

A laboratory scene with a man and a woman looking at a flask being heated by a Bunsen burner. The man is wearing safety glasses and a white lab coat. The woman is also wearing a white lab coat. The background is dark, and the lighting is focused on the laboratory equipment and the people.

Hans Björknäs

136

Frågor

och

Svar

om

Celiaki

Hans Björknäs

136

Frågor

och

Svar

om

Celiaki

Förlag:

Tryck:

Redigerad av Hans Björknäs

Layout: Marjatta Björknäs

Pärmbild: Lexica.art

Bakre pärmbild: Havre på ett fält i Tyskland. Wikimedia commons. Creative Commons Zero, Public Domain Dedication



Spärrsymbolen är den internationellt erkända symbolen för mat som är säker för konsumtion av personer med celiaki. Tillstånd att använda denna symbol på olika glutenfria produkter ges i Finland av Celiakiförbundet (www.keliakialiitto.fi).

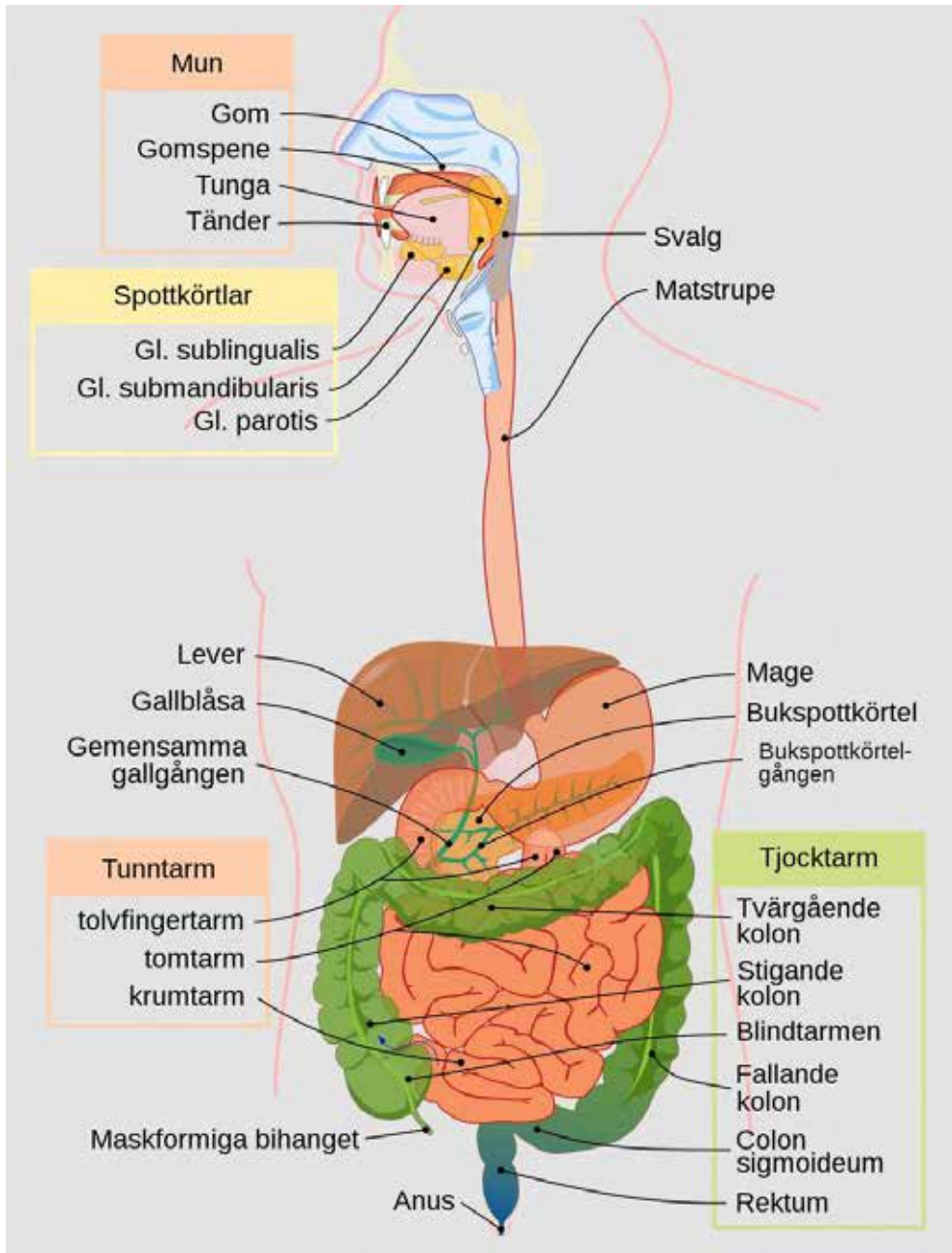
Innehåll:

Förord	Sid	9
Borde jag testa mig för celiaki?		12
Frågor och svar		14
Celiakins historia		14
Allmänt om celiaki		15
Epidemiologi		21
Symtom		22
Borde jag testa mig för celiaki?		21
Diagnostik		29
Villusatrofi		30
Associerade sjukdomar, följsjukdomar		31
Celiaki och cancer		34
Celiaki och vikt		36
Celiaki och diabetes		36
Celiaki och laktosintolerans		37
Glutenkänslighet utan celiaki		37
Andra orsaker till diarré		39
Celiaki i familjen		40
Celiaki och att få barn		40
Hudceliaki		41
Behandling		41
Glutenfri kost i praktiken		42
Att leva med celiaki		46
Språköversättningar		52
Danska		57
Engelska		52
Esperanto		52
Estländska		57
Finska		52

Frågor och Svar om Celiaki

Franska	55
Grekiska	54
Hebreiska	53
Holländska	57
Isländska	53
Japanska	53
Kinesiska	54
Latin	55
Norska	55
Portugisiska	55
Spanska	52
Svenska	52
Thailändska	56
Turkiska	57
Tyska	55
Ukrainska	56
Alfabetiskt celiakilexikon	58

Frågor och Svar om Celiaki



Magtarmkanalen. Bild: Mariana Ruiz. Wikimedia Commons. Public Domain.

Förord

Allra först vill jag gratulera alla dem som köpt eller lånat denna bok därför att de nyligen konstaterats ha celiaki. Celiaki är nämligen en fin sjukdom. Man kunde kanske säga att celiaki hör till sjukdomarnas adel. Av alla kroniska sjukdomar vi råkar inför inom sjukvården är detta den bästa. Diagnostiken är lätt, nästan genast man engång misstänker sjukdomen får man en pålitlig diagnos, ofta utan andra invecklade och besvärliga undersökningar än några blodprover och i enstaka fall en gastroskopi. Och behandlingen, även om den inte är lätt så är den ändå inte oöverkomligt svår. Kanske inte i början, men då man vant sig med glutenfri kost går det bra. Och prognosen, den är utmärkt. Risken för följsjukdomar finns, men i huvudsak endast under en kort tid efter inledande av dietbehandlingen. Och sjukdomen inverkar inte på livslängden, vid vissa former av celiakin kan livslängden till och med öka.

Så, hjärtliga gratulationer till Er alla! Och denna bok kommer förhoppningsvis att göra det ännu lättare att komma tillrätta med denna sjukdom - som, då den är behandlad, inte egentligen är någon sjukdom alls.

Så, celiaki är en underbar sjukdom. Visst, en livslång kronisk sjukdom som kräver noggrann daglig behandling. Men med vilka andra livslånga kroniska sjukdomar kan Du leva helt normalt? Klättra upp till toppen av Mount Everest? Segla världen runt? Göra en strålande karriär inom politiken? Du kan göra precis vad som helst fast Du har denna kroniska sjukdom! För Du kan utgå från att med behandling så är Du alldeles frisk.

Ett viktigt råd till alla personer som börjar misstänka celiaki – påbörja aldrig glutenfri kost ”på prov”, kontakta i stället sjukvården så fort som möjligt.

Och sedan det viktigaste rådet till alla som inte ännu undersökts beträffande celiaki och alltså inte har någon diagnos: Det är viktigt att diagnostiken görs innan en glutenfri kost påbörjas. Ett viktigt råd till alla personer som börjar misstänka celiaki – påbörja aldrig glutenfri kost ”på prov”, kontakta i stället sjukvården så fort som möjligt.

För vi vill undvika ett problem som vi ibland ser vid diagnostiken. Om en person påbörjat glutenfri kost en lång tid innan hen söker sig till sjukvården är det svårt att få en säker diagnos. Då kan redan serologiska tester vara normala och tunntarmsprovbitar likaså. Personen måste då återgå till normal kost i 3

Frågor och Svar om Celiaki

månader – vilket kan vara rätt så plågsamt ifall hen faktiskt har celiaki – och först sedan kan de diagnostiska undersökningarna göras. Påbörja aldrig glutenfri kost innan celiakin är utesluten!

En liknande situation kan föreligga beträffande barn som växt upp i en familj där ena eller båda föräldrarna har celiaki. Då kan det hända att hela familjen glutenfri kost, och då kan det ibland vara svårt att påvisa celiaki hos barnet.

Celiaki är en sjukdom som påverkar en allt större del av befolkningen runt om i världen. Trots detta är kunskapen om sjukdomen fortfarande relativt låg på många håll i världen, och många lider i onödan utan att förstå varför. I Finland har omkring 2% av befolkningen denna sjukdom, men fler än varannan vet inte om det. Dessutom har sannolikt lika många människor till en glutenintolerans av annat slag, med samma symtom som vid celiaki. Detta är anledningen till varför det är så viktigt att sprida kunskap om sjukdomen och dess behandling.

Celiaki är en autoimmun sjukdom som drabbar tarmarna där glutenintag förekommer. Gluten är edtt äggviteämne som finns i våra vanliga sädeslag, det vill säga vete, korn och råg. Havre innehåller inte gluten. Det finns områden i vår värld där människorna lever på ris, och där förekommer sjukdomen inte. Symptomen kan variera från milda till allvarliga, och det kan ta lång tid innan sjukdomen upptäcks. En tidig diagnos och behandling är avgörande för att undvika allvarliga hälsoproblem, inklusive näringsbrist och följsjukdomar.

Det är också viktigt att påpeka att celiaki inte bara påverkar individen utan också samhället i stort. Sjukdomen kan leda till höga sjukvårdskostnader, förlorade arbetsdagar och en minskad livskvalitet för de som lider av den. Glutenfri diet är dyr, ungefär dubbelt så dyr som vanliga matvaror. Genomförande av glutenfri kost är mödosamt åtminstone i början och kräver en grundmurad motivation. Därför är det av stor vikt att öka medvetenheten om sjukdomen och dess förekomst för att minska dess negativa inverkan på samhället.

Det faktum att den enda behandlingen vid celiaki är kunskap är en av de mest unika egenskaperna hos sjukdomen. Man måste veta vad man kan äta. Att undvika gluten kan vid första anblicker förefalla lätt, men det är det inte. Till skillnad från många andra sjukdomar som behandlas med mediciner, kan en korrekt diagnos och förståelse av sjukdomen leda till en förbättring av patientens hälsa och livskvalitet utan behov av läkemedel. Detta understryker vikten av kunskap och utbildning när det gäller hantering av celiaki.

I den här boken finns 136 frågor och uttömmande svar om denna sjukdom. Alla frågopr som Du någonsin tänkt fråga av Din läkare, men aldrig hunnit. Frågor

Frågor och Svar om Celiaki

med svar som Du kanske många gånger har funderat på. Här finns svaren!

Och, till slut, ett stort tack till alla som hjälpt mig att göra denna bok färdig!

Ett stort tack till min fru Marjatta som på alla sätt har hjälpt till, Och ett stort tack till alla som deltagit med skrivelser och fotografier till boken.

Och - VÄLKOMMEN till celiakins underbara värld!

Vasa i juni 2023

Hans Björknäs

Specialist i inre medicin

Borde jag testa mig för celiaki?

Att man får en ny diagnos är ofta en dyster händelse. Den sjukdom man hittat kanske är svårbehandlad och trots behandlingen kommer en hel del symtom att kvarstå, Och trots vad man än gör kommer sjukdomen att progrediera och orsaka följsjukdomar.

Celiaki är inte en sådan sjukdom!

Celiaki lönar det sig att hitta! Det att man får en celiakidiagnos är en högst positiv upplevelse. Här har man gått omkring mest hela livet och haft allehanda symtom, nu hittar man en sjukdom som är lätt att behandla – inga mediciner behövs – och med stor säkerhet kan det garanteras att man kan leva normalt och vara symtomfri resten av ens långa liv.

Så, celiaki lönar det sig att söka.

Och som tur är så är det lätt att konstatera eller utesluta möjligheten av celiaki. Det behövs bara ett blodprov.

När borde man testa sig för celiaki? Kruxa i det som stämmer för Dig i det följande:

SYM TOM:

- Jag har betydligt mera luftbesvär än alla andra jag känner
- Jag har oftast diarre, inte speciellt svår men mest varje dag
- Jag har en besvärlig förstoppning och inga mediciner vill hjälpa
- Då jag går på wc lämnar avföringen att flyta på vattnet
- Min mamma brukar berätta att jag var väldigt ”spinkig” som barn och hade svårt att få vikten att gå upp
- Då jag besökte tandläkare i barndomen sa hen att jag har ”konstig tandemalj”
- Då jag gick i skolan i tiden gav hälsosystemen mig en burk järntabletter och sade att jag hade ”dåligt blod”
- Också senare har min läkare förundrat sig över att mitt hemoglobin är så lågt
- Folk berättar om att de har en ”dimmig hjärna”, svårt att koncentrera sig och ibland svårt att hitta ord. Det tycker jag att jag också har.
- Jag har mycket mera huvudvärk och migrän än andra
- Jag har ofta ett kliande utslag utanpå armbågarna och knäna, ibland med små blåsor

Frågor och Svar om Celiaki

- Vi har försökt få barn under en lång tid men inte lyckats
- Jag har under årtionens lopp genomgått flera röntgensundersökningar av tarmen utan att det någonsin har hittats något fel

SLÄKT:

- Min far/mor/syster/bror/barn har celiaki
- Jag har minst två mera avlägsna släktingar som har celiaki

TIDIGARE SJUKDOMAR:

- Jag har över/underfunktion av sköldkörteln (hyper/hypothyreos)
- Jag har fläckar utan hår i hårbotten (alopecia areata)
- Jag har vita pigmentfria fläckar på huden (vitiligo)
- Jag har varit sjukskriven för depression/burn out
- Jag har laktosintolerans
- Jag har insulinbehandlad diabetes konstaterad i unga dagar
- Jag har konstaterats ha osteoporos fast jag inte ens är 50 år gammal
- Jag har torr mun och torra ögon och min läkare säger att det är Sjögren's syndrom
- Jag har domningar i benen och min läkare kallar det för perifer neuropati

Om Du har kruxat för en ruta i någon av dessa grupper, så be att din läkare i samband med följande hälsokontroll gör en celiakiskreening med ett enkelt blodprov som heter S-KeliSeu. Om det är helt normalt så har Du inte celiaki.

Men om provet visar att Du har celiaki, så, vi gratulerar! För detta är en viktigt diagnos som gör att Du kommer att må mycket bättre än tidigare under resten av Ditt liv!

Frågor och svar om celiaki

Celiakins historia

Har denna sjukdom funnits under hela mänsklighetens historia?

Nej. Ända fram till omkring 10.000 år sedan levde människorna på mat som de samlade i skogarna och på kött som de fick genom att jaga. Köttet åts rått eftersom elden ”inte var uppfunnen” på alla ställen.

Men, för tio årtusenden ungefär började människorna odla säd.

Och då visade det sig att en del människor fick symtom av denna typ av föda. Detta därför att gluten skadade deras tunntarm. Sannolikt var celiaki betydligt vanligare då än den är nu.

Varför tror Du att andelen av människor med celiaki var större då än nu?

Obehandlad celiaki har en liten inverkan på möjligheten att få barn, det vill säga på fertiliteten. På den tiden, för tiotusentals år sedan var naturligtvis all celiaki obehandlad. Familjer med celiaki hos ena eller båda föräldrarna fick en aning färre barn än andra familjer. Och eftersom detta är en hereditär sjukdom så minskade andelen barn med celiaki för varje ny generation.

Minskningen var minimal, men då detta sedan fortsatte under århundraden och årtusenden har vi numera endast omkring 2% av befolkningen som har celiaki.

När beskrevs sjukdomen första gången?

En grekisk läkare, Aretaeus av Cappadocia, har skrivit en beskrivning om denna sjukdom, som han gav namnet ”Koiliakos”. Men det var först på 1800-talet som noggrannare beskrivningar av symtomen vid denna sjukdom blev kända.

Försökte man redan före 1950 bota denna sjukdom med diet?

Det var först år 1950 som ”boven i dramat”, det vill säga gluten, upptäcktes. Men också före detta förstod läkarna att det måste finnas en diet som botar denna sjukdom. Flera dieter prövades, och ett par av dessa visade sig vara effektiva att

Frågor och Svar om Celiaki

lindra och till och med bota sjukdomen.

Samuel Gee, en engesk läkare, introducerade en diet enbart bestående av havets gåvor. Detta skedde under andra halvan av 1800-talet och patienterna - på den tiden enbart barn - blev friska. Men då de övergick till normal kost blev de sjuka igen.

Många andra dieter prövades. På 1920-talet introducerade den amerikanska läkaren Sidney Haas sin banandiet som visade sig vara väldigt effektiv och som därför användes i årtionden. Men att leva enbart på bananer kan väl inte ha varit så roligt för ett litet barn.

Och år 1950 upptäcktes orsaken?

Ja. Den holländska barnläkaren Willem Karel Dicke hade nog redan på 40-talet rekommenderat en diet utan vete. Men år 1950 publicerade han sin doktorsavhandling som sedan kom att bli milstolpen i behandlingen av denna sjukdom.

Allmänt om celiaki

Vad är egentligen celiaki?

