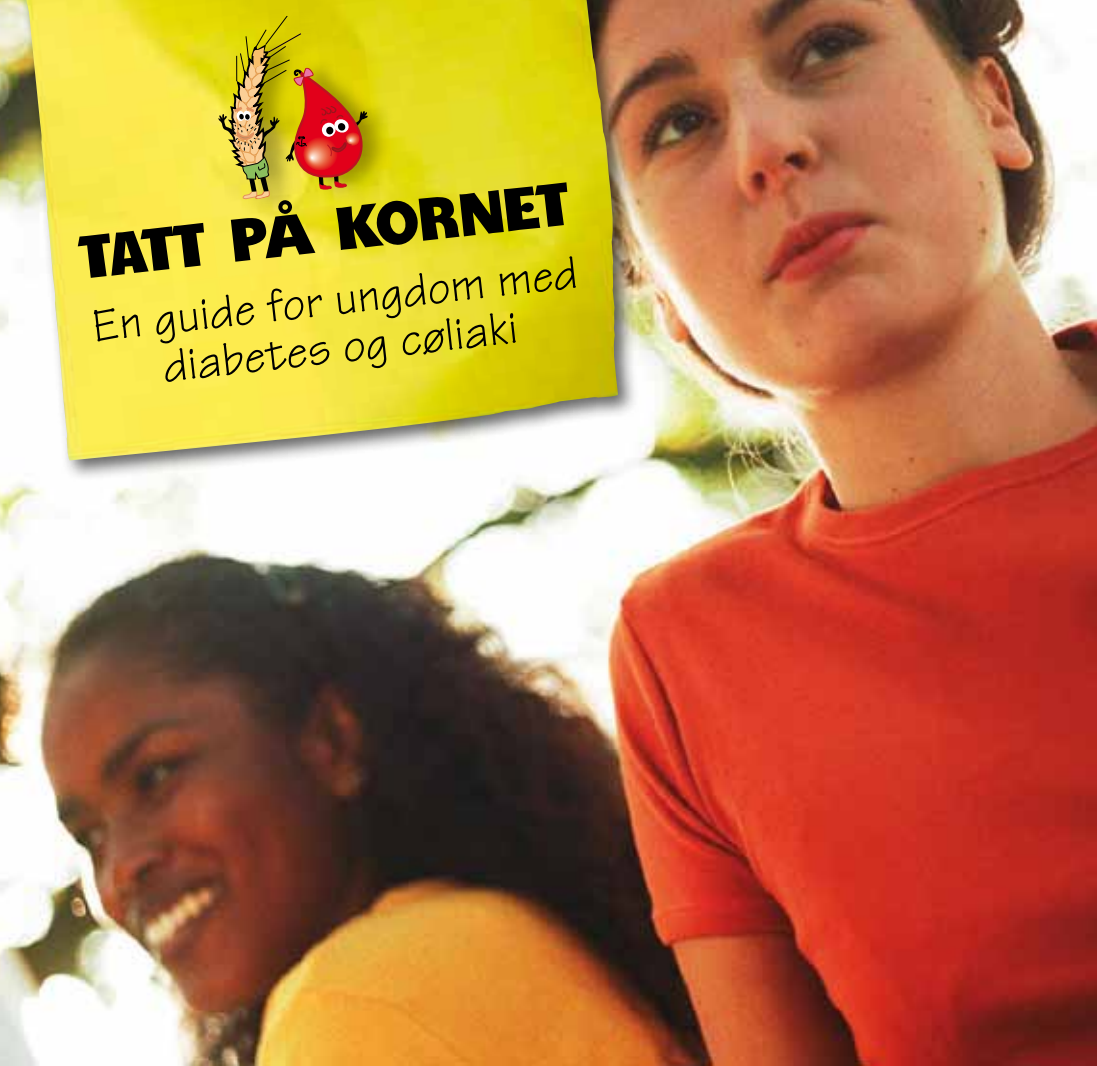




TATT PÅ KORNET

En guide for ungdom med
diabetes og cøliaki



1. opplag, 2007: 4000 eks.

Design og illustrasjon: Gjerholm Design as

Trykk: Aktiv Trykk as

Disse har vært med å lage guiden:

- | | |
|------------------------|--|
| Ruth S. Aag | Sykepleier, har jobbet med cøliaki i over 30 år; hatt ulike verv i Norsk Cøliakiforening, medforfatter på boken "Glutenfri mat 2". |
| Torild Lund Henriksen | Har hatt cøliaki i 9 år og hatt ulike verv i Norsk Cøliakiforening i perioden. |
| Nina Lorentsen | Klinisk ernæringsfysiolog ved Helgelandssykehuset Mosjøen, har selv diabetes og cøliaki. |
| Hilde Bjørndalen | Overlege på barnemedisinsk avdeling, Ullevål Universitetssykehus. |
| Une Elise Fremstad | Har en sønn med diabetes type 1 og cøliaki, har utviklet nettsiden diabarn.no og har verv i NDF og NCF. |
| Martine Hemstad Lyslid | 16 år, har diabetes og cøliaki. Leder i Ungdiabetes Østfold i Norges Diabetesforbund. |
| Anne Katrine Wahl | Prosjektleder, Norges Diabetesforbund. |



INNHold

Innledning	5
Hva er diabetes?	6
Hva er cøliaki?	8
Hvorfor må jeg spise glutenfri kost når jeg ikke blir syk av gluten?	11
Utfordringer i matveien	12
Hva kan jeg spise?	16
Hvordan får jeg i meg nok fiber?	24
Må jeg ta ekstra vitaminer?	29
Hva slags godteri kan jeg spise?	32
Oppskrifter	37
Gode tips når du vil bake selv	52
Ordlister	56
Gode råd til foreldre fra ungdommer	61



Hele guiden, samt enda flere oppskrifter og mer informasjon finner du på www.ungdiabetes.no og www.ncfu.no

Hei!

