

# Vilken tur att mamma



**Glutenintolerans - celiaki - är till viss del en ärftlig sjukdom. En av tio drabbade är nära släkt med en person som har sjukdomen. Som i Idas familj.**

AV LISE ANDERSSON  
FOTO: JAN-ERIK EJENSTAM  
OCH THINKSTOCK

Ida Johansson-Jacobsén, 18, har levt med glutenintolerans nästan hela sitt liv. Både hon, hennes storebror och mamma är allergiska mot gluten.

–För både mig och min bror har det varit naturligt att äta glutenfritt eftersom vi är uppväxta med det. Dessutom förklarade mamma noga för oss när vi var små att vi inte kunde äta mat med gluten för då blev vår

tarm skadad och vi skulle må dåligt.

## Intressanta fall

Ida var bara ett år när hon fick sin diagnos. Det började med att då 2-åriga storebror Tojje kräcktes upp sin välling hela tiden. Till slut åkte familjen från hemmet i Ödeshöj in till Motala lasarett där de tog blodprov på Tojje.

–Vi var båda två typiska "glutenbarn" med stora

Varken Ida eller mamma Annelie tål gluten och erbjuder därför glutenfritt i sin butik.

magar och smala armar. Men även om Tojjes blodprov visade att han hade glutenintolerans fick mamma tjata på läkaren att ta prov på mig också.

Sedan både Tojje och Ida konstaterats vara glutenintoleranta testades också mamma Annelie och även hon hade sjukdomen.

# har eget bageri

–Läkaren tyckte det var väldigt intressant med tre fall i familjen. Då trodde man inte att glutenintolerans var ärftligt men i dag vet man att det till viss del är det.

Nu var det bara glutenfri mat som gällde hemma hos familjen Johansson-Jacobsén och även pappa Patrik fick äta mat utan gluten. Barnens svullna magar försvann på några månader och lille Tojje kräktes inte upp vällingen längre.

–Själv hade jag inga problem med magen och inte mamma heller. Men symptomen när man har glutenintolerans kan variera och det är därför det är så svårt att veta att man har sjukdomen. När mamma började äta glutenfritt blev till exempel hennes ledvärk bättre.

## Vill inte fuska

Ida märker inte själv om hon skulle få i sig gluten eftersom hon inte får några symptom. Medan hennes bror däremot får ont i magen direkt om det är lite mjöl i en sås.

–Det kunde vara lite fres-tande på högstadiet när alla gick till kafeterian och köpte macka och kexchoklad. Då var det svårt att stå emot ibland, speciellt som jag inte märkte om jag åt något med gluten.

Men för Ida är det naturligt att äta glutenfritt och hon brukar inte fuska med maten.

–Jag vet att om jag äter mjöl så försvinner flimmerhåren i tarmen, de tar upp näring och energi, och sedan är de borta i cirka en månad innan det kommer nya. Så om man fuskar med jämn-a mellanrum hinner det aldrig komma några nya vilket gör att tarmen blir helt blank och man blir väldigt trött och kroppen får ingen näring.

Under skoltiden var det så och så med skolmaten. Ida

minns att hon och hennes bror var de enda barnen på lågstadiet som fick gå in i köket och hämta särskild glutenfri mat.

–Den var jättegod! Vi fick goda glutenfria pannkakor och crêpes och personalen tyckte bara det var roligt att göra lite annorlunda mat. Men på högstadiet var det en större matsal och maten var ibland så äcklig att den inte gick att äta.

## Dålig kunskap

Hon tycker att personalen som jobbar i skolbespisning och restaurang borde få lära sig mer om hur man lagar god glutenfri mat och även vad det innebär att vara glutenintolerant.

–Det har hänt när vi beställt mat på restaurang och frågat om det är glutenfritt att de svarat: ”Det är okej, vi har stekt det i smör.” Tyvärr visar det bara att många blandar ihop gluten och laktos.