”Celiaki är en autoimmun sjukdom där proteinet gluten, som finns i vete, råg och korn, skadar tunntarmens slemhinna så att tarmluddet förstörs helt eller delvis. Det gör att näringsämnen inte upptas normalt till kroppen. Celiaki är en livslång sjukdom, men glutenfri diet häver symtomen.” (Källa: God medicinsk praxis: Celiaki, 2019)

Celiaki ansågs tidigare vara enbart en tarmsjukdom. Numera vet man att detta är en immunologisk sjukdom med genetisk bakgrund som har följder också utanför tarmen.

Är celiaki en ärftlig sjukdom?

Det är korrekt att celiaki är en ärftlig sjukdom, men det är inte helt klart hur ärftligheten fungerar. Forskning visar att personer med en förälder, syskon eller barn som har celiaki har en högre omkring 10%-ig risk att själva utveckla sjukdomen än personer utan en familjehistoria av celiaki. Även om ärftlighet kan spela en roll är det viktigt att notera att inte alla som har en genetisk predisposition för celiaki kommer att utveckla sjukdomen, och även personer utan någon familjehistoria av celiaki kan utveckla sjukdomen. Andra faktorer,

Frågor och Svar om Celiaki

såsom miljöfaktorer och immunsystemets reaktion på gluten, kan också spela en viktig roll i utvecklingen av celiaki.

Är det här en "ny" sjukdom?

Nej. Den här sjukdomen har sannolikt funnits ända sedan människorna började använda spannmål i födan. Den kan till och med ha varit vanligare då, men det vet vi inte. Det finns en skriftlig beskrivning om celiaki gjord för nästan 2000 år sedan av Aretaeus of Cappadocia (85 – 138 e.Kr), en grekisk läkare. Men först år 1950 kom man underfund med sjukdomens orsak - och detta är en förutsättning för en effektiv behandling.

Är celiaki ändå mest en barnsjukdom?

Nej, celiaki kan drabba en i vilken ålder som helt. Men många som får sin diagnos till exempel i medelåldern kan nog ha haft symtom som talar för att sjukdomen funnits där kanske ända sedan barndomen.

Finns det olika typer av celiaki?

Det sätt på vilket celiakin manifesterar sig varierar, och beroende på detta har celiakityperna fått olika namn. Men det är nog alltid en och samma sjukdom. Några av dessa

Klassisk celiaki - en form av celiaki med villusatrofi och klassiska symtom, diarre, försämrat näringsupptag, avmagring, anemi och så vidare.

Atypisk celiaki - en sjukdom där patienten inte har några tarmsymtom alls, men symtom utanför tarmen, anemi, osteoporos, depression och så vidare.

Tyst celiaki - en sjukdom där patienten har villusatrofi och fynd i blodvärden diagnostiska för celiaki, men inga symtom alls.

I böcker om celiaki som jag läst talas det om tropisk sprue och non-tropisk sprue. Vad har dessa sjukdomar med celiaki att göra?

Tropisk sprue är en sjukdom som människor från till exempel Europa drabbas om de vistas länge i tropikerna. Det är en diarresjukdom som anses vara orsakad av upprepade bakterie-, virus- och/eller parasitsinfektioner. Symtomen är samma som vid celiaki, det vill säga diarre, avmagring och näringsbrist. Också vid denna sjukdom kan man se villusatrofi i provbitar från tolvfingertarmen. Den behandlas med antibiotika, flera månaders behandling kan behövas. Sjukdomen

Frågor och Svar om Celiaki

beskrevs första gången av William Hillary år 1759.

Men åtminstone sedan 1800-talet noterade läkare att det fanns patienter med precis samma symtom fast de aldrig hade varit i tropikerna. Och denna sjukdom som ju senare visade sig vara celiaki började man då kalla för non-tropical sprue.

Finns det något samband mellan celiaki och födoämnesallergier?

Nej. Celiaki är inte en allergi och besvären vid födoämnesallergier uppstår på grund av en helt annan mekanism. Födoämnesallergier orsakar inte någon skada på tunntarmens slemhinna.

Men visst kan det finnas personer som har båda dessa sjukdomar.

Kan celiakin försvinna?

På sätt och vis men låt oss vara väldigt tydliga med detta. Då man konstaterats ha celiaki i barndomen och sedan påbörjar glutenfri kost blir tunntarmen småningom helt frisk, och alla de andra följder celiakin kan ha haft är ett minne blott. Om man vill kan man säga att celiakin försvunnit.

Men om man slutar med glutenfri kost kommer sjukdomen tillbaka. Så sjukdomen finns nog kvar.

Många födoämnesallergier i barndomen växer bort med åldern. Men celiaki är annorlunda.

Hur länge tar det för tunntarmens slemhinna att bli helt normal då man håller en strikt glutenfri kost?

För barn tar det omkring ett halvt år - men symtomen försvinner nog mycket snabbt. För vuxna tar det ett år, och för dem där celiakin hittats på äldre dar kan det hända att slemhinnan blir mycket bättre men inte riktigt helt normal någonsin.

Är celiaki och glutenintolerans samma sak?

Nej. Glutenintolerans är ett bredare begrepp. Man kan vara glutenintolerant utan att ha celiaki. Till exempel om man har sjukdomen ”glutenintolerans utan celiaki”.

Finns det någon medicin mot denna sjukdom?

Nej, det finns det inte. Inte ännu och inte på många år.

Frågor och Svar om Celiaki

Olika typer av mediciner är dock under utveckling, och man skall aldrig säga aldrig. Kanske det finns någon typ av medicin efter tio år?

Om man har en sjukdom där det finns två sätt att behandla - genom att ändra livsstil (i detta fall dieten) eller genom att börja äta en medicin så är det första alternativet nästan alltid att föredra.

Så även om det skulle komma någon medicin mot celiaki så kommer glutenfri kost med all säkerhet att vara den huvudsakliga behandlingen. Men det kan hända att en medicin kan komplettera behandlingen i utvalda fall. Vi får se!

Är celiaki en sjukdom?

Ja. Och nej.

Celiaki är en allvarlig sjukdom så länge den är obehandlad. Den orsakar många svåra symtom, både orsakade av skada på tarmen och orsakade av skada på många organ i kroppen. Obehandlad celiaki innebär en stor risk för följsjukdomar, inklusive cancer, och inverkan negativt på livslängden. Så visst är det en sjukdom.

Men en behandlad celiaki? Är den fortfarande en sjukdom?

En behandlad celiaki orsakar inga symtom och inga följsjukdomar. Men den kräver fortsättningsvis en speciell diet för att hållas borta.

Låt oss se på en liknande åkomma.

En person som är allergisk för kiwifrukt kan få allvarliga symtom om hen äter kiwi. Men då hen håller en "kiwifri" diet är hen helt frisk. Skall vi anse hen ha en sjukdom med namnet "kiwi-sensitivitet"? Eller skall vi anse hen vara helt frisk?

En person som skadas av gluten då? Hen får allvarliga symtom om hen äter gluten. Men då hen håller en glutenfri kost är hen helt frisk. Skall vi anse hen ha en sjukdom med namnet "glutensensitivitet"? Eller skall vi anse hen vara helt frisk?

Visst måste vi ändå anse att celiaki är en sjukdom också fast den är behandlad. En "kiwifri" diet stör inte mycket men en "glutenfri" diet är nog mera krävande.

Men en person med celiaki skall inte behöva uppleva sig ha en sjukdom hen skall inte uppleva sig vara patient. En person med en behandlad celiaki skall uppleva sig vara frisk. Lika frisk som vi alla andra!

Vad skall man kalla en persn som har celiaki?

Det officiella namnet är nog celiakiker (på finska keliakikko. Litet väl många

Frågor och Svar om Celiaki

k i det namnet).

Men sedan några benämningar som inte är lämpliga:

- Glutenintolerant. Det finns många som är glutenintoleranta utan att ha celiaki. Samma gäller för termen glutensensitiva.

- Celiakipatient. Patient är man om man har en pågående sjukdom som orsakar symtom. Då man har celiaki och denna är behandlad är man inte mera någon patient.

Om någon frågar om ens sjukdom så låter det bättre att säga ”jag har celiaki” än att säga ”jag är celiakiker”. åtminstone enligt min åsikt.

Finns det några berämda personer som har celiaki?

Visst.

Men alla berättar inte om det.

USA's tidigare presidents Bill Clintons dotter Chelsea använder endast glutenfri kost och på hennes bröllop var allting glutenfritt. Men någon säker uppgift om hon faktiskt har fått celiaki-diagnos finns nog inte.

Miss Universe 2021 Harnaaz Kaur Sandhu berättas ha celiaki.

Ishockeystjärnan Kaapo Kakko berättade i maj 2023 om sin celiaki i Helsingin sanomat. Celiakin har inte inverkat negativt på hans idrottskarriär.

Bloggaren Petra Toivonen har berättat att hon har celiaki och har skrivit mycket om denna sin sjukdom på bloggen som finns här ”petratoivonen.com”.

I januarinumret 2921 av ”Gluteeniton elämä” berättar simmaren Matti Mattson om sin celiaki.

Och i det senaste numret av samma tidning berättar operasångerskan Johanna Lehesvuori om sin glutenfria kost under rubriken ”Vihdoin kivuton” (”Till slut smärtfri”).

Har celiaki något med allergi att göra? Allergi mot gluten?

Nej.

Celaki är inte en allergisk sjukdom,

Men ingenting här i världen är 100%igt säkert. Det finns nämligen forskningsresultat som visar att personer med allergiska utslag har en fördubblad risk ha celiaki och en ännu högre risk att ha hudceliaki.

Varifrån kommer namnet ”celiaki”?

Areteaus of Cappadocia (85 – 138 e.Kr) den grekiska läkare som gjort den

Frågor och Svar om Celiaki

första beskrivningen av denna sjukdomen. Han gav den namnet ”koiliakos”, vilket betyder ”att lida av buksmärtor”.

År 1856 översattes hans texter till engelska och den medicinska vetenskapens intresse för dessa vaknade. Den engelska läkaren Samuel Gee hade läst Aretaeus verk, och då han skrev en artikel om sjukdomen använde han ”koiliaos” som i engelsk språkdräkt blev ”celiac disease”.

Så celiaki betyder ”att lida av buksmärtor”. Bäst att vi fortsätter att kalla sjukdomen för celiaki, utan att försöka översätta namnet.

Varför forskas det så litet om celiaki?

Det forskas nog en hel del, det forskas till och med mycket, speciellt i de Nordiska länderna och Spanien.

Men forskningen rörande de andra stora folksjukdomarna är mycket mera omfattande. Och orsak till detta är ekonomiska. Då det gäller blodtryckssjukdom och hjärt- och kärlsjukdomar finns den medicinering och farmaceutiska företag satsar miljarder i utvecklandet av nya mediciner,

För celiaki finns det inte någon medicin som kunde säljas och ge inkomster, inte ännu åtminstone och inte på många år,

Därför upplever industrin inte något motiv att satsa på celiakiforskning, utan denna finansieras av samhället, vars resurser är mera begränsade än industrins.

Men detta kan ändras ifall det om några år hittas någon medicin som kan tänkas vara praktiskt användbar.

Varför har ingen fått Noblepriset i medicin på grund av forskning om denna sjukdom?

Karol Willem Dicke, vars doktorsavhandling från år 1950 utgör en stabil milstolpe i denna sjukdoms historia, skulle sannolikt ha fått Nobelpriset, men han dog innan detta blev av. Nobelpriset ges inte postumt.

Esko Janatuinen och hans arbetsgrupp som klargjorde att celiakiker kan äta havre skulle nog vara värda ett Nobelpris. Så stor betydelse har denna upptäckt haft för så många människor i hela världen. Vi får se hur det går.

Vilka är de vanligaste påståenden som en person med celiaki av och till måste bemöta?

”Nog är det synd om dig som inte kan leva ett normalt liv”

”Nog kan du väl äta litet vanligt bröd i smyg?”

Frågor och Svar om Celiaki

”Här finns riktigt litet vetemjöl så du kan nog äta detta”

”Aldrig har någon dött av att äta en semla”

”Det här är nästan glutenfritt”

”Nå, är det nu så noga?”

”Går din magsjuka aldrig om?”

”Du borde nog småningom vänja dig med att äta vanlig mat, inte kan du fortsätta så här livet ut!

”Skrapa bort skorpmjölet”

”Jag bakade det här med vanligt mjöl, glutenfritt mjöl var så dyrt. Hoppas det duger”

”Det här är laktosfritt så knappast finns här något gluten heller”

”Digestivekexen finns bara i botten av ostkakan, så du kan nog äta övre delen”

”Om det här är glutenfritt? Nej, här finns inte alls mjölk”

”Försök testa med den här bullen! Kanske du inte alls har celiaki mera”

Epidemiologi

Är celiaki lika vanlig i alla länder?

Nej. Det finns stora variationer. Jag träffade en gång en barnläkare från Indien som aldrig hade sett den här sjukdomen, och orsaken var befolkningen huvudsakligen levde på ris i det område där han verkade. I länder där man äter mycket spannmål är sjukdomen vanlig, men om det finns ett linjärt förhållande mellan glutenintaget och förekomsten av celiaki i ett land är nog oklart. I många länder är celiaki ”ovanlig” därför att hälsovården är utvecklad och bara en liten del av alla personer med celiaki får en diagnos.

Var är sjukdomen vanligast?

I Finland, Sverige, Irland, Canada och delar av Italien och Spanien är celiaki vanlig och diagnostiken utvecklad så att rätt många med sjukdomen får diagnos. Dessutom verkar det som om celiakiförekomsten skulle öka.

Är sjukdomen vanligare hos kvinnor eller män?

Den är en aning vanligare hos kvinnor.

På många håll kan kvinnor vara överrepresenterade bland dem som fått diagnos. Anemi är ett vanligt symptom, och kvinnor får lättare anemi bland annat

på grund av menstruationsblödningar, och om en kvinna besöker läkare för sin anemi kan det lätt hända att celiakin hittas.

Symtom

Kan man ha celiaki utan att ha några symtom alls?

Ja, det kan man. Då man undersöker nära släktingar till personer med celiaki, och hittar sjukdomen, är det mycket vanligt att den person som visar sig ha celiaki inte har några symtom alls. Åtminstone har hen inte observerat några sådana.

För många har sjukdomen börjat så de som spädbarn fick gröt första gången. De har alltså levt hela sitt liv med celiaki, och de kan ha haft en hel del symtom som onormal trötthet, koncentrationssvårigheter, ledvärk men eftersom de haft dessa symtom hela livet uppfattar de dessa som ”normala”. Och då läkarn frågar berättar de att de inte har några symtom.

Sedan, efter några månaders glutenfri kost, får de uppleva ”hur det är att vara frisk” - och det kan förvisso vara en ganska behaglig upplevelse.

Vilka är de typiska magsymtomen vid en obehandlad celiaki?

Kronisk diarre som kan vara svår hos barn, lindrig hos vuxna. Luftbesvär, magont, illamående. Uppkastningar hos spädbarn.

Vilka är de typiska symtomen utanför tarmen vid en obehandlad celiaki

Viktnedgång, svårighet att gå upp i vikt hos barn, anemi, värk, depression, menstruationsbesvär, försenad pubertet, tidig menopaus, osteoporos med flera.

Vad är orsaken till att personer med obehandlad celiaki ofta har anemi?

En person med en obehandlad celiaki har ett försämrat näringsupptag från tunntarmen.

Ett ämne som absorberas bristfälligt är järn. Järnbrist orsakar anemi, på medicinskt språk talar man om ”sideropen anemi”. De röda blodkropparna är mindre än normalt, varför denna form av anemi också kallas mikrocytär anemi. Anemi gör att man är trött och blek, dessutom kan denna typ av anemi orsaka

sväljningsbesvär.

Celiaki orsakar också brist på två vitaminer som har betydelse för bildningen av blodkroppar, nämligen B12-vitamin och folsyra. Brist på dessa orsakar anemi. Erytrocyterna, blodkropparna, blir stora och denna typ av anemi kallas därför makrocytär eller megalobastisk anemi.

Vilka är de typiska tarmsymtomen vid en behandlad celiaki?

Inga alls.

Om symtomen fortsätter - eller återkommer - trots en noggrann diet, vad kan orsaken vara?

Det enklaste sättet att närma sig detta rätt ovanliga problem är att kontrollera blodvärdena för celiaki, det vill sig transglutaminasantikroppar i första hand.

Om värdet är högt är orsaken till besvären att patienten får i sig gluten. Gluten finns dolt i många födoämnen och ibland sker det misstag. Och den fortsatta handläggningen är nog ett besök hos näringsterapeuten.

Men om transglutaminasantikroppsvärdet är normalt, då är orsaken någon annan än celiaki. Det att man har celiaki skyddar inte mot helt andra sjukdomar. Det kan vara fråga om vanlig laktosintolerans, irriterad tjocktarm, inflammatorisk tarmsjukdom - möjligheterna är många och ibland krävs rätt långt gående undersökningar innan orsaken klarnar.

Borde jag testa mig för celiaki?

Jag har betydligt mera luftbesvär än alla andra jag känner? Borde jag testa mig för celiaki?

Mänskligheten har gjort enorma framsteg inom kulut och vetenskap och planerar att sända en människa till Mars. Men trots detta vet man inte varför en del människor har mera luftbesvär än andra. Ofta hittas inte någon förklaring, men de åkommor som lönar sig att utesluta är laktosintolerans och celiaki, eftersom det finns en effektiv behandling för båda dessa. Och att testa sig för celiaki är lätt, oftast behövs det bara ett blodprov.

Jag har oftast diarre, inte speciellt svår men mest varje dag? Borde jag testa mig för celiaki?

Frågor och Svar om Celiaki

Ett alldeles typiskt symptom vid celiaki. Det lönar sig att testa.

Jag har en besvärlig förstoppning och inga mediciner vill hjälpa? Borde jag testa mig för celiaki?

Förr trodde man att endast diarre var ett typiskt symptom vid diarre. Men det har visat sig att en svår förstoppning och kan vara det. Så om man har en besvärlig förstoppning där tillskott av fiber i kosten inte hjälper så kan det löna sig att testa för celiaki,

Jag har en massa problem från magen och läkarn säger att det är irriterad tarm. Borde jag testa mig för celiaki.