Norges Diabetesforbund og Norsk Cøliakiforening har sammen laget denne guiden for ungdom som har både diabetes og cøliaki.

Vi som har laget dette heftet håper at du skal få mange tips og råd om hvordan du kan leve godt med dobbeltdiagnosen. Kanskje kan du gi den til venner og familie også, slik at de kan lære mer om hvordan du har det og hva de kan lage av mat som både du og alle andre kan spise sammen.

Som en veileder gjennom disse sidene har vi tatt med søte Blodil og Håkorn for å minne alle på hva man må være oppmerksom på når man har diabetes og cøliaki.

HVA ER DIABETES?

Type 1 - diabetes skyldes at bukspyttkjertelen har sluttet å lage tilstrekkelige mengder av hormonet insulin.

Hovedoppgaven til insulin er å få energi (karbohydrater) fra blodet og inn i de enkelte cellene i kroppen. Når bukspyttkjertelen ikke lenger produserer insulin, må det tilføres kroppen utenfra for at man skal fungere normalt. Insulinbehandlingen kan gis via flere injeksjoner daglig med penn/sprøyte, eller via insulinpumpe. Insulinmengden må styres ut fra hvor mye du er i aktivitet og hva du spiser. Målet er at blodsukkeret skal være så nær normalt som mulig gjennom hele døgnet. Siden diabetes er en varig tilstand er dette en stor utfordring – hver dag og hele livet.

VISSTE DU AT:

GF

D

Ca. 200 barn under 15 år får diabetes hvert år. Undersøkelser både i Norge og i andre land viser at cøliaki er litt vanligere hos dem som har diabetes. Mellom 5 og 8 % av alle som har diabetes, får også cøliaki.





“Det å leve med dobbeltdiagnosen er ikke en enkel oppgave. Det skal mye planlegging til, og det er alltid nye utfordringer. For eksempel i klassen, hvor en av elevene har tatt med seg kake til de andre, og du ikke får. Pass på å si i fra, og i hvert fall til de du omgås med til daglig. Når du har levd med dobbeltdiagnosen en stund, lærer du deg fort at ting ikke blir servert på fat, hvis du ser på cøliakien. Du kan ikke forvente at ting blir servert til deg, du må hele tida passe på at du har med deg glutenfri mat, eller så må du passe på å si ifra! Det er heller ikke alltid så enkelt! Men jeg har alltid tenkt positivt og det har jeg kommet langt med:)” **Martine 15 år**

HVA ER CØLIAKI?

Cøliaki er en sykdom der gluten (et protein), som finnes i hvete, rug, spelt, bygg og vanlig havre (ren glutenfri havre finnes), skader tarmslimhinnen slik at den ikke fungerer som den skal.

Tarmslimhinnen har veldig stor overflate fordi den består av såkalte tarmtøtter som står tett i tett. Slimhinnen sørger for at kroppen tar opp karbohydrater, fett, proteiner, vitaminer og mineraler. Når man får cøliaki, skades tarmtøttene, og næringsstoffene blir ikke tatt opp så godt i kroppen. Noen får mange plager, andre merker lite eller ingenting.

Alle som har cøliaki må holde seg unna glutenholdig mat. Når tarmen ikke utsettes for gluten blir slimhinnen normal igjen og vil fungere som en frisk tarm. Dersom man senere får i seg glutenholdig mat vil slimhinnene igjen bli skadet.

Å ha cøliaki gjør det ikke noe lettere å regulere blodsukkeret, men i denne guiden vil du få en del hjelp på veien.

Årsaken til at man får både cøliaki og diabetes kjenner man ikke helt. Noe av årsaken til dette ligger sannsynligvis i genene. Personer som har enkelte vevstyper (såkalte HLA-typer) reagerer oftere enn andre med å lage antistoffer mot egne celler.

“Det vanskeligste med å ha dobbeltdiagnosen er nok når jeg skal til byen en tur etter skolen, og alltid må huske på: er jeg lav? Skal jeg kjøpe noe mat? Hva kan jeg spise som får opp blodsukkeret? Det kan være slitsomt:(” Sofie 15 år



VISSTE DU AT:

mindre enn 100 mg gliadin (hvete-gluten) er nok til å gi tarmskade

– selv om ikke alle vil kjenne dette tydelig på kroppen.

I en tynn skive vanlig brød er det 10 ganger så mye gliadin som dette –

ca. 1000 mg! Det er med andre ord lite som skal til.

GF



HVORFOR MÅ JEG SPISE GLUTENFRI KOST NÅR JEG IKKE BLIR SYK AV GLUTEN?

Mange med dobbeltdiagnosen opplever lite eller ingen symptomer på cøliaki. Kanskje du har hatt tegn på cøliaki selv om du ikke har lagt merke til det? Selv om du ikke føler deg plaget når du spiser vanlig mat, må du leve glutenfritt. Det er flere grunner til å holde seg glutenfrie. Ubehandlet cøliaki kan medføre flere komplikasjoner som dårlig vekst, forsinket pubertet, menstruasjonsforstyrrelser, jernmangel og benskjørhet.

“Med cøliakidiett spiser du deg frisk. Diabetes venner du deg til. Dette klarer du fint. Ha alltid reservemat (brødmatt) og reserveinsulin med på kortere reiser og ferier.” Anders 17 år


UTFORDRINGER I MATVEIEN

Diabetes er ikke en matsykdom, eller en "sukkerallergi". Alle som må passe blodsukkeret vet at hva, hvor mye, når, og i hvilken situasjon man spiser spiller inn på blodsukker og insulinbehov. Da er det greit å vite litt om mat, spesielt når man skal starte et glutenfritt liv.



