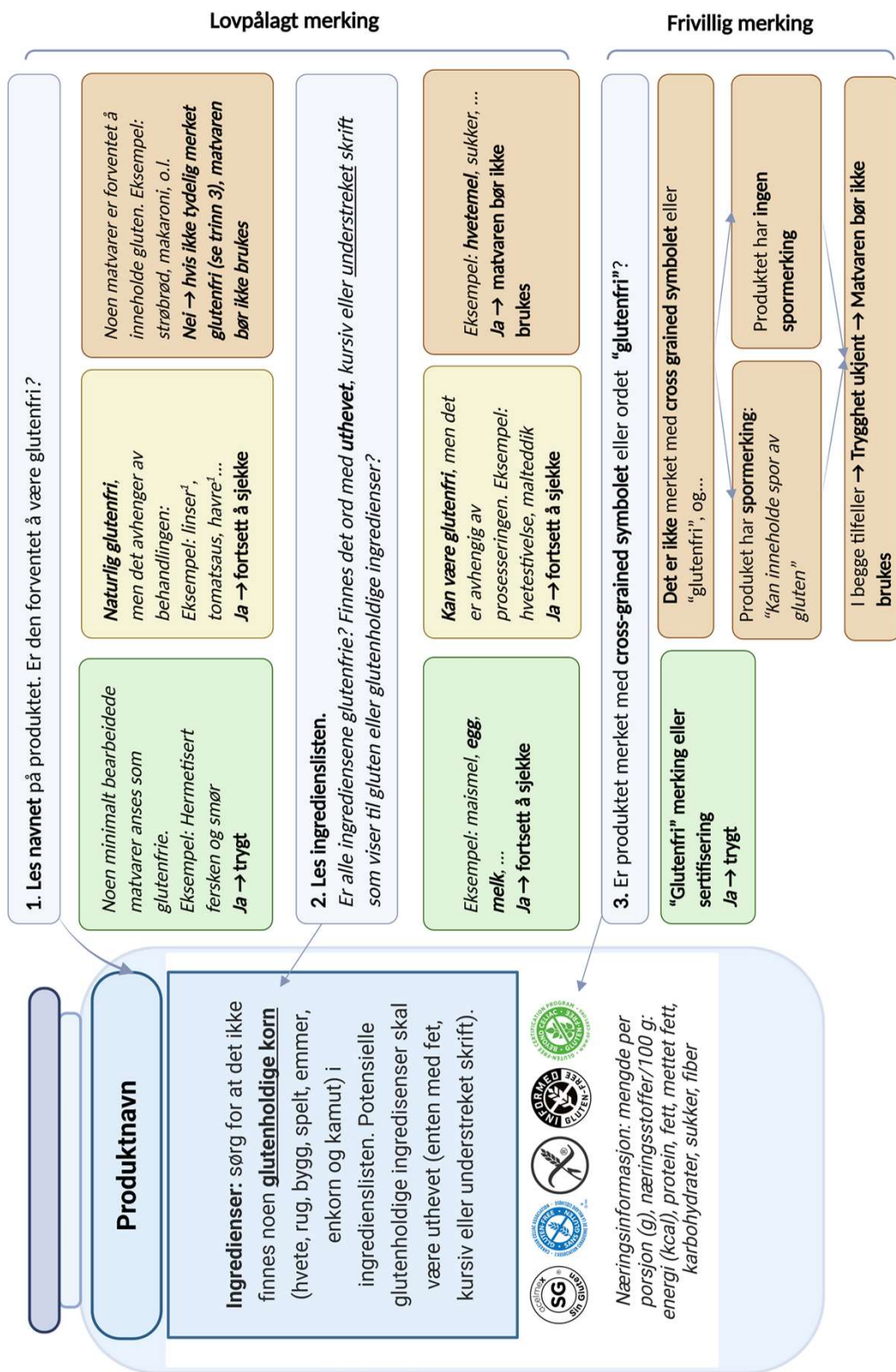
¹ Til tross for at havre er naturlig glutenfri, skal havre kun spises dersom den er merket "glutenfri" (diskusjon og anbefalinger i en dedikert seksjon). ² Noen pseudokorn (f.eks. bokhvete), linser og mais er også naturlig glutenfrie, men kan være utsatt for kryss-kontakt med gluten (spesielt når de konsumeres som mel, da bearbeidelsen øker risikoen). Derfor anbefales produkter som er merket "glutenfri" til personer med cøliaki. ³ Derivater fra glutenholdige korn som feks malteddik eller byggmalt er trygt dersom de er merket "glutenfri" (fordi mengden gluten kan overstige 20 mg/kg avhengig av grad av bearbeidelse).