Irriterad tarm är en extremt vanlig åkomma. Den anses vara funktionell, det vill säga, det är egentligen inget fel på tarmen men den fungerar på ett avvikande sätt.

Symtomen vid irriterad tarm är samma som vid laktosintolerans och celiaki, och eftersom uteslutande av dessa båda sjukdomar är lätt så är det nog värt besväret. Dessa båda sjukdomar kan behandlas med diet med symptomfrihet som följd.

Då jag går på wc lämnar avföringen att flyta på vattnet? Borde jag testa mig för celiaki?

Vid en obehandlad celiaki innehåller avföringen ofta mera fett än vanligt, och kan också finnas en del små gasbubblor i avföringen. Detta gör att avföringen flyter på vattnet. Visst kan avföringen flyta också annars, beroende på dieten. Men om detta är ett regelbundet fenomen kan det lösa sig att testa för celiaki.

Min mamma brukar berätta att jag var väldigt "spinkig" som barn och hade svårt att få vikten att gå upp? Borde jag testa mig för celiaki?

Det att barnens viktkurva planar ut är ett typiskt fynd vid celiaki och detta uppmärksammas numera nog i barnrådgivningarna. Men förr i världen fanns det inte rådgivningar. Så om mamman har berättat detta kan det vara skäl att be om ett blodprov med tanke på celiaki.

Då jag besökte tandläkare i barndomen sa hen att jag har "konstig tandemalj". Borde jag testa mig för celiaki?

Frågor och Svar om Celiaki

Förändringar på tandemaljen med färgförändringar och ränder är ett typiskt fynd för celiaki. Så, be om en test.

Då jag gick i skolan i tiden gav hälsosystemen mig en burk järntabletter och sade att jag hade "dåligt blod". Också senare har min läkare förundrat sig över att mitt hemoglobin är så lågt. Borde jag testa mig för celiaki?

Anemi är ett av de mest vanliga symtomen vid celiaki. Oftast är det järnbristanemi på grund av en bristfälligt absorption av järn, men anemi kan också orsakas av vitaminbrist, gällande vitamin B12 och folsyra. Så, be om en test.

Jag, som annars är helt frisk och kry, fick under vårvintern tilltagande svullnader över vristerna och vaderna. Min läkare tog en massa blodprover och det enda riktigt avvikande var att albumin var väldigt lågt. Borde jag testa mig för celiaki?

Det här helt klart allvarliga symtom som kräver utredning av specialistsjukvården. Men med litet tur kan det hända att orsaken visar sig vara celiaki där albuminbristen är orsakad av ett svårt försämrat näringsupptag. Av alla möjliga orsaker är celiaki den bästa, eftersom behandlingen vid den sjukdomen kommer att vara effektiv och bota symtomen på några veckor.

Folk berättar om att de har en "dimmig hjärna", svårt att koncentrera sig och ibland svårt att hitta ord. Det tycker jag att jag också har. Borde jag testa mig för celiaki?

Bristande koncentrationsförmåga, svårt att hitta ord, "dimmig hjärna" är väldigt ospecifika symtom, som kan orsakas av många sjukdomar, av vilka depression kanske är den vanligaste. Ännu vanligare torde vara att ingen orsak alls hittas till dessa symtom. Men, det finns fallbeskrivningar där celiaki har orsakat dessa symtom, och samma symtom har beskrivits vid glutensensitivitet utan celiaki. Och eftersom det är lätt att utesluta celiaki så kan det vara värt besväret.

Jag har mycket mera huvudvärk och migrän än andra. Borde jag testa mig för celiaki?

Huvudvärk är ett vanligt symtom och oftast hittas ingen speciell orsak. Men personer med celiaki har i snitt mera huvudvärk än andra, och om man upplever

Frågor och Svar om Celiaki

att man har det kan det vara värt besväret att testa sig för celiaki,

Jag har ofta ett kliande utslag utanpå armbågarna och knäna, ibland med små blåsor. Borde jag testa mig för celiaki?

Detta är typiska fynd vid hudceliaki. Diagnosen fås via en biopsi från frisk hud som undersöks på ett speciellt sätt. Besök läkare och be att få en remiss till en poliklinik för hudsjukdomar!

Vi har försökt få barn under en lång tid men inte lyckats. Borde jag testa mig för celiaki?

Obehandlad celiaki kan orsaka infertilitet och ökad risk för missfall. Vid behandlad celiaki förekommer inte dessa problem.

Jag har under årtionens lopp genomgått flera röntgensundersökningar av tarmen utan att det någonsin har hittats något fel. Borde jag testa mig för celiaki?

Förr i världen, för 30 år sedan, fanns det en anteckning i kallelsen för en gastroskopi att patienten skulle ta med alla röntgenbilder som blivit tagna under årens lopp. Det hände att patienten hade en resväska full med röntgenbilder med sig - och i gastroskopin hittades sedan förklaringen till de mångåriga magbesvären, nämligen celiaki. Numera tas lyckligtvis inte röntgenbilder på lätta indikationer.

Min far/mor/syster/bror/barn har celiaki. Borde jag testa mig för celiaki?

Har man en första gradens släkting skall man definitivt testa sig för celiaki, oberoende av om man har några symptom eller inte.

Jag har minst två mera avlägsna släktingar som har celiaki. Borde jag testa mig för celiaki?

Den officiella rekommendationen är att om man har två eller flera mera avlägsna släktingar så skall man testa sig för celiaki.

Förr hade människorna mycker flera släktingar än numera, eftersom familjerna var mycket större, med 7 eller 10 barn. Det är klart att om man har 30 kusiner så är sannolikheten att ha två kusiner med celiaki större än om man har 3

kusiner.

Så, min personliga uppfattning är att man gärna kan testa sig för celiaki oberoende om man har en, två eller flera släktingar med denna sjukdoml

Jag har över/underfunktion av sköldkörteln (hyper/hypothyreos. Borde jag testa mig för celiaki?

Dessa funktionsrubbningsar hos sköldkörteln är nära associerade med celiaki. Risken för celiaki är inte väldigt stor men det kan vara värt besväret att testa sig.

Jag har fläckar utan hår i hårbotten. Borde jag testa mig för celiaki?

Detta besvär kallas alopecia areata, och det finns en liten möjlighet att celiaki är orsaken till detta. Det kan vara värt besväret att testa sig.

Jag har vita pigmentfria fläckar på huden. Borde jag testa mig för celiaki?

Dessa typiska skarpt avgänsade hudförändringar kallas vitiligo och det finns en liten möjlighet att celiaki är orsaken till dessa. Så det kan löna sig att testa.

Jag har varit sjukskriven för depression/burn out. Borde jag testa mig för celiaki?

En undersökning som gjordes i Sverige för många år sedan visade att personer med obehandlad celiaki var förtidspensionerade på grund av depression än andra. Och eftersom det är lätt att utesluta celiaki kan det vara värt besväret.

Jag har laktosintolerans. Borde jag testa mig för celiaki?

Laktosintolerans är vanlig och celiaki är också rätt så vanlig. Detta gör att dessa två sjukdomar kan förekommer tillsammans, utan att något samband mellan dem föreligger.

Men celiaki kan förorsaka sekundär laktosintolerans, denna går sedan om då tunntarmsmlemhinnan blir frisk med glutenfri kost. Så det kan vara värt besväret att testa sig om laktoshaltig mjölk ger besvär.

Jag har insulinbehandlad diabetes konstaterad i unga dagar. Borde jag testa mig för celiaki?

Barnläkaren som skötte Din diabetes har säkerligen testat Dig för celiakin.

Frågor och Svar om Celiaki

Men om Du fick diabetes för tiotals år sedan då celiakin inte ännu var väl känd hos läkarkåren så kan det vara bra att be om en celiakitest vid följande diabeteskontroll.

Jag har konstaterats ha osteoporos fast jag inte ens är 50 år gammal. Borde jag testa mig för celiaki?

Absolut! Osteoporos skall man inte ha vid så ung ålder och den vanligaste fölksjukdomen vid en obehandlad celiaki är osteoporos, det vill säga urkalkning av skelettet.

Jag har torr mun och torra ögon och min läkare säger att det är Sjögren´s syndrom. Borde jag testa mig för celiaki?

Det finns en samband mellan Sjögren och celiaki. Båda är autoimmuna sjukdomar. Det kan vara värt besväret att testa sig.

Jag har domningar i benen och min läkare kallar det för perifer neuropati. Borde jag testa mig för celiaki?

Det finns flera neurologiska åkommor som i sällsynta fall är associerade med celiaki. Det är absolut skäl att be om en celiakitest, ifall sådan inte redan är gjord - neurologer känner nog bra till detta samband.

Det lär finnas flera medfödda sjukdomar, syndrom, där celiaki är vanlig och att man där alltid borde undersöka om barnet har celiaki. Vilka är dessa syndrom?

Down´s syndrom, William´s syndrom och Turner´s syndrom.

Då jag gick i högstadiet togs det blodprover och jag sades ha celiaki. Jag höll diet i ett par år, men nu äter jag normal kost och mått alldeles utmärkt. Borde jag kontrollera detta?

Absolut, Eftersom vi inte vet vilka blodprover som togs då för länge sedan är det skäl att gå till läkare och få nya prover tagna. Om transglutaminasvärdet är kraftigt förhöjt (10 gånger normalvärdet eöler högre) så har Du celiaki. Om värdet äe endast måttligt förhöjt måste man göra en gastroskopi och ta provbitar från tunntarmens slemhinna.

Och om det visar sig att Du har celiaki så är det glutenfri kost som gäller, livet ut, trots att Du nu inte har några symtom. Men med glutenfri kost kommer Du

inte att få några symtom framöver heller.

Diagnostik

Måste man alltid genomgå en gastroskopi för att få provbitar från tunntarmen för att få en säker celiakidiagnos?

Nej. Om ett blodprov, transglutaminasantikroppar, är över 10 gånger normalvärdet så är celiakidiagnosen säker, och då behövs ingen gastroskopi.

Vår 20-åriga son har en längre tid klagat över magbesvär, mest luftbesvär och lindrig diarre. Då jag själv har celiaki gav jag honom rådet att han skall sluta med gluten och nu har han i ett halvt år inte haft några besvär alls. Borde vi göra någonting mera?

Det här borde Du inte ha gjort! men, för all del, det är lätt att vara efterklok. Du borde ha sänt honom till sin läkare för ett halvt år sedan så att han skulle ha blivit undersökt med tanke på celiaki, medan han ännu åt normal kost.

För nu är det litet svårt att få en säker diagnos. Och en säker diagnos är viktigt för att man skall orka hålla en strikt glutenfri kost resten av livet.

Men det går nog. Sonen bör äta normal kost i 3 månader (och sannolikt får han nog en del besvär under denna tid om han har celiaki) och sedan bör han kontakta sin läkare för att bli undersökt.

En person hade lindrigt stegrad transglutaminasantikroppsvärde. Provbitar från tunntarmen visade sig vara helt normala. Vad gör man?

Man kan avvakta, personen får fortsätta med normal kost, och då kan man göra en ny undersökning efter några år. Men om personen har besvärande symtom tydande på celiaki kan det hända att en del kompletterande blodprover tas (bland annat med tanke på celiakigenetiken) och nya provbitar kan tas för noggrannare patologisk undersökning inklusive specialfärgningar.

En bekant berättade att han börjat med glutenfri kost för någon månad sedan och mått mycket bättre. Har han celiaki?

Frågor och Svar om Celiaki

Det kan man inte veta. Många människor kan uppleva att de mår bättre med glutenfri kost, åtminstone för en tid. Men en celiakidiagnos kan inte göras på basen av om en person reagerat gynnsamt på ett dietförsök. Så det rationella för hen är att återgå till normal kost och sedan, efter 3 månader, besöka sin läkare.

En släkting genomgick en "gentest" för många år sedan och sades då ha celiaki. Hur pålitlig är en sådan test?

Personer med celiaki är positiva för HLA-generna DR3-DQ2 (allelerna DQA1*0501 och DQB1*02) eller DR4-DQ8 1. Men denna positivitet bevisar inte att man har celiaki, eftersom 30-40% av alla finländare har dessa gener och endast 2% har celiaki.

Så Din släkting borde säkert besöka sin läkare för att diagnosen skulle säkerställas.

Men om man inte har dessa gener är det väldigt säkert att man inte har celiaki

Kan jag prova med glutenfri kost då jag tycks ha ganska mycket magbesvär?

Det kan Du göra **men besök läkare först för att utesluta celiaki!**

Också fast man inte har celiaki kan glutenfri kost lindra en hel del magbesvär. Det finns inte något som hindrar att man äter glutenfri kost fast man inte har celiaki om men en gång tycks ha nytta av dieten.

Villusatrofi

Min man äter blodtrycksmedicin, Olmesartan. Han undersöktes med en gastroskopi på grund av halsbränna. Då togs provbitar från tarmen som visade villusatrofi, men läkarn säger att det knappast är celiaki. Stämmer det?

Det är väldigt sällsynt att mediciner skulle orsaka villusatrofi, men Olmesartan kan göra detta.

Det är skäl att byta till någon annan blodtrycksmedicin, det finns många och effektiva att välja på.

Och visst kan man undersöka blodprov med tanke på celiaki för säkerhets skull

Associerade sjukdomar och följsjukdomar

Det tycks finnas många sjukdomar som är associerade med celiaki. Vilka är de vanligaste?

Eftersom celiaki är en autoimmun sjukdom har en person med celiaki en klart ökad risk att ha andra autoimmuna sjukdomar. De viktigaste är typ 1 diabetes och sköldkörtelsjukdomar. Men det finns flera andra och de är beskrivna i denna bok.

Den viktigaste följsjukdomen till en obehandlad celiaki, vad kan det vara?

Osteoporos, urkalkning av skelettet, är sannolikt den viktigaste följsjukdomen. Den gör att personer med obehandlad celiaki har skörare skelett och lättare får benbrott vid fall. Det kan vara fråga om komprimerade kotor i ryggraden eller höftfrakturer, båda kan vara rätt invalidiserande. Risken är ökad, men inte väldigt ökad. Riskökningen kan röra sig kring 30-60%.

Jag är en 60-årig kvinna med behandlad celiaki sedan 10 år tillbaka. Nu sedan i vintras har jag i många veckor haft en vattnig men oblodig diarre sex gånger per dag. Min glutenfria kost genomför jag exemplariskt! Vad kan detta vara?

Den sannolikaste orsaken är att Du har drabbats av en mikroskopisk kolit, en inflammation i tjocktarmen som kan konstateras i provbitar från tjocktarmens slemhinna. En kolonoskopi är nog nödvändig. Sjukdomen är rätt ofarlig och det finns effektiva mediciner som lugnar denna.

Visst kan det finnas andra orsaker, men mikroskopisk kolit är nog den sannolikaste.

Vad är mikroskopisk kolit?

Mikroskopisk kolit är en inte ovanlig orsak till kronisk diarré hos äldre personer. Det kännetecknas av inflammation i tjocktarmen, som ses under ett mikroskop, utan några synliga förändringar under koloskopi. Det finns två huvudtyper av mikroskopisk kolit: kollagen kolit och lymfocytisk kolit.

Personer med celiaki har en betydligt ökad risk att få mikroskopisk kolit och

Frågor och Svar om Celiaki

glutenfri kost tycks inte minska denna risk.

Det finns bra mediciner mot denna kolit, som inte heller innebär någon ökad risk för cancer.

En äldre människa som befinner ha mikroskopisk kolit bör naturligtvis undersökas med tanke på celiaki.

Vilka hudsjukdomar kan en person med celiaki ha?

Allergiskt eller atopiskt eksem tycks vara associerat med celiaki, Docent Laura Huilaja i Uleåborg har denna vår publicerat forskningsrön om det: ”Hos personer med atopiskt eksem observerades en dubbelt så hög risk för celiaki och åtta gånger högre risk för hudceliaki jämfört med kontrollgruppen.”

Andra hudsjukdomar som förekommer i samband med celiaki är hudceliaki (naturligtvis eftersom hudceliaki och celiaki är samma sjukdom), vitiligo, alopecia areata och en sällsynt hudsjukdom med namnet erytema elevatum diutinum.

Hur vanligt är alopecia areata vid celiaki?

Sambandet mellan dessa två sjukdomar beskrevs av GR Corazza så sent som 1995. Han undersökte 256 patienter med alopecia areata och hittade bland dem 3 personer med symptomfri celiaki.

Senare undersökningar har visat att celiaki är mycket vanlig hos barn med alopeci, som ju ofta drabbar unga människor. I en undersökning från 2014 hade 40% av alopeci-barn också celiaki. Och hos en del av dessa läktes alopeci med glutenfri kost.

Can vitiligo botas med glutenfri kost?

Vitiligo, hudsjukdomen där patienten har olikstora skarpt avgränsade pigmentfria områden på huden, är en aning vanligare hos personer med celiaki än hos andra. Förekomsten av celiaki har i olika undersökningar varierat mellan 2 och 9% hos celiakiker,

Det finns någon enstaka fallbeskrivning om barn och unga med vitiligo som sedan befunnits ha celiaki och där vitiligo gått tillbaka med glutenfri kost.

I en artikel talades det om kollagenös sprue (Collagenous sprue på engelska) och där sades det att personer med denna sjukdom har villusatrofi. Har denna sjukdom något

samband med celiaki?

Kollagenös sprue är en extremt sällsynt sjukdom där det i tunntarmens slemhinna finns ett kollagenlager, liknande det man ser vid kollagenös kolit. Vid denna sjukdom ses också villusatrofi liknande den vid celiaki. Kollagenlagret försvårar närings- och vätskeupptaget med diarré och näringsbrist med avmagring som följd. Tidigare trodde man att sjukdomen var en komplikation till celiaki, men numera vet man att de flesta med denna sjukdom inte har celiaki och glutenfri kost har ingen botande effekt. Sjukdomen, som är svårbehandlad, beskrevs av WM Weinstein år 1970.

Men det finns mycket som man inte vet om denna sjukdom, orsaken är att den är så ytterst sällsynt. De flesta läkare som fortskar i tarmsjukdomar har aldrig sett denna sjukdom, och då är det svårt att få fram forskningsresultat.

Finns det något samband mellan celiaki och skitsofreni?