HVA SLAGS FØLINGSMAT KAN JEG SPISE?

Det er ikke vanskelig å finne nødproviant uten gluten. Banan, matpakke med glutenfritt brød, glutenfrie kjeks (f.eks. Semper Digestive), druesukkertabletter, juice, saft/brus med sukker, Mentos mintkarameller, Kick lakris, glutenfri sjokolade, seigmenn eller damer. Har du en "favoritt-følingsmat" og er usikker på om denne inneholder gluten, sjekk varedeklarasjonen.



Det passer aldri å få føling. Hjernen fungerer ikke uten sukker og lavt blodsukker oppleves som om du mister kontrollen over kroppen. Føling er svært vanlig og insulin-sjokk forekommer også ganske ofte.

Mange ungdommer syntes det er flaut å gå rundt med mat eller sukker i lommen. Vel, man kan spørre seg hva som er verst: å spise to druesukkertabletter eller å bli blek, svett og irritabel og miste kontrollen over seg selv. Sørg i hvert fall for å ha med noe sukker første gang du skal på date!! Ikke glem at en føling du lærer noe av, ikke er en bortkastet føling.

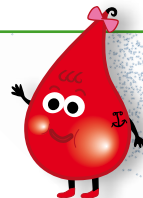
Det er lettere å holde et stabilt blodsukker hvis man får i seg minst mulig sukker og stivelse fra raffinerte matvarer (loff, baguetter osv.), og mest mulig fiber.

Det kan være vanskelig å få i seg nok fiber på glutenfritt kosthold. Mat med mye hvetestivelse gir en rask blodsukkerstigning. Fiber er med på å bremse stigningen. Noen glutenfrie melblandinger er også tilsatt en del sukker, men dette vil forsvinne i bakeprosessen. Finn ut om brødet ditt er grovt nok.

Når du har diabetes, kan du ikke bare droppe å spise hvis du ikke finner noe glutenfritt der du er.

Det krever ekstra planlegging, og følingsmaten må alltid være på plass.

Å spise på restaurant, frokost på hotell o.l. kan også by på utfordringer. Ofte kommer den glutenfrie sausen eller det glutenfrie brødet senere enn maten til de andre. Hvis du pleier å ta insulin på forhånd, kan du få føling. Det er nok lurt å vente med å ta insulin til du har fått maten. Da vet du også mer om hva og hvor mye du kommer til å spise, og kan tilpasse insulindosen til det.



HVA KAN JEG SPISE?

Til høyre ser du en glutenfri "kostsirkel" som viser ulike matvaregrupper som vi bør velge fra til daglig. Som du ser er den største delen av sirkelen helt vanlig mat, mens delen med kornvarer består av mer spesialmat. Les alltid varedeklarasjonen!

GF

**"Selv om det er vanskelig, prøv å tenke positivt:)
Tenk på all maten du kan spise, ikke på all maten
du ikke kan spise. Det er så vanskelig som du gjør
det till!! Hvis du synes det er
tungt, snakk med noen."**

Ane 16 år





Glutenfrie kornvarer:

Melblandinger

Kornblandinger

Knekkebrød

Brød

Pasta

Kjeks osv.



Brød og kornvarer

Bruk brød og kaker bakt på glutenfritt (GF) mel og GF brødmiks. Det finnes GF knekkebrød, flatbrød, kjeks, kavring, baguetter, rundstykker, boller, muffins, kaker m.m. Müsli fås også kjøpt glutenfritt, eller du kan lage kornblanding selv av ulike glutenfrie korn, nøtter, frø og tørket frukt.

Cornflakes

Mange cornflakes inneholder gluten, men det finnes også spesialproduserte glutenfrie varianter som bl.a. kan kjøpes i helsekostforretninger.

Noen bakere lager glutenfri gjærbakst og kaker, og noen dagligvareforretninger selger GF brød. Disse er oftest ikke spesielt fiberrike, men et greit alternativ som variasjon til hjemmebakt. Sjekk med din lokale nærbutikk eller baker hvor du kan få kjøpt glutenfrie produkter og bakverk.

Noen butikker selger ferske glutenfrie bakervarer en gang i uka. Spør etter det i den butikken du pleier å handle!



Fett

Margarin, olje og smør inneholder ikke gluten. Har man diabetes er det ekstra viktig å spise hjertevennlig mat. Bruk myk margarin (f.eks. Vita eller Soft/soya) på brødet og flytende margarin eller olje i matlaging.

Pålegg

De fleste påleggstyper er glutenfrie; ost, fiskepålegg, kaviar, syltetøy, egg, rent kjøttpålegg, frukt og grønnsaker. Leverpostei og andre blandingsprodukter kan inneholde gluten, men det finnes mange alternativer uten.

Frukt og bær

Alle frukt og bær er glutenfrie.

Poteter og grønnsaker

Rene grønnsaker og poteter er glutenfrie, men stuinger, gratenger, gratinerte grønnsaker/poteter eller kålrotstappe kan inneholde glutenholdige ingredienser.

Lomper, komler/raspeball og sprøstekt løk inneholder ofte hvetemel. Glutenfri sprøstekt løk kan du få kjøpt i en del butikker.



Kjøtt, fisk og innmat

Alle rene produkter og mange blandingsprodukter av kjøtt og fisk er glutenfrie. De fleste pølsetyper og andre farsevarer er glutenfrie. Ferdig-grillet kylling er ofte glutenfri, men noen krydderblandinger kan inneholde gluten.

