

Astma- och Allergiförbundet Box 170 69, 104 62 Stockholm, Telefon: 08-506 28 200
info@astmaoallergiforbundet.se, www.astmaoallergiforbundet.se

Celiaki och veteallergi

Många äter glutenfri mat i Sverige. En hel del av dem har antingen celiaki eller veteallergi. Det är viktigt för dessa att veta vad maten innehåller genom att läsa ingrediensförteckningen. Celiaki och veteallergi är inte samma sak. En person med veteallergi som äter en glutenfri produkt kan få en livshotande reaktion, medan personer med celiaki kan äta glutenfria produkter utan att bli sjuka.



Celiaki (glutenintolerans)

Två av hundra personer i Sverige har celiaki. De vanligaste symtomen hos barn är diarré och magbesvär samt att barnet inte växer som det ska. Hos vuxna är oförklarlig trötthet och lågt blodvärde andra symtom vid obehandlad celiaki.

Personer med celiaki måste äta en glutenfri kost, men tål produkter med märkningen "glutenfri" eller "fri från gluten" (upp till 20 ppm = 20 mg gluten/kg). Gluten finns i vete, råg och korn, även durumvete, spelt, dinkel och kamut. Vanlig havre kan innehålla inblandning av andra sädeslag och behöver därför ofta undvikas. Det finns ren (glutenfri) havre som personer med celiaki tål.

Veteallergi (spannmålsallergi)

Spannmålsallergi innebär en allergi mot vete, råg eller korn (även havre förekommer). Veteallergi är den vanligaste spannmålsallergin. Vid veteallergi kan symtom som eksem, ont i magen, kräkningar, astma och allergisk snuva uppstå. Allvarlig anafylaxi mot vete förekommer också och flera dödsfall har rapporterats.

Personer med veteallergi måste äta en kost helt fri från vete (eventuellt även råg och korn). De tål alltså inte glutenfria produkter som innehåller vetestärkelse och som tillåter upp till 20 ppm gluten. De kan istället äta livsmedel som är naturligt glutenfria och som istället innehåller t ex majs, ris, potatis, bovete, hirs och quinoa.

Om de inte har allergi mot havre kan de äta ren (glutenfri) havre som inte innehåller vete.

Mer information

Astma- och Allergiförbundets webbplats
www.astmaoallergiforbundet.se

Livsmedelsverkets webbplats
www.livsmedelsverket.se

Svenska Celiakiförbundet
www.celiaki.se