Schizofreni är en kronisk och allvarlig mental sjukdom, som drabbar omkring 1% av den totala befolkningen. Personer med schizofreni lider av en mängd olika symtom, men kan höra röster (hallucinationer) eller ha fasta, falska föreställningar (vanföreställningar). Seda 50 år tillbaka har det publicerats uppgifter som kunde tyda på ett samband. År 1976 publicerades en artikel där det hävdades att glutenfri kost hade en gynnsam inverkan på patienter med schitsofreni. Senare undersökningar har inte kunnat bekräfta denna gynnsamma effekt.

Mera forskning behövs innan man med säkerhet kan säga om det finns något samband mellan dessa två sjukdomar. Men det kan man redan nu säga, om det finns ett samband så är det nog väldigt minimalt.

Orsakar celiaki leversjukdom?

Nej, förutom i väldigt sällsynta fall.

Det är dock inte ovanligt att speciellt barn har lätt avvikande levervärden i samband med celiaki utan att detta sedan skulle visa sig bero på någon egentlig leversjukdom. Men det finns flera sällsynta leversjukdomar, beträffande vilka ett samband med celiaki har kunnat konstateras. Detta är sjukdomar som primär biliär cirrhos, primär skleroserande kolangit och autoimmun hepatit.

Om man vill kan man förstås säga att den minimala risken för leversjukdom vid celiaki utgör ett argument för en försiktighet med alkohol. Men en sådan försiktighet kan vara hälsosam för var och en av oss.

Vid vissa sjukdomar associerade med celiaki ser man ofta lätt avvikande levervärden. Sådana sjukdomar är över- och underfunktion av sköldkörteln (hyper- och hypothyreos).

Celiaki och cancer

Har man stor risk att få cancer då man har celiaki?

Nej.

Risken är förhöjd det år då diagnosen gjordes och några år senare. Det är två typer av cancer där risken är ökad, dels tarmlumfom (lymfkörtelcancer i tarmen) och dels tarmcancer i tunntarmen. Men efter 5 år med glutenfri kost är risken ungefär den samma som för var och en av oss.

Lymfkörtelcancer i tunntarmen är ytterligt sällsynt. I olika undersökningar har hittats ett fall per 1 miljon människor per år, i en undersökning endast 1 fall per fem miljoner människor, vilket skulle innebära ett fall per år i vårt land. För att få ett lite perspektiv på detta kan vi nämna att år 2020 hittades 5000 nya fall av bröstcancer. Tarmcancer i tunntarmen är också väldigt sällsynt.

Om diagnosen görs i barndomen eller ungdomen finns det inte någon ökad risk alls.

Och å andra sidan har celiakiker betydligt mindre risk att få bröstcancer och risken för lungcancer kan också vara mindre.

Vår dotter fick celiakidiagnos i barndomen och hållit glutenfri diet sedan dess. Hur stor är risken att hon får tarmcancer då hon blir äldre.

Det här är en sak som varken Ni eller dottern behöver vara bekymrade för. Risken är nog lika med noll.

Om celiakidiagnosen gjorts före 40 års ålder finns det inte någon ökad risk för cancer.

Finns det typer av cancer där risken är mindre än normalt om man har celiaki?

Ja.

Risken för bröstcancer är klart mindre för personer med celiaki. Bröstcancer är en allvarlig och vanlig sjukdom, så man får vara tacksam för att celiakin skyddar mot denna sjukdom.

Frågor och Svar om Celiaki

Risken för lungcancer är också en aning mindre för en person med celiaki jämfört med andra.

Vissa undersökningar har visat att risken för cancer i tjocktarmen och ändtarmen är mindre om man har celiaki. Riskminskningen är dock inte stor, men man kan säga med säkerhet att det åtminstone inte finns någon riskökning.

Beträffande bröstcancer - hur mycket mindre är risken om man har celiaki?

Enligt en studie publicerad i Nature 2017 har bröstcancerriksen rapporterats vara konsekvent lägre bland celiakipatienter, från att vara 10-15% lägre i nordiska studier till så mycket som 50-80% lägre i andra mindre europeiska studier.

Vad kan orsaken till denna riskminskning vara?

Många teorier finns med den ”slutgiltiga sanningen” saknas nog ännu.

En del forskare misstänker att det finns en gemensam delad genetisk variation bakom minskad risk för bröstcancer vid celiaki.

Flera andra orsaker har föreslagits. Personer med celiaki kan ha litet lägre body mass index (BMI, det vill säga, de är magrare) och man vet att bröstcancer är vanligare hos överviktiga. Könshormonen estrogen har konstaterats vara lägre i snitt hos celiakiker. Menstruationen börjar aningen senare och menopausen aningen tidigare vilket också kan ha betydelse.

Ingen forskare har ännu vågat påstå att glutenfri kost skulle skydda mot bröstcancer.

Bröstcancer är den vanligaste cancersjukdomen hos kvinnor.. Fast risken för bröstcancer skulle minska med låt oss säga 50% så är risken ändå fortsättningsvis stor. Det att man har celiaki bör alltså definitivt inte invagga en i en falsk trygghet. Trots att man har celiaki skall man själv undersöka bröstet en gång per månad och delta i alla mammografiuppföljningar som ordnas.

Varför har celiakiker mindre risk för lungcancer?

Orsaken är nog att celiakiker röker mera sällan än personer som inte har denna sjukdom.

Kanske är det så att då ungdomarna i tonåren första gången prövar på att röka så får de som har en tills vidare odiagnostiserad celiaki lättare illamående och magkramper och märker att ”tobaksrökningen är ingenting för mig”.

Celiaki och vikt

Jag har celiaki. Min bror är kraftigt överviktig så han har knappast celiaki. Stämmer det?

Nej, det gör det inte. Förr i världen - för 70 år sedan - var barn med celiaki nog magra. Numera är avmagring inget vanligt fenomen, sjukdomen hittas innan den orsakat svåra följder.

En undersökning gjord i USA för 20 år sedan visade att av nydiagnostiserade celiakiker var 5% underviktiga, 56% hade normavikt och 38% var överviktiga, av dem var 13 % obesa. Senare undersökningar har visat att andelen överviktiga är på stigande.

BMI (Body Mass Index) är den skala enligt hur vikten bedöms. Vill man ha reda på sitt BMI är det bara att gå in på nätet och mata in längd och vikt.

Om BMI är under 18 är man underviktig. BMI upp till 25 är normalvikt, 25-30 är övervikt och över 30 är obesitet. BMI 35-40 är svår obesitet ochg BMIK över 40 är sjuklig obesitet.

Men sammanfattningsvis, fetma utesluter inte celiaki.

Är avmagring ett typiskt symptom vid celiaki?

Man kan magra på grund av denna sjukdom men numera hittas sjukdomen oftast i ett skede då vikten inte ännu påverkats.

Om en person i vuxen ålder går ner i vikt 5% under ett år utan att ha strävat till detta kan det vara skäl att besöka läkare.

Ofta hittas inte någon orsak. Och om en orsak hittas kan celiaki vara ett av alternativen.

Andra vanliga orsaker till viktninskning är överfunktion av sköldkörteln, diabetes, stress och depression. En ovanlig hormonell sjukdom som orsakar viktninskning är Addison's sjukdom.

Med åldern ökar risken för cancer, hjärtsvikt och demens, och alla dessa sjukdomar kan orsaka viktninskning.

Celiaki och diabetes

Vår dotter har nyligen fått typ 1 diabetes. Nu vill hennes

läkare ta blodprov för att se om hon också har celiaki. Varför?

Personer med typ 1 diabetes har en betydligt ökad risk för att också ha celiaki, ungefär var tionde har celiaki. Och det är viktigt att veta, eftersom en obehandlad celiaki på lång sikt kan inverka menligt på dotterns hälsa. Riskerna med celiaki kan i stort sett helt undvikas med glutenfri kost.

Vår dotter har typ 1 diabetes och nu har doktorn dessutom konstaterat celiaki. Kommer sockerbalansen tt förändras mycket då hon nu påbörjar glutenfri kost?

Nej, det kommer nog inte att bli några större förändringar. Man kan ju förstås hoppas att näringsupptaget blir jämnare då tunntarmens slemhinna om någon månad tillfrisknad. Men några stora förändringar brukar man inte se.

Celiaki och laktosintolerans

En person med konstaterad laktosintolerans, borde han testas med tanke på celiaki?

Det här är en svår fråga.

I och för sig har man inte någon större risk att ha celiaki fast man har laktosintolerans.

Men, å andra sidan, så kan man ha en sekundär laktosintolerans som följd av celiaki.

Så, om besvären fortsätter trots laktosfri kost, då är det skäl att testa för celiaki med blodprover.

Men om personen blir helt besvärsfri med laktosfri kost, då är det kanske inte nödvändigt. Men å andra sidan, att testa sig för celiaki är så lätt - bara ett blodprov - så kanske man kunde testa sig i vilket fall som helt.

Glutenkänslighet utan celiaki

Kan man få besvär av gluten trots att man bevisligen inte har celiaki?

Ja, det kan man.

Det finns en sjukdom där symtomen väldigt långt är samma som vid cekiaki,

Frågor och Svar om Celiaki

nämligen Glutenkänslighet utan celiaki, Non Celiac Gluten Sensitivity, NCGS. Diagnostiken beträffande denna sjukdom är inte lätt, det finns nämligen ingen test som skulle påvisa denna. Diagnosen bygger i huvudsak på symtomen och det att symtomen lindras med glutenfri kost för att sedan återkommer då födointag med gluten återinsätts.

Hur definieras denna sjukdom?

Glutensensitiviet utan celiaki (Non Celiac Gluten Sensitivity) är en sjukdom som orsakar magbesvär och symtom utanför tarmen för en person som äter glutenhaltig kost. Symtomen försvinner med glutenfri kost för att sedan återkomma då gluten återintroduceras i dieten. Detta förutsatt att celiaki och veteallergi är uteslutna.

Hurudana symtom har denna sjukdom?

Tarmsymtomen liknar de besvär som förekommer vid en irriterad tarm (Irritable Bowel Syndrome) och vid celiaki. Diarre, förstoppning, gasbesvär, illamående

Symtom utanför tarmen är trötthet (fatigue), koncentrationssvårigheter, ”dimmig hjärna”, huvudvärk, muskelvärk av fibromyalgityp, endel lindriga neurologiska och psykiatriska symtom.

Hur vanlig är denna sjukdom?

Det är svårt att i det enskilda fallet med säkerhet fastslå om en person har denna sjukdom eller inte.

För att få en säker diagnos borde personen i fråga få påtagliga besvär då han äter normal kost, besvären borde försvinna då hen lämnar bort gluten, för att sedan återkomma då hen igen äter normal kost, Helst borde dessa dietprövningar dessutom göras ”blinda” så att personen och den som undersöker honom eller henne inte alls vet vilket diet som används. Allt kan ha placeboeffekt, både mediciner och dieter.

Men att genomföra sådana ”dubbleblinda” undersökningar är mödosamt. Diagnosen ställs nästan alltid på mycket lösare grunder.

Mycket beroende på med vilken sannolikhet diagnoserna har gjorts varierar förekomsten väldigt, i olika epidemiologiska studier mellan 0.5 och 13%.

Jag brukar förmoda att NCGS i de Nordiska länderna är ungefär lika vanlig som celiaki, det vill säga omkring 2%.

Hur får man en säker diagnos?

Det finns inga blodprover som kunde ge diagnos. De serologiska testerna för celiaki är negativa, vilket alltså utesluter celiaki. Provbitar från tunntarmen behöver inte tas, men om de tas så är de normala vid mikroskopisk undersökning.

Finns det tillräckligt med information om denna sjukdom?

Information finns det verkligen. En sökning på Google ger nu i maj 1.340.000 träffar. Skulle man läsa en artikel per minut dygnet runt skulle det ta tre år att läsa allt detta. Och efter tre år skulle det kanske ha kommit en miljon artiklar till.

Men tyvärr finns det ändå inte tillräckligt med information, eftersom det är så mycket som vi inte vet.

Vi vet till exempel inte om det kunde finnas något test som skulle ge en säker diagnos.

Och vi vet inte hur denna sjukdom skall behandlas. Räcker det att minska på glutenintaget tills symtomen lindras? Räcker det att äta glutenfritt periodvis då man har besvär? Är det säkert att denna sjukdom inte har några följsjukdomar liknande dem man ser vid celiaki?

Säkerligen vet vi mycket mera så nästa upplaga av denna bok kommer ut, om tio år eller så.

Andra orsaker till diarre

Är gluten alltid enda orsaken till diarre vid en obehandlad celiaki?

Nej!

Andra vanliga orsaker till diarre är irriterad tarm (Irritable Bowel Syndrome, IBS), en funktionell åkomma som säkert var annan av oss har av och till.

Laktosintolerans är också vanlig och den kan man ha samtidigt med celiakin. Men laktosintolerans kan vara sekunder, det vill säga orsakad av celiaki, och går då om vartefter tunntarmsslemhinnan läks med laktosfri kost.

Divertikulos, tarmfickor, i tjocktarmen har fler än var annan på äldre dar och den kan orsaka diarre,

En mera sällsynt orsak är bakteriöverväxt i tunntarmen. I normala fall är tunntarmens innehåll sterilt. Den klaff som finns mellan tunntarmen och tjocktarmen (ileocekala klaffen) hindra tjocktarmens innehåll att flyta fel väg

Frågor och Svar om Celiaki

upp i tunntarmen. Men hos personer med celiaki kan klaffens effektivitet svika, och det rikliga bakterieinnehållet i tjocktarmen kan infektera tunntarmen, med diarre som följd.

En annan sällsynt orsak till diarre är försämrad absorption av gallsyror i slutet av tunntarmen. Gallsyror bildas i levern och kommer ut i tunntarmen via gallan. De har en viktig roll i matsmältningen. Sedan sugs de upp i slutet av tunntarmen och så att säga återanvänds. Men om gallsyrorna inte absorberas kommer de ut i tjocktarmen, irriterar denna med diarre som följd. Denna typ av diarre kallas därför gallsyrediarre.

Slutligen har en celiakiker ökad risk att få en inflammation i tjocktarmen som kallas mikroskopisk kolit, med vattnig diarre som följd.

Celiaki i familjen

Vår sjuåriga dotter har celiaki. Borde hennes fyraåriga bror också äta glutenfri kost? Han har nog testats med blodprover, som var helt normala.

Nej, låt fyraåringen äta helt normal kost med normala glutenmängder. Men i praktiken händer det säkert att man ibland lagar samma glutenfria mat åt hela familjen, i stället för att laga särskild mat åt dottern, men det är helt ok.

Celiaki och att få barn

Orsakar celiaki barnlöshet?

En diagnostiserad och behandlad celiaki inverkar inte på fertiliteten eller graviditets förklopp. Men en obehandlad celiaki kan göra det, och i de fall där infertilitet är ett problem och ingen annan orsak till denna hittas kan det vara skäl att utesluta celiaki.

Om diagnosen gjorts nyligen kan det vara bra att vänta med graviditeten till exempel ett år, så att den glutenfria kosten hinner ha effekt.

Om man har celiaki och blir gravid, är det något speciellt man bör tänka på?

En välbehandlad celiaki inverkar inte på graviditeten. Det är bara att följa de råd alla som är gravida får, oberoende om man har celiaki eller inte.

Hur stor är risken att mitt barn får celiaki?

Omkring 10%. Men låt oss se på detta från andra hållet. Hur stor är möjligheten att mitt barn inte får celiaki? Någonsin? Omkriogen 90%.

Hudceliaki

Har alla med hudceliaki (dermatitis herpetiformis) också celiaki med villusatrofi i tunntarmsslemhinnan och försämrat näringsupptag?

Alla med hudceliaki har förändringar förenliga med celiaki också i tunntarmens slemhinna, med några få undantag. Serologiska blodprover visar på förekomstens av celiaki. HLA-generna typiska för celiaki hittas också vid hudceliaki.

Omkring 10% av första gradens släktingar till en person med hudceliaki har antingen vanlig celiaki eller hudceliaki,

Tarmsjukdomen är lindrig, ofta symtomfri.

Också vid hudceliaki finns en ökad risk för lymfom, lymfkörtelcancer, precis som vid vanlig celiaki.

Vem är den mest kända historiska personen som sannolikt lidit av hudceliaki?

Det torde nog vara Jean Paul Marat, en fransk politiker, tidningsman och vetenskapsman som mördades av Charlotte Corday den 13 juli 1793.

På grund av en hudsjukdom, sannolikt hudceliakim, som orsakade en olidlig klåda, tillbringade han sina sista år nästa hela sin tid i ett badkar.

Behandling

Hur behandlas celiaki?

Behandlingen är en livslång glutenfri diet. Denna diet gör att tunntarmsslemhinnan normaliseras och mycket av de negativa följder sjukdomen har haft försvinner. Men trots att alla avvikande fynd och alla symtom är borta så finns sjukdomen kvar och den flammar upp igen om man börjar äta glutenhaltig kost.

Hur behandlas hudceliaki (dermatitis herpetiformis)?

Glutenfri kost är den viktigaste och på lång sikt den enda behandlingen.

Men den måste vara väldigt strikt och noggrann. Typiskt före hudceliaki är att den lätt flammar upp efter väldigt små mängder gluten i maten. Och då den flammar upp kan den ge symtom i flera veckor i värsta fall.

Klådan vid hudceliaki är plågsam, och den kan besvära en lång tid trots inledande av glutenfri kost. Därför kan det vara nödvändigt att för en tid komplettera behandlingen med en medicin som heter Dapsone (sulfapyridin). Denna medicin har många biverkningar och får därför skrivas ut endast av hudläkare. Och strävan är att medicineringen skall kunna avslutas rätt snart, efter några månader, då den glutenfria kosten börjar ha effekt.

Vad har Dapsone för biverkningar?

Denna medicin används för behandling av spetälska, lepra, men den har också en klart lindrande effekt vid hudceliaki.