Saus og annet tilbehør

Sauser kan jevnes med fin glutenfri melblanding, maizennamel, Maizena jevner (til både lyse og brune sauser), potetmel, potetmospulver m.m. Det finnes en rekke posesauser uten gluten, f.eks. noen typer bernaisesaus, fiskesaus, hollandaise og kyllingsaus. Toro har også egne glutenfrie hvit- og brunsausposer og Knorr har en god fløtesaus. I tillegg er en del ferdig-lagede pasta- og tomatsauser på glass glutenfrie.



**HUSK AT ALLE TÅLER GLUTENFRI MAT. DERFOR KAN
MAN OFTE LAGE RETTER SOM ALLE KAN SPISE!**

Soyasaus

De fleste soyasauser er deklarerert med at de inneholder hvetemel og er derfor ikke glutenfrie. Det finnes også glutenfrie varianter.

Krydder/krydderblandinger

Alt krydder er glutenfritt. Det skal oppgis i varedeklarasjonen hvilket krydder som er brukt i produktet. Enkelte krydderblandinger kan være "drøyet med" hvetemel, dette skal da være deklarerert på pakningen. Vår erfaring er at dette forekommer sjelden og at glutenrestene i disse tilfellene er så små at de er innenfor grenseverdiene for glutenfri kost.

"Jeg trodde ikke jeg hadde symptomer på cøliaki, men etter ei stund på glutenfri kost merket jeg at jeg faktisk hadde hatt veldig mye luft i magen. Når jeg tenker godt etter, så var det egentlig ganske plagsomt før, og godt å slippe nå." Tor 18 år

Dessert

Gelé, hermetisk frukt og de fleste typer is krem er glutenfrie. Mange supper, grøter og kompotter av frukt og bær er jevnet med potetmel, og er glutenfrie. Les varedeklarasjonen for blandingsprodukter som pudding, fromasj, iskake m.m.

Drikke

Melk, juice, saft, mineralvann/brus, kaffe, te og vin er glutenfrie. Øl kan inneholde små mengder gluten, og de fleste typer inneholder mer gluten enn det som i Norge regnes som glutenfritt. Corona Extra, Glutaner Premium og Sol er de mest vanlige glutenfrie øltypene.

Man har lettere for å få føling når man drikker alkohol, så det er lurt å spise noe før man legger seg, og mens man drikker. Mange misforstår følingssymptomer med overstadig beruselse, så det er viktig at de du er sammen med vet at du har diabetes og hva de skal gjøre hvis du får føling. Du kjenner også følingene dårligere når du har alkohol i kroppen. Når du drikker øl, øker ofte blodsukkeret. Det er viktig å prøve seg fram ved å måle blodsukkeret.

Hvis du er usikker på om produkter inneholder gluten, sjekk på internett! Mange produsenter har egne nettsider med informasjon om innholdet i matvarene sine. Her kan du for eksempel oppgi hva du ikke tåler, og dermed få en oversikt over alle produktene du kan bruke!

Prøv for eksempel www.ncf.no, www.toro.no, www.allergimat.no og www.allergikost.no

TIPS!

Det er viktig å informere dine nærmeste venner om hva man skal gjøre hvis det skjer noe med deg. Det er lurt å ha noen knekkebrød hos dine beste venner som du er mest hos, så slipper du å drasse med deg brød og knekkebrød overalt!



HVORDAN FÅR JEG I MEG NOK FIBER?

Alt av frukt, bær og grønnsaker er glutenfritt og inneholder mye fiber. Spis fem porsjoner av denne type mat til daglig. Spiser du to frukt i løpet av dagen, har potet og grønnsaker til middag, og kanskje en gulrot med i matpakken. Da har du fått i deg rikelig med fiber. Bønner og lins er fiberrike, så bruk det gjerne til middag eller i salater.

Ved brødbaking er det mye som kan blandes i deigen for å få et fiberrikt brød. Har du prøvd sukkerroefiber, potetfiber (Pofiber), linfrø, solsikkefrø eller nøtter i baksten? Hvis du ikke liker klumper i brødet, er sukkerroefiber, sesamfrø og Pofiber gode alternativer. Spiser du mest kjøpte bakervarer, velg de groveste til hverdags. Les varedeklarasjonen og sammenlign ulike alternativer. Se etter mest mulig fiber.

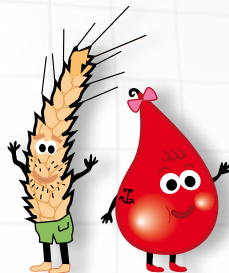
FIBERHUSK ER ET "MUST" I GLUTENFRI GJÆRBAKST, OG GIR OGSÅ ET LITE TILSKUDD AV FIBER.



“Når man er så ung og har hele livet foran deg, har du to valg, enten drite fullstendig i sykdommene og i verste fall få døden som konsekvens eller du kan leve et fullverdig liv, med noe mer å tenke på.” **Tine 16 år**

HAYRE

Fagfolk har konkludert med at de aller fleste cøliakere kan spise spesialprodusert havre, dvs. merket med glutenfri. Fibrene i havre er bra for blodsukkerreguleringen og det virker kolesterolsenkende. Med andre ord er havre "superbra" for hjertet og kretsløpet, noe som er spesielt viktig å passe på når man har diabetes. Havregryn kan blant annet brukes til grøt, og har du havre i brødet blir det ekstra saftig og næringsrikt. Start forsiktig med små mengder (1/2 dl) havre 6-12 måneder etter at du har fått diagnosen.





“Å leve med dobbeltdiagnosen går egentlig ganske greit. Selv om det er mye å passe på. Enten er det noe med diabetesen, lavt blodsukker og man må ha mat, og da må man passe på hva man putter i seg, fordi man ikke kan spise alt p.g.a. cøliaki. Dette kan være vanskelig til tider.” **Andreas 17 år**



MÅ JEG TA EKSTRA VITAMINER?