Ida berättar att när familjen reste på semester utomlands brukade de för säkerhets skull ta med sig eget glutenfritt bröd och pasta.

–Det är inte så lätt att förklara på ett annat språk att man inte tål mat med mjöl i. Så när vi var på Kanarieöarna en sommar blev det mycket korv och pomes frites för brorsan och mig.

Eftersom Idas mamma är konditor har både hon och Tojje blivit bortskämda med att äta gott glutenfritt bröd hemma.

–Jämfört med andra glutenfria bröd är mammas bröd väldigt mjukt, gott och håller bra i frysen. Ofta kan glutenfria bröd och kakor bli både torra och kompakta. Ett bra jästskåp är en del av hemligheten men också att inte ta för mycket mjöl i degen.

Till en början bakade mamma Annelie bara glutenfritt

hemma och till bekanta men Ida tyckte att fler skulle få möjlighet att smaka mammas goda bröd. Så nu har familjens konditori även ett stort glutenfritt sortiment med bröd, kakor, tårter och bakelser.

–Jag har jobbat extra på bageriet sen jag var liten och tycker framför allt att det är roligt när gluteintoleranta blir överlyckliga när de får en god bulle, smörgås eller bakelse. Vi har många stamkunder och det är ju ett tecken på att gott bröd marknadsför sig själv. ■

## Idas bästa tips

- **Gör goda glutenfria pannkakor** med Sempers glutenfria mjölmix.
- **För att brödet inte ska bli så hårt** och kompakt är det viktigt att inte ta i för mycket mjöl.
- **För att få saftigare bullar** kan man göra vaniljbullar eller syltbullar.
- **Tänk på att det mesta går att göra glutenfritt**, såsen går till exempel jättebra att reda med majsstärkelse.
- **Fråga en gång extra** om det är glutenfritt (speciellt såser) på restaurang.
- **Vid utlandsresa** kan det vara bra att ta med bröd och pasta.
- **Läs mer på celiaki.se.**

## GLUTENINTOLERANS KAN LEDA TILL FLER SJUKDOMAR

### Personer som inte tål gluten har en ökad risk att drabbas av följdsjukdomar, enligt en svensk undersökning.

–Det finns flera skäl till att patienter med glutenintolerans får följdsjukdomar, till exempel näringsbrist, kronisk inflammation i tarmen och att immunförsvaret är påverkat, säger Jonas F Ludvigsson, barnläkare på Universitetssjukhuset i Örebro.

Han har studerat både barn och vuxna i sin forskning och kom fram till att risken för följdsjukdomar finns kvar även om man slutar äta gluten. Det beror på att patienter med glutenintolerans har en viss arvs-massa som ökar risken för glutenintolerans men även för diabetes och sköldkörtelsjukdomar.

### Varför blir man allergisk mot gluten?

–Glutenintolerans skiljer sig från vanliga allergier och bör snarare betraktas som en autoimmun sjukdom, nära besläktad med typ 1-diabetes. Sjukdomen innebär att kroppens immunförsva-

reagerar på gluten som finns i vete, råg och korn. Det blir inflammation, tarmluddet försvinner och den skadade slemhinnan har svårt att ta upp näring.

### Vilka är symptomen?

–Hos barn är vanliga symptom dålig tillväxt, kräkningar, förstoppning och diarré. Hos äldre kan det vara trötthet, depression och järnbrist, men även låg vikt, förstoppning och diarré. Ibland upptäcks glutenintolerans hos personer som känner sig friska.

### Om man slutar äta gluten, läker tarm-slemhinnan då?

–Hos de flesta som äter glutenfri kost läker slemhinnan, men vi vet i dag att hos många människor läker slemhinnan aldrig helt trots att man sköter sin kost.

### Hur får man reda på om man inte tål gluten?

–Först tar man ett blodprov och om det ger utslag ska man gå vidare med ett

Forts på nästa sida



Glutenintolerans är mer som en autoimmun sjukdom än en allergi, säger barnläkaren Jonas F Ludvigsson.