Tyvärr har den många biverkningar, både allvarliga och mindre allvarliga. De svåraste biverkningarna drabbar blodet. De röda blodkropparna kan falla sönder, vilket kallas hemolys, och hemoglobinen kan omändras till methemoglobin, som är starkt blått, blodet blir blått vilket syns på läpparna, huden och naglarna och vilket försämrar blodets syretransportförmåga.

Glutenfri kost i praktiken

Kan jag ha mitt bröd i samma brödkorg som de andras?

Nej, helst inte. Ditt glutenfria bröd bör inte beröra vanligt bröd, för brödsmulor har en tendens att flytta sig från en brödbit till en annan. Säkerligen är det små mängder gluten i dessa brödsmulor, men om det händer varje dag är det kanske inte så bra.

Det kan också vara bra att ha en egen smörask och smörkniv, för att också på det sättet undvika brödsmulor av vanligt bröd.

Varför har glutenfritt bröd en annorlunda konsistens än vanligt bröd?

Ordet ”gluten” kommer från latin, ”glue” som betyder lim. Det är gluten som

Frågor och Svar om Celiaki

håller ihop brödet. och utan gluten blir bröd nog annorlunda, Även om man nog med andra ämnen, t.ex. psyllium, kna imitera gluten-effekten.

För övrigt, flera har berättat att glutenfritt bröd smakar bättre uppvärmt.

Kan man tryggt äta en glutenfri hamburgare på någon av de stora kedjornas restauranger?

Ja, det kan man. Numera. Förr var det kanske litet annorlunda.

Jag fick en biff panerad med skorpmjöl en gång. Jag hade berättat om min celiaki, men de sade att jag kan skrapa bort paneringen med min kniv. Är det så?

Nej, verkligen inte. Du borde ha returnerat biffen till köket och få pengarna tillbaka, och sedan borde Du ha gått till en bättre restaurang.

Är glutenfri kost alltid hälsosam eller finns det "glutenfri skräpmat"?

Det finns det. Det finns mycket skräpmat utan gluten, och det är lätt att med en ohälsosam kost (mycket socker, läskdrycker, glutenfria kakor, mycket kalorier utan värdefull näring) gå upp i vikt, få ett så kallat metaboliskt syndrom med övervikt, blodtryck, typ 2 diabetes och risk för hjärtkärlsjukdomar. Precis lika lätt som för personer utan celiaki. Så, också för celiakiker, är det frukt, bär och grönsaker som är de bästa läckerheterna.

Är tuggummin trygga?

Vanliga tuggummin innehåller olika sötningsmedel som xylitol, sorbitol, mannitol, aspartam och acesulfam-k. Vissa av dessa kan orsaka diarre. Men vanliga tuggummin innehåller inte gluten - men läs innehållsförteckningen!!

Går vikten ner med glutenfri kost?

Nej. Då glutenfri kost inleds efter en celiakidiagnos kan det tvärtom hända att vikten går upp. Tarmen blir efter någon månad mycket effektivare att absorbera näring och personen med en nydiagnostiserad celiaki börjar oftast må mycket bättre och få en förbättrad aptit.

Vad händer om jag i misstag äter en vanlig semla?

Du blir sjuk. Oftast inte allvarligt sjuk, men det är otrevligt att springa på wc

Frågor och Svar om Celiaki

flera gånger på natten. Men någon katastrof är det inte, efter ett par dagar har Du säkert inte mera något obehag. Vi människor gör misstag och man kan förmoda att de flesta celiakerna någon gång per år äter vanlig kost.

Hur mycket havre får man äta då man har celiaki?

Havre är ofarligt, och Du får äta så mycket Du vill.

Men det bör vara havre som inte innehåller föroreningar av andra sädeslag. Det vill säga, havreförpackningen bör ha ”glutenfri”-märket.

Stämmer det att man inte kan dricka öl eller konjak då man har celiaki.

Nej, det stämmer inte.

Det finns ett stort antal glutenfria ölsorter i Finland och om man någon gång måste dricka en bastuöl som inte är märkt glutenfri så är det högst ofarligt. Men det bör vara ljus öl porteröl kan innehålla större mängder gluten.

Destillerade alkoholsorter som vodka, och whisky är glutenfria trots att råämnet är glutenhaltigt såd. Och konjak är naturligtvis glutenfri. Råämnet är vindruvor och drycken är destillerad. Vin är också glutenfritt.

Men alkohol i större mängder är inte hälsosamt, oberoende om man har celiaki eller inte.

Bör man undvika kosmetica, läppstift, ögonsmink och läknade om de innehåller gluten?

Ja, det kan vara skäl att undvika, även om mängden gluten i sådana produkter nog är minimalt.

Men det kan vara svårt att hitta glutenfria produkter, eftersom kosmetika inte är livsmedel, det kan vara svårt att hitta en fullständig förteckning över de råämnena som använts.

Kan man ”någon gång” äta glutenhaltig mat trots att man har celiaki? Det finns nämligen väldigt goda bröd som jag gärna skulle äta av och till.

Nej. Har man celiaki bör kosten vara glutenfri. Visst händer det misstag för oss alla ibland, speciellt då man är utomlands och kanske inte förstår språket, men detta är inte något problem, Men att medvetet ”fuska”, nej, det skall man inte göra.

Finns det gluten i vetekli?

Kli är skalet runt vetekärnan, och själva skalet är glutenfritt. Men vid tillverkningen av vetekli kan man inte undvika att en liten del av kärnan ibland kommer med och därför får man utgå från att vetekli inte är glutenfritt.

Är kött glutenfritt? Också kött från en gris som matats med spannmål hela sitt liv?

Ja. Rent kött är glutenfritt, oberoende av hur mycket vete, korn och råg grisen har fått i sig.

Men i tillverkningen av olika köttprodukter kan gluten tillsättas, så där blir det att läsa produktens information.

Vårt barn med celiaki kom en dag springande genom grannes vetefält. Kan det vara farligt?

Nej. Men grannen kan bli ledsen.

Är glass glutenfritt?

Ja. Glass är en glutenfri mjölkprodukt. Men glassen kan vara förpackad i olika slag av våfflor och de är inte glutenfria.

Är sötsaker glutenfria?

Många är det, men inte alla. Så, det är bara att ta fram förstoringsglaslet och läsa det finstilta.

Om man har hund eller katt, borde deras mat vara glutenfri om en i familjen har celiaki?

En intressant fråga, och det finns två svar.

Nej, keldjuren får äta den mat de mest tycker om.

Ja, det kan finnas en ide i att hela hushållet är glutenfritt. Torr djurmat har en tendens att damma och det här dammet kan söka sig vart som helst. Och något problem är detta ju inte eftersom det finns ett rikligt utbud av glutenfri hund- och kattmat.

Vilket svar som är rätt vet jag inte. Någon vetenskaplig forskning om detta har jag inte sett. Men i USA finns det en del experter som röstar för svar nummer 2.

Frågor och Svar om Celiaki

Går man upp i vikt med glutenfri kost?

Den risken finns. Vid en obehandlad celiaki går en del av näringen förlorad eftersom den inte absorberas helt från tunntarmen. Med glutenfri kost läks slemhinan och efter någon månad absorberas all näring. Om personen med en nydiagnostiserad celiaki då äter lika mycket som tidigare kommer vikten att stiga.

En studie från USA omfalltande 371 personer visade att vid diagnostidpunkten var 40% överviktiga eller obesa. Under två års uppföljning gick 80% upp i vikt och 51% blev överviktiga. Att gå upp i vikt - visst är det ett tecken på hälsa, matsmältningen fungerar bra och aptiten är ok - men på lång sikt är övervikt inte hälsosam.

Det här är en sak som man lämpligen kan ta till tals med näringsterapeuten vid kontrollbesök.

Hjälper glutenfri kost mot irriterad tarm?

Irriterad tarm (Irritable bowel syndrome, IBS, på engelska är en funktionell och mycket vanlig störning i tarmens funktion. Den orsakar diarre och/eller förstoppning, gasbesvär och obehag i magen. Symtomen lindras ofta efter tarmtömning. Men till skillnad från celiaki, vid denna sjukdom finns inte någon inflammation i tarmslemhinnan eller skada på denna.

Gluten kan vara svårsmält och kan bidra till symtom vid irriterad tarm, och då kan glutenfri kost lindra besvären.

Men glutenfri kost skall man inte påbörja innan celiaki är utesluten med blodprover.

Någon klar rekommendation att använda glutenfri kost vid irriterad tarm finns inte, men om man har mycket besvär finns det inget som hindrar att man provar sig fram - och om det visar sig att man har hjälp av dieten så är det bara att fortsätta.

Att leva med celiaki

Kan en person som har celiaki kyssa en person som inte har denna åkomma?

Säkerligen! Viss finns det läppstift som innehåller gluten, och visst kan minimala mängder gluten eventuellt överföras om hen just har ätit bröd. Men mängderna är så minimala att detta inte behöver tas i beaktande.

Frågor och Svar om Celiaki

Det här är min personliga åsikt, det finns en forskare i England som har annan åsikt.

Nu övergår man ju allmänt från engångsprodukter (talrikar, bestick, sugrör) gjorda av plast till produkter tillverkade av bland annat säd. Kan de vara farliga för en person med celiaki?

Kontaktmaterial, inklusive engångsprodukter som är tillverkade av säd eller andra alternativa material istället för plast, är en relativt ny utveckling och det finns fortfarande mycket att lära om deras säkerhet och eventuella påverkan på personer med celiaki eller andra allergier.

Celiaki är en autoimmun sjukdom som orsakas av en reaktion på gluten, ett protein som finns i vete, korn och råg. Personer med celiaki måste undvika att konsumera gluten för att undvika hälsoproblem. Därför är det viktigt att produkter som kommer i kontakt med mat inte innehåller gluten eller har potentialen att kontaminera maten med gluten.

Enligt lagstiftningen och kontrollerna för kontaktmaterial, bör sådana material inte innehålla ämnen som kan lösa upp och kontaminera maten med allergener eller andra skadliga ämnen, inklusive gluten. Detta innebär att om engångsprodukter tillverkade av säd eller andra alternativa material uppfyller gällande regelverk och krav för kontaktmaterial, så bör de vara säkra att använda och inte utgöra någon risk för personer med celiaki eller andra allergier.

Det är dock viktigt att notera att forskning och utvärdering av säkerheten för dessa nya material och produkter fortfarande pågår. Lagstiftningen och kontrollerna kan också variera mellan olika länder eller regioner.

Men, sannolikt, är det nog inte någon risk med att använda sådana engångsprodukter, men detta är alltså sannolikt, något entydigt forskningsresultat finns ännu inte. En undersökning gjord i Storbritannien visade att det inte finns någon risk för kontaminering från engångskärl, Men, tyvärr, så visade en undersökning gjord i Holland och en gjord i Spanien att det kan finnas en risk.

Jag fick celiakidiagnosen för flera år sedan, och har numera inte några symtom alls. Kan jag avtjäna värnplikten?

Det kan Du, med vissa begränsningar. Du kan bland annat inte bli fallskärmsjägare, Du kan inte avtjäna värnplikten i marinen och Du kan inte bli gränsbevakare. Fredsbevarande uppgifter utomlands är nog i stort sett uteslutna,

Frågor och Svar om Celiaki

Personer som fått sin diagnos alldeles nyligen brukar få uppskov i 1-2 år. I de sällsynta fall där symtomen inte lugnat sig med glutenfri kost blir personen befriad från värnplikt i fredstid,

Om Du bor i Sverige är det litet annorlunda. Svenska medborgare med celiaki blir inte antagna till ”lumpen”, det vill säga de får inte avtjäna värnplikt.

Jag tycker väldigt mycket om ett rågbröd från ett Vöråbageri. Hur skall jag klara mig utan detta?

Du klarar Dig nog. Vi är alla slavar under våra vanor. Det kan hända att Du måste söka en del för att hitta ett glutenfritt bröd som litet påminner om Vöråbrödet. Och så småningom blir Du van med detta. Men visst har det hänt att personer med celiaki ännu efter ett år drömmer om rågbröd på natten!

En person med celiaki, har hen större risk att insjukna i Covid-19 och/eller större risk för behov av sjukhusvård och risk för svåra komplikationer?

Det finns många sjukdomar som medför en större risk än vanligt vid en Covid-infektion. Celiaki är inte en sådan sjukdom.

Det finns inget som tyder på att Covid skulle vara farligare för celiakiker än för andra.

Efter ett års behandling med glutenfri kost har jag fortfarande magbesvär och diarré. Celiaki-blodvärdena har nog blivit bättre. Vad göra?

Det här är en viktig och samtidigt svår fråga.

Första åtgärden: Be att få träffa en näringsterapeut för att ännu en gång gå igenom dieten.

Andra åtgärden: Försök att övergå till laktosfri mjölk. Gör gärna en hemmatest beträffande laktosintolerans.

Tredje åtgärden: Om besvären fortsätter måste man överväga om det kan finnas någon annan sjukdom i bakgrunden. Irriterad tarm är en vanlig åkomma och man kan ha denna tillsammans med celiaki. Finns det några alarmerande symtom, som blod i avföringen? Ibland måste man överväga en endoskopisk undersökning av tjocktarmen, en colonoskopi, eftersom personer med celiaki kan ha en så kallad mikroskopisk colit, en inflammation i tjocktarmen som kan konstateras först vid mikroskopisk undersökning av tjocktarmen.

Frågor och Svar om Celiaki

Fjärde åtgärden: Om besvären fortsätter rätt så svåra så är detta ett problem som måste utredas av specialsjukvården. Be om en remiss.

Kan en person med celiaki bli bagare?

Nej, den yrkeskarriären bör nog undvikas. I ett bageri dammar det och det kan inte undvikas att man får dammet i munnen och sväljer en del.

Men vill man ändå bli bagare så kanske man kan starta ett bageri som bakar endast glutenfritt bröd. Det kan löna sig, det är en växande marknad!

Min blodtrycksmedicin innehåller vätestärkelse enligt bipacksedeln. Är detta farligt då jag har celiaki?

Nej. Många mediciner innehåller laktos eller vätestärkelse som bindmedel. Mängderna är oändligt små och vätestärkelsen är dessutom glutenfri. Så Din blodtrycksmedicin är nog problemfri.,

Borde man bli medlem i någon celiakiförening då man fått denna diagnos?

Ja, absolut.

Detta är en sjukdom vars egentliga behandling är kunskap. Kunskap behövs för att kunna hålla en strikt glutenfri kost.

Och förmedla kunskap, det är celiakiföreningarnas viktigaste uppgift.

Svenska Celiakiförbundet i Sverige grundades år 1975. Den har många lokalföreningar på många håll i Sverige. För några år sedan hade föreningen 23.000 medlemmar, antalet har säkert ökat sedan dess. Besög gärna deras hemsida, <https://www.celiaki.se/>.

Finlands Celiakiförbund, Suomen Keliakialiitto, grundades ett år senare, 1976. Detta förbund och ett trettiotal lokalföreningar gör ett värdefullt arbete för alla celiakiker, vars förtjänst det är att Finland är det sannolikt bästa landet i världen för en celiakiker. Vasanejdens celiakiförening har verksamhet på svenska, och förbundet har gett ut en del informationsmaterial på svenska. Men det mesta av informationen går nog på finska.

Aktiva celiakiorganisationer finns i många länder och de finns alla på nätet.

Så någon brist på information är osannolik! Men, bli medlem i någon av föreningarna! På medlemsträffarna möter du ”ödeskamrater” som kan ge mycket råd och tips. I vilken butik finns det bästa urvalet av glutenfria produkter? Var kan man köpa sådana mest förmånligt? Och så vidare.

Var hittar jag närmaste celiakiförening?

Den bästa informationskällan är nog celiakiföreningarna. Sådana finns i alla de nordiska länderna och de gör ett förtjänstfullt arbete. Flera av dem ger ut tidningar som innehåller värdefull information.

Celiakiorganisationerna i de nordiska länderna och Estland:

FINLAND: Suomen keliakialiitto (Finlands celiakiförbund). <https://www.keliakialiitto.fi/>.

SVERIGE: Svenska Celiakiförbundet. <https://www.celiaki.se/>

NORGE: Norsk Cøliakiforening. <https://ncf.no/>

DANMARK: Dansk cøliakiforening. <https://coeliaki.dk/>

ISLAND; Seliak & glútenópolssamtök Íslands. <https://www.facebook.com/glutensamtok/>, <https://gluten.is/>

ESTLAND: Eesti Tsöliaakia Selts. <https://tsoliaakia.ee/>

Var kan jag få mera information om glutenfri kost?

Läkarn som gjorde diagnosen gav säkert en del information. Men inte mycket för tiden är knapp,

Så den första viktiga anhalten är nog näringsterapeutens mottagning. Reservera gärna tillräckligt lång tid! Och ta med också familjemedlemmar, åtminstone den som svarar för familjesn matlagning. Hustru, make, fästman, fästmö, mamma, pappa till exempel. Läs gärna så mycket du hinner på nätet innan du träffar näringsterapeutu, och skriv ner de frågor du vill ha noggrannare information om.

Bli sedan medlem i en celiakiförening så fort det är möjligt. Många celiakiföreningar har utvalda mentorer som är skickliga på att informera dig om din nya livsstil. Och besök några av de medlemskvällar föreningarna ordnar. Där träffar du andra med samma sjukdom. och de kan ge en massa goda råd. Och ge recept på läcker glutenfri mat.

Celiakiföreningarna ger ut tidningar om denna sjukdom, Dessa kan oftast läsas av medlemmarna på nätet. Läs dem så vet du mycket om all ny kunskap som finns om celiaki.

Eftersom den här sjukdomen går i släkten så kan det hända att du har en släkting med samma sjukdom. Fråga om du kan besöka honom eller henne. Gå igenom allt vad hen har i sitt skafferi och vilka produkter hen rekommenderar.

Och då du har fått all denna information av släkt, vänner och

Frågor och Svar om Celiaki

föreningsmedlemmar, kom ihåg att återgälda detta, då nästa nya medlem kommer till föreningen, så ställ upp och berätta allt du vet till honom/henne.

Kommer det i framtiden att finnas andra behandlingsmetoder än glutenfri kost?

Vi vet inte vad framtiden för med sig men en sak är säker: Utvecklingen tar inte slut nu.