Når man har undersøkt hva voksne med cøliaki spiser, viser det seg at de i gjennomsnitt får i seg mindre av B-vitaminene folat, vitamin B₆ og vitamin B₁₂ enn voksne som tåler gluten, og at mengden av noen B-vitaminer er lavere i blodet enn normalt.

Pass på å få i deg mye fiber i kosten så du får vitaminer og mineraler på kjøpet! Hvis du spiser flere små måltider heller enn å spise mye og sjeldent, er det lettere for kroppen å ta til seg næringsstoffene i maten. Å spise ofte gjør det også lettere å holde et jevnt blodsukker.

Noen mener at personer med diabetes eller cøliaki trenger noen ekstra vitaminer og mineraler, uten at forskerne har nok kunnskap til å si at dette helt sikkert stemmer. Uansett så bør du som har både cøliaki og diabetes, spise sunn og næringsrik mat, og det er ikke skadelig å ta en multivitamin-mineraltablett for sikkerhets skyld. Velg i så fall en type som inneholder B-vitaminet folat/folinsyre. ►



Hvis du ikke spiser fet fisk (f. eks. sild, makrell og laks) 2-3 ganger i uka, bør du ta tran eller et omega 3-tilskudd. Ved diabetes er dette ekstra viktig, i og med at hjerte- og karsykdom er vanligere ved diabetes. Du styrker også skjelettet fordi kalsium trenger vitamin D for å bli tatt opp i kroppen. Vitamin D finnes i de fleste omega 3-tilskuddene, også i tran. ■

“Siden jeg nå er 17 år, tar jeg veldig mye ansvar selv, det bør man jo. Foreldrene mine hjelper til, hvis jeg lurer på noe og spør innimellom om jeg har satt insulin og målt blodsukkeret mitt før mat, men jeg ser ikke på det som mas, like mye som før. Synes det er fint at de bryr seg, de mener jo det bare til det beste for meg;)

Når det gjelder cøliaki, er det de som står for å bake brød og for å kjøpe inn mat jeg liker. Så det går egentlig ganske greit”

Hilde 17 år



HVA SLAGS GODTERI KAN JEG SPISE?

Mange typer potetgull er glutenfrie, f.eks. vanlig saltet potetchips. Produkter merket med "kan inneholde spor av hvete/gluten" kan du spise. Rene nøtter er glutenfrie, men nøtteblandinger og chilinøtter kan inneholde gluten.

En del sjokoladetyper og søtsaker kan inneholde gluten, f.eks. sjokolade med kjeks. Unngå smågodt i løsvekt hvis du ikke finner varedeklarasjonen. Det er utrolig hva produsentene kan finne på å putte gluten i! Blant annet kan man finne noen lakristyper og karameller med hvetemel.

Mange fabrikanter har blitt flinke til å merke varene, slik at det er lettere å finne frem.

Varedeklarasjonen ser noenlunde ut som her på bilde.

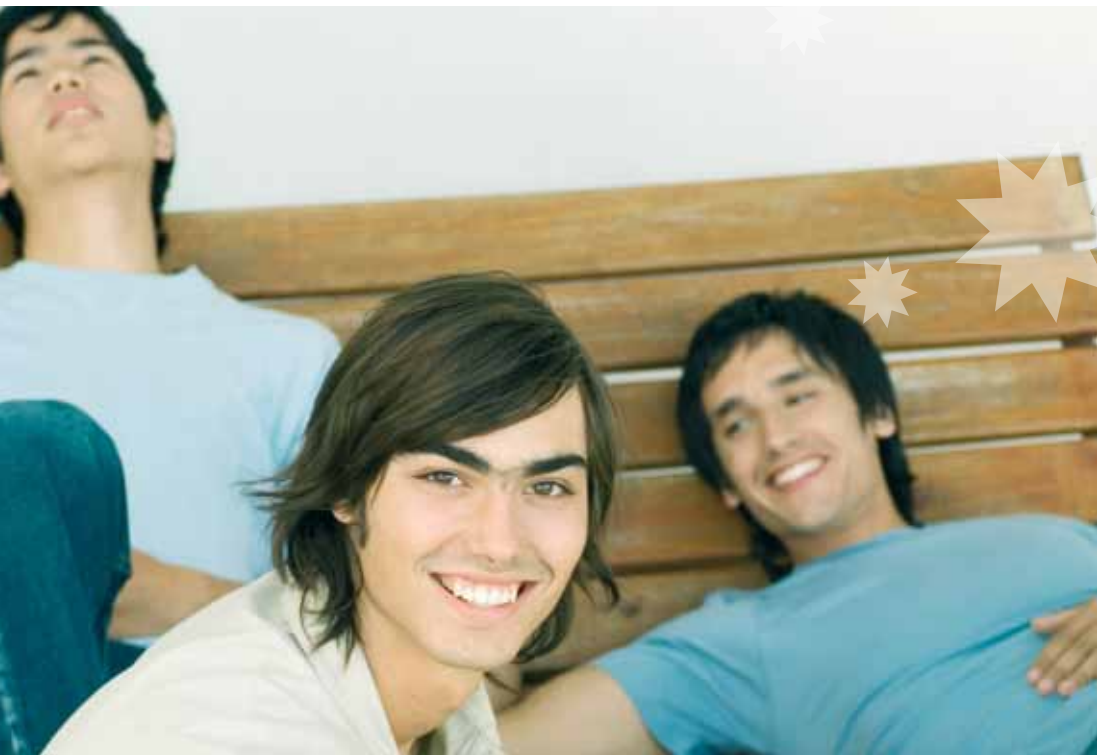
Her ser du at sjokoladen inneholder maltekstrakt, som inneholder gluten. I starten vil det ta litt tid, men etter hvert vil du huske hva som er greit og hva som inneholder gluten.