Figur 2. Frivillig merking som kan forekomme på matvarer innen EUs lovgivning



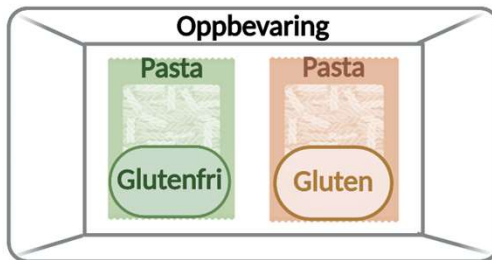
I henhold til EUs lovgivning kan ikke matvarer som er minimalt bearbeidet, og naturlig glutenfrie, som for eksempel hermetisk frukt, meieriprodukter, margarin, ost og lignende, merkes «glutenfri». I Norge anser vi matvarer både med og uten spormerking (for eks. «kan inneholde spor av hvete/gluten» eller «kan inneholde hvete/gluten») som trygge for de med cøliaki, så lenge matvaren ikke inneholder en glutenholdig ingrediens.

Figur 3. Praktiske tips for å lese ingrediensliste på matvarer, for personer som lever glutenfritt.

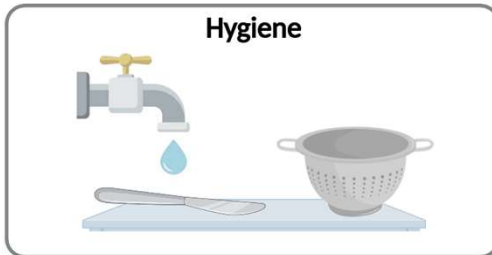


henhold til EU lovgivningen er det ikke tillatt å merke naturlig glutenfri mat, slik som hermetisk frukt og grønnsaker, meieriprodukter, smørepålegg, ost, linser og lignende, som "glutenfri" eller med symbolet "Crossed Grain" som indikerer glutenfri. Naturlig glutenfrie matvarer er minimalt bearbejdet og inneholder ikke ingredienser som potensielt kan inneholde gluten. I Norge anser vi matvarer både med og uten spormerking (for eks. «kan inneholde spor av hvete/gluten» eller «kan inneholde hvete/gluten») som trygge for de med cøliaki, så lenge matvaren ikke inneholder en glutenholdig ingrediens. *For linser, bokhvete eller maisprodukter, anbefales personer med cøliaki å bruke produkter som er merket "glutenfri".

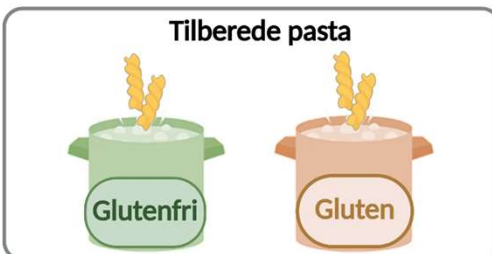
Figur 4. Hygieneanbefalinger for å unngå krysskontakt med gluten ved tilberedning av mat i hjemmet.



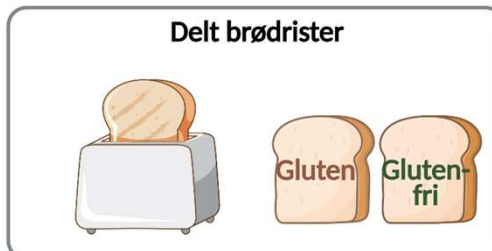
- Separate lukkede beholdere.
- Tydelig merket.
- Helst i originalforpakning.
- Ikke nødvendig å plassere i ulike hyller.



- Bruk rene kjøkkenredskaper.
- Fjern glutenrester fra hender og redskaper (vær spesielt oppmerksom på rester fra klissete mat).
- Bruk vann og såpe for å rengjøre redskaper og overflater.



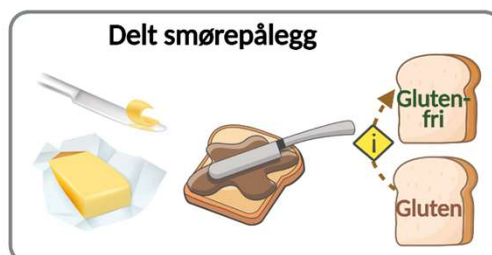
- Glutenfri pasta bør tilberedes i rent vann (uten tidligere kontakt med gluten).
- Vær oppmerksom på at koking/oppvarming av glutenholdige produkter ikke uskadeliggjør glutenproteinene.



- Delt brødrister for glutenholdig og glutenfritt brød gir liten risiko for krysskontaminering i hjemmet.



- Vær forsiktig med mat som etterlater rester (for eksempel panert mat). I slike tilfeller bør den glutenfrie maten friturekokes i ren olje.
- Ved gjenbruk av friturekoker, bør det kun frituresteges glutenfri mat (for eks. pommes frites).



- Vær forsiktig ved bruk av samme smør og smørepålegg (det kan være brødsmuler i det).
- Selv om mengden som spises er liten, er risikoen for overføring av gluten høy. Ved hyppig bruk av samme smør og smørepålegg, kan risikoen for gluten krysskontaminering være stor.

Figur 5. Den glutenfrie tallerkenmodellen.