Om 10 år kanske det har lyckats att göra ett genmanipulerat vete där den skadliga delen av glutenmolekylen har eliminerats.

Om 10 år kan det finnas vaccin som kan minska risken för celiaki hos barn med genetiska förutsättningar för denna sjukdom,

Och om 10 år kan det finnas andra typer av mediciner som kan lindra skadeverkningarna av gluten.

Vi lever i intressanta tider, utvecklingen på alla områden är snabb.

Men under en överskådlig framtid är det nog glutenfri kost som gäller.

Är det lätt att vara "glutenfri".

Nej, det är det inte.

Detta måste vi väl nog säga i ärlighetens namn. För det kräver en hel del ansträngningar och precis varje dag.

Men det går nog! Det är inte oöverstidligt svårt! Alla klarar av det"

Och det har blivit lättare! Utbudet av glutenfria produkter är mycket större än för ett par årtionden sedan!

Och varje dag får man gå omkring och vara glad att det inte hittades någon allvarligare sjukdom än celiaki!

Språköversättningar:

Svenska:

Jag har en sjukdom som heter celiaki. Därför måste jag följa en noggrann glutenfri diet. I den mat jag äter får det inte finnas vete, korn eller råg. Däremot kan jag äta havre, majs och ris, liksom kött, fisk, grönsaker och frukter. Kan Ni berätta vilka maträtter Ni har som är glutenfria eller som kan tillredas utan vete, korn och råg?

Tack för Er hjälp!

Finska:

Minulla on sairaus nimeltä keliakia. Siksi minun on noudatettava tiukkaa gluteenitonta ruokavaliota. Ruoka, jota syön, ei saa sisältää vehnää, ohraa tai ruista. Voin kuitenkin syödä kauraa, maissia ja riisiä sekä lihaa, kalaa, vihanneksia ja hedelmiä. Voitko kertoa, mitä ruokia sinulla on, jotka ovat gluteenittomia tai jotka voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa ja ruista? Kiitos avusta!

Engelska:

I have a disease called celiac disease. Therefore, I have to follow a strict gluten-free diet. The food I eat must not contain wheat, barley or rye. However, I can eat oats, corn and rice, as well as meat, fish, vegetables and fruit. Can you tell us which dishes you have that are gluten-free or that can be prepared without wheat, barley and rye?

Thanks for your help!

Spanska:

Tengo una enfermedad llamada enfermedad celíaca. Por lo tanto, tengo que seguir una dieta estricta sin gluten. La comida que como no debe contener trigo, cebada o centeno. Sin embargo, puedo comer avena, maíz y arroz, así como carne, pescado, verduras y frutas. ¿Puedes decirnos qué platos tienes que son sin gluten o que se pueden preparar sin trigo, cebada y centeno? ¡Gracias por tu ayuda!

Esperanto:

Mi havas malsanon nomatan celia malsano. Tial mi devas sekvi striktan

Frågor och Svar om Celiaki

senglutenan dieton. La manĝaĵo, kiun mi manĝas, ne devas enhavi tritikon, hordeon aŭ sekalon. Tamen mi povas manĝi avenon, maizon kaj rizon, kaj ankaŭ viandon, fiŝon, legomojn kaj fruktojn. Ĉu vi povas diri al ni, kiujn pladojn vi havas, kiuj estas senglutenaj aŭ kiuj povas esti preparitaj sen tritiko, hordeo kaj sekalo?

Dankon pro via helpo!

Hebreiska:

ינאש לכואהש רוסא. נטולג תלוטנ הטאיד לע דיפקהל ילע, וכל. קאילצ תארקנש הלחמ יל שי ומכ, זרואו סרית, לעוש תלוביש לוכאל לוכי ינא, תאז מע. וןפיש וא הרועש, הטיח ליכי לכוא יכהל ותינש וא נטולג אלל קל שי תונמ וליא ונל רמול לכות מאה. תורישו תוקרי, מיגד, רשב מג וןפישו הרועש, הטיח אלל?
דךתרזע לע הדות!

Isländska:

Ég er með sjúkdóm sem kallast glútenóþol. Þess vegna verð ég að fylgja ströngu glútenlausu mataræði. Maturinn sem ég borða má ekki innihalda hveiti, bygg eða rúg. Hins vegar get ég borðað hafrar, maís og hrísgrjón, sem og kjöt, fisk, grænmeti og ávexti. Getur þú sagt okkur hvaða rétti þú ert með sem eru glúteinlausir eða sem hægt er að útbúa án hveiti, byggs og rúgs? Takk fyrir hjálpina!

Japanska:

セリアック病という病気があります。したがって、私は厳密なグルテンフリーの食事に従わなければなりません。私が食べる食品には、小麦、大麦、またはライ麦が含まれてはなりません。しかし、肉、魚、野菜、果物だけでなく、オーツ麦、とうもろこし、米も食べることができます。グルテンフリーの料理、または小麦、大麦、ライ麦を使わずに調理できる料理を教えてください。
ご協力いただきありがとうございます！

Seriakku-byō to iu byōki ga arimasu. Shitagatte, watashi wa genmitsuna gurutenfurī no shokuji ni shitagawanakereba narimasen. Watashi ga taberu shokuhin ni wa, komugi, ōmugi, matawa raimugi ga fukuma rete wa

Frågor och Svar om Celiaki

narimasen. Shikashi, niku,-gyo, yasai, kudamono dakedenaku, ōtsu mugi, tōmorokoshi,-mai mo taberu koto ga dekimasu. Gurutenfurī no ryōri, matawa komugi, ōmugi, raimugi o tsukawazu ni chōri dekiru ryōri o oshietekudasai. Go kyōryoku itadaki arigatōgozaimasu!

Kinesiska:

我患有的一种叫做乳糜泻的疾病。因此，我必须遵循严格的无麸质饮食。我吃的食物不得含有小麦、大麦或黑麦。但是，我可以吃燕麦、玉米和大米，也可以吃肉、鱼、蔬菜和水果。你能告诉我们你有哪些菜是无麸质的，或者可以不用小麦、大麦和黑麦做的吗？

感谢您的帮助！

Wǒ huàn yǒuyī zhǒng jiàozuò rǔmí xiè de jíbing. Yīncǐ, wǒ bìxū zūnxún yángé de wú fū zhí yǐnshí. Wǒ chī de shíwù bùdé hányǒu xiǎomài, dànmài huò hēi mài. Dànshì, wǒ kěyǐ chī yànmài, yùmǐ hé dànmǐ, yě kěyǐ chī ròu, yú, shūcài hé shuǐguǒ. Nǐ néng gàosù wǒmen nǐ yǒu nǎxiē cài shì wú fū zhí de, huòzhě kěyǐ bù yòng xiǎomài, dànmài hé hēi mài zuò de ma? Gǎnxiè nín de bāngzhù!

Grekiska:

Έχω μια ασθένεια που ονομάζεται κοιλιοκάκη. Επομένως, πρέπει να ακολουθήσω μια αυστηρή διαίτα χωρίς γλουτένη. Το φαγητό που τρώω δεν πρέπει να περιέχει σιτάρι, κριθάρι ή σίκαλη. Ωστόσο, μπορώ να φάω βρώμη, καλαμπόκι και ρύζι, καθώς και κρέας, ψάρι, λαχανικά και φρούτα. Μπορείτε να μας πείτε ποια πιάτα έχετε που είναι χωρίς γλουτένη ή που μπορούν να παρασκευαστούν χωρίς σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη;

Ευχαριστώ για τη βοήθειά σου!

Έcho mia asthénεια που ονομάζεται koiliokáki. Epoméno, prépei na akolouthíso mia afstirí díaita chorís glouténi. To fagitó pou tróo den prépei na periéchei sitári, krithári í síkali. Ostóso, boró na fáo vrómi, kalampóki kai rýzi, kathós kai kréas, psári, lachaniká kai froúta. Boreíte na mas peíte poia piáta échete που είναι chorís glouténi í pou boroún na paraskevastoún chorís sitári, krithári kai síkali?

Efcharistó gia ti voítθειά sou!

Frågor och Svar om Celiaki

Latin

Morbi coeliacis dicitur morbus. Ergo stricte gluten libero victu sequi debeo. Cibus, qui comedunt, non debet continere triticum, hordeum, aut siliginem. Tamen comedere possum avenam, frumentum et oryza, necnon carnes, pisces, olera et fructus. Potesne nobis indicare quas escas habeas glutinosas, vel quae sine tritico, hordeo et siligine parari possunt?
Gratias pro auxilio tuo!

Norska:

Jeg har en sykdom som heter cøliaki. Derfor må jeg følge en streng glutenfri diett. Maten jeg spiser må ikke inneholde hvete, bygg eller rug. Jeg kan imidlertid spise havre, mais og ris, samt kjøtt, fisk, grønnsaker og frukt. Kan du fortelle oss hvilke retter du har som er glutenfrie eller som kan tilberedes uten hvete, bygg og rug?
Takk for hjelpen!

Portugisiska

Eu tenho uma doença chamada doença celíaca. Portanto, tenho que seguir uma dieta rigorosa sem glúten. A comida que como não deve conter trigo, cevada ou centeio. No entanto, posso comer aveia, milho e arroz, além de carne, peixe, legumes e frutas. Você pode nos dizer quais pratos você tem sem glúten ou que podem ser preparados sem trigo, cevada e centeio?
Obrigado pela ajuda!

Franska

J'ai une maladie appelée maladie coeliaque. Par conséquent, je dois suivre un régime strict sans gluten. Les aliments que je mange ne doivent pas contenir de blé, d'orge ou de seigle. Cependant, je peux manger de l'avoine, du maïs et du riz, ainsi que de la viande, du poisson, des légumes et des fruits. Pouvez-vous nous dire quels plats vous avez qui sont sans gluten ou qui peuvent être préparés sans blé, orge et seigle ?
Merci pour votre aide!

Tyska:

Ich habe eine Krankheit namens Zöliakie. Daher muss ich mich strikt glutenfrei ernähren. Die Nahrung, die ich esse, darf keinen Weizen, Gerste

Frågor och Svar om Celiaki

oder Roggen enthalten. Ich kann jedoch Hafer, Mais und Reis sowie Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst essen. Können Sie uns sagen, welche Gerichte Sie haben, die glutenfrei sind oder die ohne Weizen, Gerste und Roggen zubereitet werden können?

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Thailändska

ฉันเป็นโรคที่เรียกว่าโรคเซลิแอค ดังนั้นฉันต้องปฏิบัติตามอาหารที่ปราศจาก
กลูเตนอย่างเคร่งครัด อาหารที่ฉันกินต้องไม่มีข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ หรือข้าวไรย์
อย่างไรก็ตาม ฉันสามารถกินข้าวโอ๊ต ข้าวโพด และข้าว รวมถึงเนื้อสัตว์ ปลา
ผักและผลไม้ได้ คุณช่วยบอกเราได้ไหมว่าอาหารประเภทใดของคุณที่ปราศจาก
กลูเตนหรือสามารถเตรียมได้โดยไม่ต้องใช้ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์
ขอขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือของคุณ!

Āhan pēn rokḥ thī reīyḥ wā rokḥ se li xækḥ ḍaṅnān āhan t̄xng p̄tib̄ḍati tām
xāhār thī prās̄ cā kk lū te nx yāṅg kher̄ṅgkhr̄ḍ xāhār thī āhan kin t̄xng mīmī
k̄hāw sālī k̄hāw bār̄lēy h̄r̄ux k̄hāw riḥ̄ x̄yāṅgr̄iḥ̄ktām āhan sāmār̄th kin k̄hāw xót
k̄hāwphod læa k̄hāw rwm th̄ung neūx s̄ḍḍw̄ plā p̄ḥḍ læa p̄hl mī ḍī kh̄uṇ ch̄wy
bxk reā ḍī h̄im wā xāhār prapheth ḍi k̄hxng kh̄uṇ thī prās̄ cā kk lū te n h̄r̄ux
sāmār̄th ter̄ym ḍī doy mī t̄xng chī k̄hāw sālī k̄hāw bār̄lēy læa k̄hāw riḥ̄
k̄hxbk̄huṇ s̄āhr̄ḍ khwām ch̄wyh̄el̄ux k̄hxng kh̄uṇ!

Ukrainska

У мене целиакія. Тому доводиться дотримуватися суворої безглютенової дієти. Їжа, яку я їм, не повинна містити пшениці, ячменю чи жита. Проте я можу їсти овес, кукурудзу та рис, а також м'ясо, рибу, овочі та фрукти. Чи можете ви розповісти, які у вас є страви без глютену або які можна приготувати без пшениці, ячменю та жита?

Спасибі за вашу допомогу!

U mene tseliakiya. Tomu dovodyt'sya dotrymuvatysya suvoroyi bez·hlyutenovoyi diyety. Yizha, yaku ya yim, ne povynna mistyty pshenytsi, yachmenyu chy zhyta. Prote ya mozhu yisty oves, kukurudzu ta rys, a takozh m'yaso, rybu, ovochi ta frukty. Chy mozhete vy rozpovisty, yaki u vas ye stravy bez hlyutenu abo yaki mozhna pryhotuvaty bez pshenytsi, yachmenyu ta zhyta?

Frågor och Svar om Celiaki

Spasybi za vashu dopomohu!

Estländska

Mul on haigus nimega tsöliaakia. Seetõttu pean järgima ranget gluteenivaba dieeti. Toit, mida ma süön, ei tohi sisaldada nisu, otra ega rukist. Küll aga võin süüa kaera, maisi ja riisi, aga ka liha, kala, juur- ja puuvilju. Kas oskate öelda, millised toidud on teil gluteenivabad või mida saab valmistada ilma nisu, odra ja rukkita?

Tänan abi eest!

Holländska:

Ik heb een ziekte die coeliakie heet. Daarom moet ik een strikt glutenvrij dieet volgen. Het voedsel dat ik eet mag geen tarwe, gerst of rogge bevatten. Ik kan echter wel haver, maïs en rijst eten, maar ook vlees, vis, groenten en fruit. Kun je ons vertellen welke gerechten je hebt die glutenvrij zijn of zonder tarwe, gerst en rogge kunnen worden bereid?

Bedankt voor je hulp!

Danska;

Jeg har en sygdom, der hedder cøliaki. Derfor er jeg nødt til at følge en streng glutenfri diæt. Den mad jeg spiser må ikke indeholde hvede, byg eller rug. Jeg kan dog spise havre, majs og ris samt kød, fisk, grøntsager og frugt. Kan du fortælle os, hvilke retter du har, der er glutenfri, eller som kan tilberedes uden hvede, byg og rug?

Tak for din hjælp!

Türkiska:

Çölyak hastalığı denen bir hastalığım var. Bu nedenle katı bir glutensiz diyet uygulamalıyım. Yediğim yemek buğday, arpa, çavdar içermemeli. Ancak yulaf, mısır ve pirincin yanı sıra et, balık, sebze ve meyve yiyebilirim.

Glutensiz ya da buğday, arpa ve çavdarsız hazırlayabileceğiniz yemekleriniz nelerdir?

Yardımlarınız için teşekkürler!

Alfabetiskt celiakilexikon

som kan vara bra att ha då man får en epikris full av medicinska termer från sjukhuset.

Absorption, upptag av näring från födan i tunntarmen.

Adeno-, (prefix) som har med körtlar att göra. Till exempel adenocarcinom, en cancer som utgår från slemhinnans körtlar.

Adenocarcinom, den typ av cancer som oftast förekommer i magsäcken och tjocktarmen. Adenocarcinom är sällsynt i tunntarmen, men kan förekomma där hos människor med celiaki.

Adenom, en godartad polyp som kan förekomma på flera ställen i kroppen, mest allmän är adenom i form av polyper i tjocktarmen. Adenom kan vara ett förstadium till cancer, varför det kan vara skäl att avlägsna adenom i tarmen.

Aerophagi, sväljande av luft (vilket är en vanlig orsak till rapningar).

Afta, ett sår som uppstår på slemhinnorna i munhålan. Aftor är väldigt vanliga och kan förekomma på alla slemhinnor i mun, tunga, svalg, läppar och tandkött. De är vanligtvis bleka i färgen med en röd kant. Deras diameter är mestadels 4–6 millimeter, men större aftor förekommer också. Det anses att aftor i munhålan är en aning vanligare än hos personer som ej har celiaki.

Alopecia areata, fläckvis förekommande håravfall, som kan vara ett symptom vid celiaki.

Amarantfrö, ett stärkelsesrikt frö från Indien och Syd-Amerika. Finns också som flingor och mjöl. Innehåller ej gluten.

Anamnes, det patienten eller medföljare berättar om sjukdomens början och förlopp i samband med läkarbesök.

Anemi, lågt hemoglobin. Anemi kan orsakas av järnbrist (sideropen anemi) orsakad för litet järn i kosten, en försämrad järnabsorption i tunntarmen eller blödning. En annan orsak är brist på B12-vitamin och/eller folsyra. Anemi är ett vanligt fynd vid obehandlad celiaki, och beror oftast på järnbrist, mera sällan på brist på B12-vitamin eller folsyra.

Antrum, (latin) nedre halvan av magsäcken.

Arrowrotmjöl, ett mjöl som tillverkas av en stärkelsesrik rotfrukt. Innehåller ej gluten.

Asymptomatisk celiaki, dvs celiaki där sjukdomen ännu inte gett symptom. Personer med asymtomatisk eller tyst celiaki hittas t.ex. vid undersökning av nära släktingar till celiakiker. Trots avsaknad av egentliga symptom hittas typiska

Frågor och Svar om Celiaki

mikroskopiska förändringar i tunntarmens slemhinna och de serologiska testerna för celiaki visar att sjukdomen finns.

Ataxi, en neurologiskt störning som innebär svårighet att koordinera frivilliga muskelrörelser, orsakat av en skada på centrala nervsystemet, speciellt lillhjärnan. Ataxi kan i sällsynta fall vara glutenrelaterad.

Atrofi, av grekiskans atrophia 'brist på näring', Synonymer är förtvining, tillbakabildning, förkrympning. Villusatrofi är alltså förtvining av tarmluddet i tunntarmen, vars orsak oftast är celiaki. Motsatsen kallas hypertrofi.