Alle vet at sjokolade og godteri ikke er lurt å spise hver dag. Men selvsagt kan de som har dobbeltdiagnosen også kose seg med godteri innimellom. Hvilken blodsukkerstigning man får etter å ha spist godteri kommer an på hvor mye insulin man har i kroppen.



Uansett om man har diabetes eller ikke, må man lære seg å spise sjokolade og annet godteri på en «riktig» måte. Fordi du har diabetes må du lære deg å vurdere kroppens behov for insulin når du spiser godteri med mye sukker. ►

Det er viktig at du selv har følelsen av å styre ditt eget liv. Du skal leve med kroppen din resten av ditt liv, så pass på at du fyller på mye riktig drivstoff slik at du holder deg frisk og føler deg vel! ■





“Mine foreldre setter ikke noe strengere grenser for meg selv om jeg har dobbeltdiagnosen, enn andre foreldre. Skal jeg ut på noe med venninnene mine og får nei av foreldrene mine, er det ikke p.g.a. at jeg har dobbeltdiagnosen. Jeg får gjøre det samme som vennene mine, også kanskje mer, men må planlegge det. Det er nok derfor foreldrene mine godkjenner det meste.

Foreldre kan ikke gå og være redde:(for at barnet skal få føling hvis de er på kino med noen venner eller på cup med laget. Føling kan like godt skje når barnet er hjemme og sover.”

Tine 16 år



Når gluten fjernes fra melet, blir fibrene korte. Ved å tilsette fiberhusk, forlenger du fibrene igjen, noe som gjør deigen lettere å arbeide med. Fiberhusk får du kjøpt i helsekost- og i velassorterte dagligvareforretninger.

Hvor mye fiberhusk skal tilsettes i deigen?

Som en generell regel kan man bruke 1 **strøken** ss fiberhusk til 500 gr mel. **Visp** fiberhusk ut i all lunken væske.

Jyttemel er bra til utbaking av all gjærdeig.

OPPSKRIFTER

Disse oppskriftene funker!

BRØD ELLER GROVE RUNDSTYKKER

12 dl vann

1 pk fersk gjær

3 ss fiberhusk

200 g jyttemel

250 g Semper glutenfri mix

1 pk Semper glutenfri mix med fiber


1 pk Toro glutenfri grov melblanding

1 ts salt

1 dl olje

2 ss sirup

i oppskriften er det brukt Semper, men du kan godt bruke Finax også.

- 
- Varm væsken til fingervarm 37 grader og tilsett gjæren
 - Rør ut fiberhusk i vann og la det svulle i 5 - 10 min. Bruk gjerne visp
 - Bland det tørre, og tilsett det øvrige. Alt eltes i ca 5 min, slik at deigen blir godt blandet
 - Forheves i 20 - 30 min.
 - Eltes litt
 - Bakes ut med jyttemel til passe konsistens, til 3 emner (brød)
 - Deigen kan også deles opp til rundstykker
 - Etterheves i ca 15 min, og pensle med vann
 - Strø med litt mel eller Maldonsalt på toppen
 - Stekes på 180 - 200 grader i ca 20 - 30 min. (brød)
Rundstykker stekes i 225 grader i 10 - 15 min.

Tips: Dette er en grunnoppskrift, så det er bare å blande det melet man selv vil ha. Bytt gjerne ut litt mel med frø som solsikke-, sesam- og linfrø.

FIN GJÆRBAKST

BOLLER, RUNDSTYKKER ELLER BAGUETTER

1 liter melk

3 ss fiberhusk

2 pk gjær

2 ss sukker


1 ts salt

1 dl olje

2 egg

1300 gram Semper glutenfri mix

200 gram jyttemel

- 
- Lunk melken, rør ut gjæren og visp inn fiberhusk
La det svulle i 5 - 10 min.
 - Bland alt i en kjøkkenmaskin. Ikke ta i alt melet på en gang
 - Elt og ta i mel etter hvert som det løsner i bakebollen
 - Sett deigen på et lunt sted til heving
 - Av denne deigen kan du lage: Rundstykker, pølsebrød og hamburgerbrød

Dersom du vil lage boller eller skoleboller: ha i 3 ts. kardemomme og litt mer sukker/søtningsstoff. Bruk vaniljekrem på skolebollene.

- Pensles med sammenpisket egg og strøs med f. eks. valmuefrø eller sesamfrø

Loff og baguetter: Stekes ved 200 grader i ca 30 minutter.

Rundstykker, boller, skoleboller: Stekes ved 225 grader i 10 - 15 min.

HAMBURGERBRØD

100 g margarin

1 pk Semper glutenfri mix

1 toppet ss jyttemel


1 ss sukker

4,5 dl vann

50 g gjær

2 ss fiberhusk



- 
- Margarin smuldres i melet, tilsett sukker
 - Varm vannet til 37 grader. Gjæren oppløses i vannet
 - Visp inn fiberhusk og la det svulle i 5 - 10 min.
 - Gjær- og fiberhusk-blandingen helles opp i melblandingen
 - Røres godt i kjøkkenmaskin
 - Heves ca. 1 time (hevingen går raskere om du setter bollen i varmt vann)
 - Deigen trilles ut til 8 - 10 flate, runde boller
 - Etterheves på bakeplaten over varmt vann
 - Pensle med egg eller vann. Strø på sesamfrø
 - Stekes ved 250 grader i ca 12 min.

LOMPER

1 pakke potetmospulver (uten melk og gressløk)

1 ½ dl kaldt vann

2 ½ dl fint glutenfritt mel

¼ ts salt

Ha potetmospulveret og melet i en food processor og hell i vannet. Kjør noen få sekunder til deigen samler seg. Du kan også blande det for hånd. Del deigen opp i ca 8 emner som du lager boller av. Kjevle ut bollene og stek i tørr stekepanne eller på takke.

Anne Mongstad har gått på bakekurs i Cøliakiforeningen.

Foto: Aud K. Sæthern





TORTILLAS

3 dl kulturmilk eller en naturell yoghurt

1 – 2 ss sirup eller honning

1 1/2 ts natron

1 ts salt

600 gram Finax glutenfri melmix

- Bland alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin og elt til deigen er smidig
- La deigen hvile i 5 - 10 min.
- Ha mel på bakebordet
- Kna og kjevle ut deigen til 15 - 20 cm runde lefser
- Stekes på stekepanne eller takke. Bruk sterk varme
Ikke la dem stekes for lenge, da blir de harde og tørre

PITABRØD

3 dl vann

1 ss fiberhusk

50 gram gjær

1 ½ ts salt

1 dl jyttemel

5 dl Semper glutenfri mix

- Varm vannet til 37 grader
- Løs opp gjær og pisk inn fiberhusk i vannet
- La det svulle i 5 - 10 min.
- Bland alt
- Rull til ca 8 boller
- Heves i ca. 30 min. klemmes flate til en rund leiv, ca. 5 cm i diameter
- Heves under plast i ca 1 time
- Stekes ved 275 grader i 5 - 6 min.

PIZZABUNN MED JYTTEMJØL

Deigen passer til 2 pizzabunner

5 dl vann

2 ss fiberhusk

6 ts olje

1 pk gjær

2 dl jyttemel

ca 6 dl glutenfritt mel

1 ts salt

- Fiberhusk og gjær røres ut i lunkent vann
- La blandingen svulle i 5 - 10 min.
- Bland alt i en bakebolle og rør godt
- Lag fyll etter eget ønske
- Stekes ved 200 - 250 grader i 15 - 20 min.





EN POSITIV OPPLEVELSE

“Jeg var i overnattingsbursdag hos en venninne. Overnattingsbursdager er alltid litt utfordrende, fordi man ikke liker å ta med glutenfritt brød og pizza etc. Denne gangen skulle det bli annerledes. Det skulle bli servert pizza. Pizzaleverandøren lagde ikke glutenfri pizza, så hun jeg skulle til, lagde en deig selv og leverte den til pizza leverandøren, sånn at jeg skulle få det samme som de andre. Dette ble en utrolig positiv og rørende episode for meg. Jeg er ikke vant med å få ting servert på bordet på den måten:) Det vedkommende sa til meg var at; “det var jo en selvfølge at jeg skulle ordne.” Den kommentaren har jeg ikke hørt ofte i mitt liv med cøliaki.” **Tine 16 år**

GODE TIPS NÅR DU VIL BAKE SELV

Meltyper

Det finnes mange gode glutenfrie melblandinger å få kjøpt. De har hele tiden utviklet seg til det bedre. Det kan være vanskelig å velge for deg som er helt ny. Meld deg på et bakekurs hos Cøliakiforeningen så får du lære masse nyttig og bli flink til å bake. Prøv deg fram med ulike typer mel. I oppskriftene finner du noen forslag, men tilpass oppskriftene etter dine ønsker.

Noen melblandinger er uten melk. Tåler du melk, kan du erstatte vann med melk i oppskriften. Bruk av kulturmelk gir et saftigere resultat og gir lengre holdbarhet. Vær oppmerksom på at noen som skal ha glutenfritt kosthold skal unngå melk den første tiden.

Jyttemel er naturlig fri for gluten. Det er et næringsrikt mel som gir bakverket en god konsistens. Andre meltyper som er naturlig glutenfrie er: Semper sine to grønne, Toro sin lyse, Schär sin og Finax sin gule blanding. Se mer s. 59.



VISSTE DU AT:

det er lurt å elte gjærdeigen godt, fordi det hjelper de naturlige fibrene i å bli "strukket" mer. Når du har eltet deigen og delt den i emner, lar du disse hvile noen minutter, slik at hvert emne får en liten hinne, da blir det lettere å bake/trille ut.

Pofiber

Gjør brød, boller og annen gjærbakst mykere og saftigere og gir et høyt fiberinnhold.

Fibrex/sukkerroefiber

Gjør at brød blir saftigere, fiberrike og holder seg ferske lenger. Tilsett 30-60 gram per kilo mel. For hver dl sukkerroefiber skal du tilsette 1 dl ekstra væske.

VISSTE DU AT:

Glutenfritt bakverk har lang holdbarhet i fryseboks. Ta deg en bagedag og fyll opp fryseren med masse godt. Skjær brødet i skiver før du fryser det.

Egg

Gir seighet og får baksten til å henge godt sammen. I tillegg gjør det deigen saftigere.

Brød

Varier det brødet du spiser ofte med ulike frøsorter og fibertilskudd. Brøddeigen kan ha en grøtaktig konsistens. Bruk former som sprayer med formfett eller bruk bakepapir. La gjerne brødet stå med et håndkle over før du tar det ut av formen. Du kan også lage rundstykker av brøddeig og trille dem ut på vanlig måte med jyttemel.

GF

BRUK FAVORITTOPPSKRIFTEN DIN

Har du en oppskrift som er laget med hvetemel, prøv å bytte ut med glutenfritt mel, og sjekk at alle de andre ingrediensene er glutenfrie. Ved de fleste meltypene trenger du ikke å endre melmengde. Sjekk produsentinformasjonen om den sier noe om dette.