Avioris, specialbehandlade risgryn. Innehåller ej gluten.

B12-vitamin, ett vattenlösligt B-vitamin som behövs för hjärnans och nervsystemets normala funktion och för bildandet av blod. Brist på B12-vitamin orsakar anemi, som kan vara svår. Vid denna typ av anemi blir de röda blodkropparna ovanligt stora, så kallad makrocytär anemi. Man ser ibland B12-vitaminbrist vid obehandlad celiaki.

Bakteriell överväxt i tunntarmen (på engelska bacterial overgrowth), det att förekomsten av bakterier i tunntarmen är rikligare än normalt. I normala fall är tunntarmsinnehållet väldigt fattigt på bakterier. En bakteriell överväxt leder till diarré och gasbesvär, och kan förekomma vid celiaki och bidrar då till symtomen vid denna sjukdom. På engelska används också termen "Small bowel contamination syndrome".

Benign, godartad. En tumör kan vara malign (elakartad) eller benign.

Biopsi, provbit.

Blådermatoser, hudsjukdomar som bildar blåsor på huden. Hudceliaki är en sådan sjukdom, andra är Pemfigus och Pemfigoid.

BMD, (förkortning), bone mineral density, bentäthet

Bovete, en ört med starkelsrika frön. Innehåller ej gluten.

Bulbus duodeni, tolfingertarmens första del som börjar vid nedre magmunnen, pylorus. Vid en obehandlad celiaki ser man oftast slemhinneförändringar i bulben, även om de oftast är klarare synliga i nedåtgående tolfingertarmen.

Bulgur, vetekorn som kokats och torkats, används som ris bland annat i Turkietr. Innehåller gluten.

Ca in situ, en förändring där cellerna ser ut som cancerceller men där ingen spridning från den ursprungliga vävnaden finns.

Cardia, (latin) övre magmunnen

CD, (förkortning) Celiac Disease, celiaki-

Celiac sprue, ett annat engelskt namn på celiaki.

Frågor och Svar om Celiaki

Celiaki, en autoimmun sjukdom där proteinet gluten, som finns i vete, råg och korn, skadar tunntarmens slemhinna så att tarmluddet förstörs helt eller delvis. Det gör att näringsämnen inte upptas normalt till kroppen. Celiaki är en livslång sjukdom, men glutenfri diet häver symtomen (Källa: God medicinsk praxis: Celiaki, 2019), Celiaki ansågs tidigare vara enbart en tarmsjukdom. Numera vet man att detta är en immunologisk sjukdom med genetisk bakgrund som har följder också utanför tarmen.

Celiakiserologi, blodprover, numera huvudsakligen transglutaminasantikroppar och endomysiumantikroppar, som avänds vid diagnostiken av celiaki,

Coeliac disease, celiakisjukdomens engelska namn.

Colit, inflammation i colon, dvs tjocktarmen. Det vanliga symtomet vid en colit är diarre,

Colon, medicinskt namn på tjocktarmen.

Colon irritabile, irriterad tarm, ett funktionsellt tarmbesvär, där symtomen kan vara mycket liknande dem man ser vid celiaki.

Cornflakes, klassiska sådana är tillverkade av majs och innehåller inte gluten. Men det kan finnas glutenhaltiga liknande produkter, så det är viktigt att läsa innehållsförteckningen.

Corpus, (latin) kropp, används som namn på övre halvan av magsäcken, mellan fundus och antrum.

Crosby-kapsel: Ett instrument som användes för att ta tunntarmsbiopsier i början av 1950-talet. Den uppfanns av Dr. Frederick F. Crosby, en amerikansk gastroenterolog som använde kapseln för att undersöka patienter med misstänkt celiaki.

Cous-cous, vetegryn som används som ris bland annat i Nord-Afrika. Innehåller gluten.

Dapson, även känd som diaminodifenylsulfon (DDS), är ett antibiotikum som används i kombination med andra för behandling av spetälska. Vid dermatitis herpetiformis som inte helt reagerar på glutenfri kost är Dapson en effektiv medicin för att råda bot på klådan. och olika andra hudåkommor. Dapson är tillgänglig både lokalt och genom munnen.[5] Allvarliga biverkningar är bland annat anemi på grund av nedbrytning av röda blodkroppar, så kallad hemolys.

Dermatitis herpetiformis, hudceliaki, är en kronisk sjukdom som orsakar intensiv klåda och utslag på huden, vanligtvis på armbågar, knän, nacke, hårbotten och skinkor. Sjukdomen är den form av celiaki som drabbar huden. Hudceliaki är relativt ovanligt, men det är en av de vanligaste hudmanifestationerna av celiaki

Frågor och Svar om Celiaki

och är i vårt land vanligare än annorstädes. Vanligtvis behandlas sjukdomen med en glutenfri diet och läkemedel som minskar inflammationen.

DH (förkortning), Dermatitis herpetiformis, det vill säga hudceliaki.

Diabetes mellitus, sockersjuka. Indelas vanligen i två typer, typ ett drabbar unga människor och kräver insulinbehandling (och denna sjukdom kan vara associerad med celiaki). Typ två drabbar äldre människor, ofta i samband med ett metaboliskt syndrom. Lindriga fall kan skötas med viktnedgång och diet, allvarligare fall med mediciner och i sällsynta fall insulin.

Diagnostik, de åtgärder som utförs för att fastställa en diagnos.

Dinkelvetete, ett gammalt sädeslag som ännu används. Innehåller gluten.

Duhrings sjukdom, ett tidigare använt namn på hudceliaki, uppkallat efter den läkare som först hade beskrivit denna sjukdom, Louis Adolphus Duhring. Också namnet Duhring-Brocqs sjukdom används. Louis-Anne-Jean Brocq var en fransk hudläkare som har beskrivit flera hudsjukdomar.

Duodenum är den första delen av tunntarmen och ligger precis efter magsäcken. Det är en kort, böjd rörformad struktur som är ungefär 25-30 cm lång och ca 4 cm i diameter. På svenska kallas den "tolvfingerarmen" eftersom det ansågs att den var så lång som tolv finger bredvid varandra. Duodenum är viktigt för matsmältningen eftersom det är här som bukspottkörteln och gallblåsan tömmer sina utsöndringar för att bryta ned maten och underlätta absorptionen av näringsämnen i tunntarmen. Duodenum är också en vanlig plats där skador på tarmen kan uppstå vid celiaki.

Durumvetete, en vetesort som bland annat används för pasta-tillverkning. Innehåller gluten.

DXA, Dual-energy X-ray absorptiometry, en metod för bentäthetsmätning,

EATL, Enteropathyassociated T-cell lymphoma, den typ av lymfkörtelcancer som kan vara en sällsynt följsjukdom till celiaki.

EMA (förkortning), Endomysiumantikroppar.

Endemic sprue, ett mera sällan använt namn på celiaki.

Endokrinologi, läran om de hormonella körtlarna och deras verksamhet. De läkare som sysslar med denna del av medicinen kallas endokrinologer och de sköter sjukdomar som diabetes, sköldkörtelsjukdomar och andra hormonella avvikelser.

Endomysiumantikroppar. Ett laboratorieprov som används vid diagnostiken av celiaki. Normalvärde är under 5. Förhöjda värden ses vid obehandlad celiaki och hudceliaki nästan hos alla patienter. men aldrig vid andra sjukdomar.

Frågor och Svar om Celiaki

Värdena normaliseras vid celiaki vanligen inom ett år om den glutenfria dieten följs noggrant.

Engelska sjukan, se Rakitis

Entero-, (prefix) som har med tunntarmen att göra.

Enteropathyassociated T-cell lymphoma, EATL, den typ av lymfkörtelcancer som kan vara en sällsynt följsjukdom till celiaki.

Enteropati, tarmsjukdom, Celiaki kan sägas vara en enteropati,

Enterovirus, ett RNA-virus som orsakar lindriga infektionssjukdomar. Detta virus misstänks ha en roll vid uppkomsten av typ 1 diabetes och möjliggen också celiaki hos genetiskt predisponerade barn. Detta kunde göra det möjligt att vaccinera barn mot dessa sjukdomar, en intensiv forskning om detta pågår, bland annat i Finland.

Epikris, ett sammandrag av sjukberättelse rörande en vårdperiod på sjukhus.

Epitel, det ytligaste lagret av celler på huden eller tarmväggen,

Erythema elevatum diutinum, är en hudsjukdom som är förknippad med inflammation i små blodkärl (vaskulit). Sjukdomen kan vara associerad med celiaki, och då kan glutenfri kost lindra eller bota sjukdomen. Typiska symtom är röda, lila, bruna eller gula fläckvisa något upphöjda hudförändringar i olika storlekar.. Dessa förändringar finns huvudsakligen på armbågar, knän, vrister, händer och fingrar.

Etiologi, en sjukdoms orsak.

Evidens-based medicine, Evidensbaserad medicin (förkortning EBM) eller bevisbaserad medicin är tillämpning av en enhetlig bevisstandard, hämtad från naturvetenskapliga arbetsmetoder, på vissa aspekter av medicinsk vård. Den medicinska vetenskapen baserar sig så långt det går på EBM. Men allt kan inte bevisas och mången forskning blir ogjord därför att den skulle kräva för stora resurser. Också denna bok baserar sig på EBM, så långt det är möjligt.

Flatulens, ett utsläpp av illaluktande gaser via anus, ändtarmsöppningen. Gasen har uppstått i tjocktarmen på grund av ett jäsningstillstånd och den består av kväve, koldioxid, väte, metan och illaluktande svavelväte. Teoretiskt är gasen andtändbar, förhoppningsvis har ingen försökt? Ljudet vid gasavgång beror på att ringmuskeln kring anus vibrerar. Det svenska ord som ofta används är "fis".

FODMAPs eller fermenterbara oligosackarider, disackarider, monosackarider och polyoler är kortkedjiga kolhydrater som absorberas dåligt i tunntarmen och därför kan orsaka jäsningstillstånd i tjocktarmen. Typiska sådana födoämnen är fruktos, laktos, sorbitol,. mannitol, xylitol bland annat. FODMAPs kan

Frågor och Svar om Celiaki

orsaka matsmältningsbesvär hos vissa människor. En låg-FODMAP-diet rekommenderas ibland för att hjälpa patienter med irritable tarm (IBS) och kan minska matsmältningssymtom vid IBS inklusive uppblåsthet och gasbesvär. FODMAPs som finns i glutenhaltiga spannmål har identifierats som en möjlig orsak till gastrointestinala symtom hos personer med glutenkänslighet utan celiaki.

Folsyra, en typ av B-vitamin (vitamin B9) som behövs för hemoglobinsyntesen. Brist på folsyra kan uppstå vid malabsorption, t.ex. obehandlad celiaki, och kan då orsaka en anemi där de röda blodkropparna blir större än normalt (så kallad makrocytär anemi). Om man hittar en oförklarlig folsyrebrist är det skäl att utesluta celiaki.

Fundus, (latin) översta delen av magsäcken.

Gastrocardialt syndrom, se Roemhelts syndrom-

Gastroskopi, en endoskopisk undersökning av magsäcken. Egentligen omfattar en gastroskop också undersökning av matstrupen och tolfingertarmen ("oesophago-gastro-duodenoskopi) och i samband med en gastroskopi tas oftast rutinmässigt biopsier av tunntarmens slemhinna för uteslutande av celiaki.

GFD, (förkortning) Gluten Free Diet, glutenfri diet.

Glatt muskulatur, de muskler som inte kan påverkas av viljan. Glatt muskulatur i matstrupens, magsäckens och tarmarnas väggar sammantrar sig rytmiskt för att orsaka den peristaltik som för innehållet, det vill säga födan, framåt.

God medicinsk praxis (på finska Käypä hoito) är en omfattande serie behandlingsrekommendationer som utarbetats av läkarföreningen Duodecim och specialläkarförbunden. Rekommendationerna baserar sig på bevisad medicinsk forskning och god medicinsk praxis. Det finns speciella versioner avsedda för patienter. På svenska används benämningen "God medicinsk praxis". Den finskspråkiga rekommendationen beträffande celiaki har publicerats den 18.12.2018 och patientversionen den 18.2.2019. Den svenska "God medicinsk praxis"-versionen har publicerats den 16.2.2021.

Gee-Herters sjukdom, ett gammalt namn på celiaki. Namnet uppkallat efter Samuel Gee (1839-1911), en engelsk läkare och Christian Herter (1865-1910), en amerikansk läkare.

GFD (förkortning), Glutenfri diet.

Gliadin-antikroppar, ett tidigare använt laboratorieprov för påvisande av celiaki. Det har numera ersatts av endomysiumantikroppar och transglutaminasantikroppar.

Frågor och Svar om Celiaki

Glutamat, (E 621-E 623), en smakförstärkare, innehåller inte gluten.

Gluten, ett protein som finns i vete, korn och råg, och som är skadligt för tunntarmens slemhinna hos människor med celiaki.

Glutenataxi, en glutenrelaterad neurologiskt störning som innebär svårighet att koordinera frivilliga muskelrörelser, orsakat av en skada på centrala nervsystemet, speciellt lillhjärnan.

Glutenenteropathy, tarmsjukdom orsakad av gluten, dvs celiaki.

Glutenfritt, livsmedel som innehåller högst 20 ppm (part per million) gluten (0.02 promille).

Gluten sensitive enteropathy, tarmsjukdom orsakad av gluten, dvs celiaki.

Gluten intolerans används ibland som synonym till celiaki, detta bör dock undvikas, eftersom gluten intolerans kan förekomma också vid andra tillstånd än celiaki. Som samlingsnamn för åkommor orsakade av gluten i födan används glutenrelaterade sjukdomar.

Glutenneuropati, autoimmun sjukdom där glutenintag skadar nerverna i det perifera nervsystemet, vilket stör kommunikationen från hjärnan och ryggmärgen till resten av kroppen.

Glutenrelaterad ataxi, en autoimmun sjukdom där celiakiserologin är positiv och där det finns skador på lilla hjärnan som orsakar ataxi, allt detta oavsett närvaro eller frånvaro av förändringar i tunntarmsslemhinnan.

Glutenrelaterade sjukdomar, ett samlingsnamn för åkommor orsakade av gluten i födan. Celiaki är en glutenrelaterad sjukdom, men inte den enda.

Hashimotos sjukdom var den första sjukdomen som blev känd som en autoimmun sjukdom. Sjukdomen upptäcktes av Hakaru Hashimoto från Japan, i början på 1910-talet, vilket gav sjukdomen dess namn. Sjukdomen är mycket vanligare hos kvinnor än hos män. Sjukdomen orsakar underfunktion av sköldkörteln, den är vanligare hos kvinnor och det finns en association med celiaki.

Hereditära sjukdomar, sjukdomar som ”går i släkten” och som alltså nedärvs och orsakas av en avvikande genetisk profil. Celiaki är en hereditär sjukdom även om bara en liten del av barn till celiakiker får sjukdomen.

Herters sjukdom, ett tidigare använt namn på celiaki. Namnet är uppkallat Christian Herter (1865-1910), en amerikansk läkare.

Heubner-Herters sjukdom, ett tidigare använt namn på celiaki. Namnet är uppkallat efter Johann Ott Heubner (1843-1926), en tysk barnläkare och Christian Herter (1865-1910), en amerikansk läkare.

Hirs, ett sädeslag som används som ris. Innehåller inte gluten.

Hudceliaki (tidigare kallad Dermatitis herpetiformis) är en kronisk sjukdom som orsakar intensiv klåda och utslag på huden, vanligtvis på armbågar, knän, nacke, hårbotten och skinkor. Sjukdomen är den form av celiaki som drabbar huden. Hudceliaki är relativt ovanligt, men det är en av de vanligaste hudmanifestationerna av celiaki och är i vårt land vanligare än annorstädes. Vanligtvis behandlas sjukdomen med en mycket noggrann glutenfri diet och läkemedel som minskar inflammationen.

Hyperthyreos, överfunktion av sköldkörteln. Denna sjukdom kan varfa associerad med celiaki. Behandlas med mediciner som bromsar sköldkörtelns funktion (Tyrazol), radioaktiv jod och i mera sällsynta fall operation.

Hypoalbuminemi, brist på albumin, ett viktigt äggviteämne, i blodet.

Hypocalcemi, för litet calcium i blodet, vilket kan vara ett fynd vid celiaki.

Hypothyreos, underfunktion av sköldkörteln. Denna sjukdom kan vara associerad med celiaki. Behandlas med sköldkörtelhormon (Thyroxin) och behandlingen brukar varqa lätt att genomföra. Laboratoriemässigt är de typiska fynden ett högt TSH och ett lågt T4v-värde.

Idiopatisk steatorre, fett i avföringen utan klar orsak, en term som tidigare avnvändes för celiaki.

Infertilitet, ej önskad barnlöshet. Det är fortsättningsvis oklart om infertilitet kan vara en följd av celiaki.

Innate, medfödd.

Kapselendoskopi görs med en kapsel stor som en större tablett. Patienten för svälja kapseln som innehåller minst en kamera, och då kapseln passerar genom tarmen tar den tiotusentals fotografier. Kapselendoskopi används oftast för att lokailisera blödningar i tunntarmen, men i enstaka fall kan undersökningen göras för att få en celiaki-diagnos, ifall gastroskopi inte är möjlig.

Ileum, tunntarmens slutparti, 2-4 meter lång. Den allra sista delen av ileum kallas terminala ileum, och där sugs bl.a. vitamin B12 och gallsyror upp.

Immunofluorescensundersökning, används vid undersökningar av provbitar från huden vid diagnostik av hudceliaki.

Insidens, antalet nya fall av en sjukdom t.ex per år i en viss befolkning. Jämför prevalens. På finska: ilmaantuvuus.

Jejunum, den del av tunntarmen som ligger mellan tolvfingertamren (duodenum) och ileum. Jejunum omfattar omkring två femtedelar av tunntarmens längd.

Keliakia, det finska namnet på celiaki.

Klassisk celiaki, celiaki med diarré, undernäring eller ett malabsorptionssyndrom (indikerat av viktninskning, steatorré och ödem sekundärt till hypoalbuminemi), den typ av celiaki som sågs för årtionden sedan då diagnosen gjordes först efter det att patienten drabbats av svåra symtom.