ORDLISTE

HVA ER GLUTENFRITT OG HVA MÅ DU HOLDE DEG UNNA

INNEHOLDER GLUTEN:

bygg,	havrekorn,	kli,	rug,
cous-cous,	havremel,	korn,	rugmel,
dinkelhvete,	hvete,	kostfiber,	rugmalt,
durumhvete,	hvetekim,	kruskablanding,	semulegryn,
fullkornsmel,	hveteprotein,	malt,	spelt/ spelthvete,
grynmel,	hvetesirup,	maltekstrakt,	strøkavring,
grahamsmel,	kamut (egypt.hvete),	maltsirup,	strømel,
(vanlig) havre,	kavring,	nudler,	tritikale,
havrekli,	kim,	puffet havre,	ølgjær
		puffet hvete,	

Hydrolyserte vegetabiliske proteiner kan inneholde gluten, sjekk med produsenten.

ER GLUTENFRIE:

animalsk fett,	glutinous (ris),	kakaomasse/smør,	puffet ris,
arrowrot,	glyserol,	kastanjemel,	quinoamel,
bakepulver,	guarnkjernemel,	klumpfore-	ris/villris,
bokhvetemel,	guargum,	byggende middel,	risbakemel,
bønner,	glutenfri havre,	krydder,	rismel,
carob,	hirse,	lakrisrot,	soyagryn,
E-stoffer (alle er glutenfrie),	humle,	lakrisrotekstrakt,	soyamel,
emulgeringsmel,	hvetedekstrin,	lønnesirup,	sorghummel,
enzymmer,	hvetefiber	linfrø,	sesamfrø,
farin,	(stengelen fra planten),	mais,	solsikkefrø,
fruktkjernemel,	hvetegress,	maltodextrin,	sukker,
fortykningsmiddel,	hvetestivelse,	maltarom,	tapioka,
glukose/glykose,	husk (psyllium- frøskall),	maltose,	tarakjernemel,
glukosesirup*	johannesbrød- kjernemel,	maltsukker,	teff,
av hvete,	kakao,	polentagryn,	valmuefrø,
glutamat,		potetfiber,	vaniljesukker,
glutaminsyre,		potetmel,	vegetabilsk fett (alle typer)
		prekott rismel,	

* glukosesirup kan inneholde små mengder glutenrester.

Husk at du alltid kan kontakte produsenten/importøren dersom du ønsker informasjon om et produkt. Du finner ofte telefonnummeret på pakningene.

Glukosesirup av hvete

er glutenfritt - kan også brukes av de som ikke tåler hvetestivelse.
De mest følsomme kan reagere på den som er fremstilt av hvete.

VISSTE DU AT:

GF

Hvis det står spor av hvete eller andre glutenholdige ingredienser, så kan de aller fleste med cøliaki spise det! Ofte er spormengdene svært små og langt under de grenseverdiene som gjelder. Mange bedrifter som merker produkter med "spor av" er svært "pirkete" og har god kontroll over sin produksjon.

GODE GLUTENFRIE KAKER MAN KAN KJØPE

- Toros kakemikser og vafler (flere varianter er glutenfrie, blant annet sjokoladekake og muffins).
- Almondy sine frosne kaker finnes i mange butikker: mandelkake, to typer ostekake og dajmkake.
- De fleste iskakene er glutenfrie.

UT OG SPISE PIZZA ELLER BURGER

Både Dolly Dimple's, Peppes og Pizzabakeren serverer glutenfri pizza. Det er sikkert flere som har det, men spør! Mc Donald's og Burger King har glutenfrie alternativer. Men spør før du bestiller en milkshake – noen få typer er glutenfrie.

GF

NATURLIG FRI FOR GLUTEN

De fleste cøliakere tåler et vanlig glutenfritt kosthold med hvetestivelse. Men noen må ha et kosthold naturlig fritt for gluten, dvs. uten hvetestivelse. Produkter som markedsføres som naturlig frie for gluten skal ikke inneholde hvetestivelse. Sjekk hva du og vennene dine tåler!



GODE RÅD TIL FORELDRE FRA UNGDOMMER MED KRONISKE SYKDOMMER

1. Dere må stole mer på oss enn det dere gjør. Vi er ikke barn lenger.
2. Dere må snakke med oss om de erfaringene vi gjør
– ikke irrettesette oss.
3. Dere må tro på det vi forteller – ikke mistenkeliggjøre oss.
4. Vi må bestemme hva vi skal snakke med dere om
– vi vil ikke bli eksaminert.
5. Vi vil ikke bli overbeskyttet – vi kan tenke selv. Mødre maser mest.
6. Det finnes andre samtaleemner enn sykdommen som opptar oss.
7. Vi kjenner vår kropp best selv, og handler i overensstemmelse med det.
8. Skaff dere ”moderne” kunnskap om sykdommen og behandlingen.
9. Vi vil snakke om ”farlige” emner som sex, alkohol, røyk, graviditet og komplikasjoner.
10. Jeg er meg – og ikke sykdommen som jeg har!

J. Haug

NYTTIGE LINKER

Ønsker du mer informasjon, sjekk NCF sine hjemmesider, **www.ncf.no** der finner du linker til mer informasjon om cøliaki og glutenfritt kosthold.

www.ungdiabetes.no

www.ncfu.no

www.naaf.no (Norges Astma- og allergiforbund)

Produkter:

www.semper.se

www.holmen-crisp.no

www.finax.se

www.schaer.com

www.allergikost.no

www.allergimat.no

www.toro.no

Spør din lokale baker / butikk eller sjekk på Internett.

Prosjektet er støttet av stiftelsen Helse og Rehabilitering





www.ncfu.no
www.ungdiabetes.no