Kognition, tankeförmåga, en psykologisk term, Kognition, emotion och volition, alltså tänkande, känsla och vilja är de tre faktorer som styr psyket. I sällsynta fall kan en obehandlad celiaki inverka på kognitionen.

Kollagenkolit, en typ av mikroskopisk inflammation i tjocktarmen där tarmslemhinnan ser normal ut vid en endoskopisk undersökning, men där förändringar ses vid mikroskopisk undersökning av provbitar från tjocktarmen. Sjukdomen orsakar en kronisk vattning diarré och kan förekomma i samband med celiaki. Glutenfri kost botar dock inte denna sjukdom.

Kollagenös sprue, en extremt sällsynt sjukdom där det i tunntarmens slemhinna finns ett kollagenlager, liknande det man ser vid kollagenös kolit. Vid denna sjukdom ses också villusatrofi liknande den vid celiaki. Kollagenlagret försvårar närings- och vätskeupptaget med diarré och näringsbrist med avmagring som följd. Tidigare trodde man att sjukdomen var en komplikation till celiaki, men numera vet man att de flesta med denna sjukdom inte har celiaki och glutenfri kost har ingen botande effekt. Sjukdomen, som är svårbehandlad, beskrevs av WM Weinstein år 1970.

Käypä hoito är en omfattande serie behandlingsrekommendationer som utarbetats av läkarföreningen Duodecim och specialläkarförbunden. Rekommendationerna baserar sig på bevisad medicinsk forskning och god medicinsk praxis. Det finns speciella versioner avsedda för patienter. På svenska används benämningen ”God medicinsk praxis”. Käypä hoito-rekommendationen beträffande celiaki har publicerats den 18.12.2018 och patientversionen den 18.2.2019. Den svenska ”God medicinsk praxis”-versionen har publicerats den 16.2.2021.

Lymfocytcolit, en typ av mikroskopisk inflammation i tjocktarmen där tarmslemhinnan ser normal ut vid en endoskopisk undersökning, men där förändringar ses vid mikroskopisk undersökning av provbitar från tjocktarmen. Sjukdomen orsakar en kronisk vattning diarré och kan förekomma i samband med celiaki. Glutenfri kost botar dock inte denna sjukdom.

Lymfom, lymfkörtelcancer, en malign sjukdom utgående från lymfoid vävnad. Lymfom kan vara en allvarlig men lyckligtvis sällsynt komplikation till obehandlad celiaki. De två huvudtyperna är Hodgkins lymfom och Non-

Frågor och Svar om Celiaki

Hodgkin lymfom, vilken är den typ som kan förekomma vid celiaki och hudceliaki.

Makrocytär anemi. En typ av anemi där hemoglobin är lågt och de röda blodkropparna är större än normalt. Denna typ av anemi orsakas av brist på B12-vitamin eller folsyra, och brist på dessa båda vitaminer kan förekomma vid obehandlad celiaki.

Malabsorption, ett försämrat upptag av näring från födan i tunntarmen, en typisk följd av celiaki.

Malign, elakartad. En tumör kan vara malign eller benign (godartad). Lymfkörtelcancer är en malign sjukdom som i sällsynta fall kan vara en komplikation till celiaki.

Malnutrition, undernäring, ett tillstånd där kroppens behov av näring inte tillgodosätts med avmagring och försämrad kondition som följd. Tidigare var malnutrition ett vanligt symptom vid obehandlad celiaki, numera hittas sjukdomen oftast i ett tidigare skede.

Mannagryn, gryn av vetekornets kärna. Innehåller gluten.

Metaboliskt syndrom, ett medicinsk tillstånd som karakteriseras av en kombination av riskfaktorer som ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och andra hälsoproblem. De främsta riskfaktorerna som definierar metaboliskt syndrom inkluderar högt blodtryck, höga blodsockernivåer, höga triglyceridnivåer, låga nivåer av HDL-kolesterol (det ”goda” kolesterolet) och övervikt eller bukfetma. Syndromet anses vara en ”vällevnadssjukdom”.

Mikroskopisk colit, en inflammation i tjocktarmen där tarmslemhinnan ser normal ut vid en endoskopisk undersökning, men där förändringar ses vid mikroskopisk undersökning av provbitar från tjocktarmen. Det finns två typer av denna sjukdom, kollagen colit och lymfocytär colit. Båda orsakar en kronisk vattning diarre och speciellt den senare kan förekomma i samband med celiaki.

Morbus, (latin) sjukdom.

Naturligt glutenfria produkter, produkter andra än vete, råg och korn. Dessa produkter. t.ex. ris, hirs, majs, potatis och andra rotfrukter, frukter, innehåller 0 ppm gluten ifall de inte har blivit kontaminerade,

Negativt. Inom den medicinska vetenskapen är ett undersökningsresultat negativt om det inte tyder på någon sjukdom. Om laboratorieprovet transglutaminaskroppar är negativt så har den undersökta inte celiaki. Motsatsen är naturligtvis positivt.

Det att ett provresultat är negativt är oftast alltså ett positivt fynd för den

Frågor och Svar om Celiaki

undersökta, eftersom det visar att ingen avvikelse från det normala har hittats. **NCGS**, Non-Celiac Gluten Sensitivity, glutenkänslighet utan celiaki.

Neuropati, en störning i det perifera nervsystemet. Orsakerna kan vara många, i sällsynta fall kan B 12-vitaminbrist orsakad av celiaki orsaka neuropati.

Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS), glutenkänslighet utan celiaki.

Non-Hodgkin lymphom, en grupp av flera olika typer av lymfkörtelcancer. Det typ av lymfom som kan vara en följsjukdom till celiaki hör till denna grupp.

Non-tropical sprue. Diarresjukdom där symtomen påminner om tropical sprue men där pöätineten inte alls vistats i tropikerna. Detta namn på celiaki användes då celiakin orsak inte ännu var känd, och non-tropical sprue är en synonym till celiaki, som numera sällan används.

Obstipation, förstoppning, kan vara ett symptom på celiaki.

Oesophagus, (latin) matstrupen

Osteomalasi, se Rakitis.

Osteopeni, urkalkning eller kalkbrist i skelettet som dock är lindrigare än den man ser vid osteoporos.

Osteoporos, urkalkning eller kalkbrist i skelettet. Osteoporos kan orsakas av obehandlad celiakisom försämrat upptaget av kalk i födan. Osteoporos är vanlig, var tionde vuxen i Finland lider av osteoporos. Oftast drabbas äldre människor, speciellt kvinnor efter menopausen. Obehandlad celiaki bidrar till osteoporos eftersom absorptionen av kalk och D-vitamin kan vara störd.

-pati, sjukdom. Till exempel enteropati, tarmsjukdom.

Patogenes, beskrivningen av hur en sjukdom uppstår och utvecklas och vilka mekanismer som deltar i utvecklingen. Celiaki har en autoimmun patogenes.

Per os, genom munnen. Tabletter intas typiskt per os.

Per rectum, genom ändtarmen. Stolpiller administreras typiskt per rectum.

Peristaltik, rytmiska sammandragningar som fortplantar sig längs magtarmkanalen och för innehållet, födan, framåt. Peristaltiska vågor finns i alla organ längs magtarmkanalen, från svalget till ändtarmsöppningen.

Polentagryn, gryn tillverkade av majs. Innehåller inte gluten.

Positivt. Inom den medicinska vetenskapen är ett undersökningsresultat positivt om det avviker från det normala och alltså tyder på att den undersökta har en sjukdom. Om laboratorieprovet transglutaminasantikroppar är klart positivt har den undersökta säkerligen celiaki.

Om ett resultat är positivt är det i normalt språkbruk negativt för den undersökta eftersom det tyder på att han har en sjukdom.

Frågor och Svar om Celiaki

Ppm. (förkortning) part per million

Prevalens, antalet människor med en viss sjukdom i en viss befolkningsgrupp. Celiakins prevalens i Finland är omkring 2% vilket är samma som 2000/100.000 människor. På finska: esiintyvyyys.

Prognos, förutsägelse om hur sjukdomen kommer att utveckla sig, hur den kommer att inverka på patientens fortsatta hälsa. Prognosen vid en behandlad celiaki är utomordentligt god.

Progredierande, framåtskridande. Glutenataxi är en långsamt progredierande sjukdom.

Psyllium, det fiberrika fröskalet av *Plantago ovata*. Ingår i flera receptfria mediciner som används vid behandlingen av förstoppning. Innehåller inte gluten.

Pylorus, (latin) nedre magmunnen.

Rakitis, eller engelska sjukan, är en bristsjukdom orsakad av brist på D-vitamin (för litet D-vitamin i födan, brist på exponering för solljus eller bristfällig uppsugning av D-vitamin). Bristen ledet till ett mjukt och missformat skelett, till exemper hjulbenhet och bröstkorgen kan vara insjunkna. . Bristens följer drabbas mest barn i uppväxtåldern. Numera förekommer denna sjukdom inte, eftersom barnens D-vitaminbehov tillgodoses men den har nog förekommit i tiden då celiakins orsak ännu var okänd. D-vitaminbrist hos vuxna orsakar osteomalasi, vilket gör att skelettet blir svagare än normalt, och risken för bebrott ökar.

Reflux, det att en vätska i kroppen flyter åt fel håll. Vid refluxsjukdomen flyter sur magsaft upp i matstrupen och orsakar där irritation som orsakar halsbränna.

Refraktär, ”som inte reagerar på behandling”, okänslig för stimuli, svårbehandlad-

Refraktär celiaki, en celiaki som inte reagerar på berhandlingen. Trots en strikt glutenfri kost i ett till två års tid läks inte villusatrofi. Risken för tarmlymfom är ökad vid refraktör celiaki, men som tur är så är denna typ av celiaki mycket sällsynt i Finland.

Refraktär hudceliaki, en hudceliaki som inte lugnar sig trots en strikt glutenfri kost. Till skillnad från refraktär celiaki finns inte någon ökad lymfomrisk vid denna typ av hudceliaki. Lämplig medicinering, ordinerad av hudläkare, lindrar vanligtvis sjukdomen.

Retikulin-antikroppar, ett tidigare använt laboratorieprov för påvisade av celiaki. Det har numera ersatts av endomysiumantikroppar och

transglutaminasantikroppar.

Roemheld-syndromet, ett syndrom beskrivet av Dr Ludwig Roemheld på 1920-talet, beskrivande hjärtsymtom som orsakas av magbesvär, speciellt ovanligt mycket luft i tarmen, till exempel vid laktosintolerans (och säkerligen celiaki, som ju dock inte var känt på den tiden). Aerophagi, sväljande av luft, kan också orsaka detta.

Salerno Experts' Criteria, kriterier lanserade år 2015 för hur man skall få en tillförlitlig diagnos vid Non-Celiac Gluten Sensitivity.

Semolina, en typ av durumvete. Innehåller gluten.

Seronegativ celiaki, celiaki där de serologiska undersökningarna (till exempel transglutaminasantikroppar) är normala, men provbitar från tunntarmen visar att personen har celiaki. Upp till 10% av vuxna med celiaki har en seronegativ sådan. Man kan alltså inte helt lita på blodprov beträffande celiaki, fast dessa är normala måste man ibland ändå göra en gastroskopi om misstanken på celiaki kvarstår.

Sfinkter, ringmuskel, slutmuskel. Sfinktrar finns på flera ställen i magtarmkanalen, till exempel vid övre magmunen (är dess uppgift är att hindra reflux från magsäcken upp till matstrupen) och ändtarmssöppningen (där dess viktiga uppgift är att hindra inkontinens).

Sideropen anemi. Anemi på grund av järnbrist, ett vanligt fynd vid obehandlad celiaki.

Sjögren's syndrom, en autoimmun sjukdom med torr mun, torra ögon som viktigaste symtom. Muskel- och ledvärk kan också förekomma. Vissa undersökningsresultat tyder på att Sjögren's syndrom är vanligare hos personer med celiaki än hos andra.

Small bowel contamination syndrome, se Bakteriell överväxt.

Sprue, ett holländskt ord som ursprungligen hade betydelsen inflammation i munnen. Sedermera används det i betydelsen diarré och malabsorption. Det beskriver en tillstånd där tarmen inte kan absorbera tillräckligt med näringsämnen från maten på grund av skador eller sjukdomar i tarmen. Det kan vara ett symptom på celiaki och andra sjukdomar som påverkar tarmen.

Status, den del av sjukberättelse som beskriver undersökningsfynden vid ett läkarbesök.

Steatorré är en medicinsk term som används för att beskriva överdriven fettnedbrytning och förekomst av fett i avföringen. Det kan bero på olika sjukdomar och tillstånd som påverkar matsmältningssystemet, inklusive celiaki.

Frågor och Svar om Celiaki

Vid celiaki kan skador på tunntarmens slemhinna orsaka nedsatt förmåga att absorbera fett och andra näringsämnen, vilket kan leda till steatorré.

Striktur, förträngning, till exempel i tunntarmen.

T1D, (förkortning) typ 1 diabetes. Personer med T1D har en ökad risk för celiaki och tvärtom.

Terapi, behandling.

Transglutaminasantikroppar, ett laboratorieprov som används vid diagnostik rörande celiaki. Värdet är förhöjt hos i praktiken alla med obehandlad celiaki och hudceliaki, och normализerar sig småningom med en noggrann glutenfri kost. Vid misstanke på celiaki är detta den primära undersökningen. Om värdet är över 10 gånger högre än normalvärdet och endomysiumantikroppar är positiva är celiakidiagnosen säker också utan provbitar från tunntarmens slemhinna.

Tolvfingertarmen är den första delen av tunntarmen och ligger precis efter magsäcken. Det är en kort, böjd rörformad struktur som är ungefär 25-30 cm lång och ca 4 cm i diameter. På medicinskt språk kallas den duodenum. Denna första del av tarmen är viktigt för matsmältningen eftersom det är här som bukspottkörteln och gallblåsan tömmer sina utsöndringar för att bryta ned maten och underlätta absorptionen av näringsämnen i tunntarmen. Skador på tunntarmsslemhinnan, så kallad villusatrofi, kan nästan alltid påvisas vid celiaki.

Toxisk, giftig. Man kan säga att gluten är toxiskt för tunntarmens slemhinna hos personer med celiaki.

Tropisk sprue är en diarrejsjukdom som förekommer i tropikerna och som orsakar förändringar i tunntarmens slemhinna påminnande om dem man ser vid celiaki. Sjukdomen drabbar speciellt västerländska resande efter en längre vistelse norr och söder om ekvatorn. Orsaken förmodas vara upprepade infektioner orsakade av bakterier, virus, amöba och parasiter. Behandlas med en lång antibiotikakur och tillägg av vitaminer som B12 och folsyra. Prognosen är god och sjukdomen återkommer inte om den insjuknade söker sig bort från tropikerna. Doktor William Hillary (1697–1763), en engelsk läkare, är den första som beskrivit denna sjukdom. Serologiska tester för celiaki är negativa, vilket alltså utesluter celiaki som orsak till diarrén.

TTG (förkortning), Transglutaminasantikroppar.

Typisk celiaki, där det vid diagnostidpunkten finns symtom på malabsorption/global malabsorption (såsom diarré eller undernäring) eller malabsorptionssyndrom (som orsakat av viktminskning, steatorré och ödem sekundärt till hypoalbuminemi). Denna term används inte mera eftersom de

Frågor och Svar om Celiaki

som numera visar sig ha celiaki sällan uppvisar dessa allvarliga symtom.

Tyst celiaki, dvs celiaki där sjukdomen ännu inte gett symtom. Personer med asymtomatisk ellet tyst celiaki hittas t.ex. vid undersökning av nära släktingar till celiakiker. Trots avsaknad av egentliga symtom hittas typiska mikroskopiska förändringar i tunntarmens slemhinna och de serologiska testerna för celiaki visar att sjukdomen finns.

Ulcerativ jejunit, en mycket sällsynt komplikation till celiaki. Patienten har sårbildning i tunntarmen som inte läks med glutenfri kost, och tillståndet är svårbehandlat. En del experter anser detta vara ett förstadium till lymfom i tunntarmen,

Ulcus, sår.

Urtikaria, nässelutslag, en allergisk hudreaktion som kännetecknas av utspridda kortlivande rodnande och kliande upphöjda rodnader i huden. Urtikaria kan orsakas av veteallergi.

Vetekli, vetekornets fiberrika skal. Kan innehålla gluten.

Villus, små trådliknade utskott på tunntarmens slemhinna, pluralis villi, och villi bildar tarmens tarmludd.

Vitamin B12 är en viktig B-vitamin. Brist på B12-vitamin kan förorsaka störningar i hjärnans funktion (vilket kan bidra till demens) och störd hemoglobinsyntes men anemi som följd. Vid denna typ av anemi blir de röda blodkropparna större än normalt, och denna anemi kallas därför maktrocytär anemi. Den vanligaste orsaken till B12-vitamin var tidigare inälvsmask. Brist på B12-vitamin kan förorsakas av försämrat upptag från tunntarmen, t.ex. vid obehandlad celiaki.

WDEIA, Wheat-dependent exercise-induced anaphylaxis, veteberoende träningsinducerad anafylax, en sällsynt födoämnesallergi som kan inträffa efter intag av vete åtföljt av fysisk träning. Den allergiska reaktionen kan vara allvarlig, till och med livshotande.



Celiaki är en märklig sjukdom. Visst, en livslång kronisk sjukdom som kräver noggrann daglig behandling. Men med vilka andra livslånga kroniska sjukdomar kan Du leva helt normalt? Klättra upp till toppen av Mount Everest? Segla världen runt? Göra en strålande karriär inom politiken? Bli författare eller guldmedaljör i maraton? Du kan göra precis vad som helst fast Du har denna kroniska sjukdom!

Denna bok innehåller allt Du någonsin önskat fråga om denna sjukdom. 136 frågor med utförliga svar. Och mycket annat, Språköversättningar bra att ha med på resor och ett alfabetiskt celiakilexikon. Denna bok gör det mycket lättare att komma tillrätta med denna på många sätt underbara sjukdom!