

# Glutenfri kost

Gluten er et protein, som findes naturligt i kornsorterne rug, hvede og byg.

Langt størstedelen af danskerne kan spise gluten uden problemer. Kun omkring 1% af danskerne kan ikke tåle gluten<sup>1</sup>. De har sygdommen cøliaki og for dem er det afgørende at leve 100% glutenfrit resten af livet.

## Her finder du fx. gluten



rug



hvede



byg



øl



bouillonterninger



madlavningsfløde



ristede løg



sojasovs



krydderiblandinger



pasta

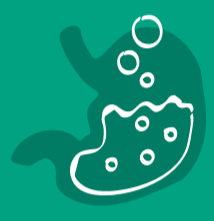


kage



kiks

## Mulige misforståelser



“Gluten giver oppustet mave og ubehag”

Hvis du stopper med at spise glutenholdige fødevarer og oplever mindre luft og ubehag i maven, kan dette også skyldes ændringen i den samlede kost. For personer med cøliaki er gluten uden tvivl den primære årsag, men for raske personer kan det være mange andre ting end gluten, der gør en oppustet.



“Gluten gør dig overvægtig”

Vi tager på og bliver overvægtige, hvis vi er i kalorieoverskud. Gluten er derfor ikke årsagen til overvægt. Det er nemmere at komme i kalorieoverskud, når vi spiser energitætte varer, og nogle af disse indeholder gluten (som fx. kage). Gluten findes dog også i fuldkornsprodukter, og et højere indtag af fuldkorn er forbundet med bedre vægtkontrol<sup>2</sup>.



“Gluten giver type-2 diabetes”

Der er mange kendte årsager til type-2 diabetes, og gluten er ikke en af dem. Et højere glutenindtag fra f.eks. kornprodukter øger ikke din risiko for type-2 diabetes<sup>2</sup>. Gluten fra mel findes i både wienerbrød og fuldkornsprodukter, så det betyder noget i hvilken “pakke” gluten kommer i.

## Godt at vide om glutenfri kost

### Kostfibre

Medmindre du har cøliaki, er der ingen grund til at leve glutenfrit. Faktisk kan det være direkte usundt. Når du udelukker hele fødevarergrupper fra din kost (fx. brød og andre kornprodukter), er der risiko for, at du samtidig ikke får nok af fx. fuldkorn og kostfibre. Kostfibre og fuldkorn har en forebyggende effekt i forhold til flere livsstilssygdomme<sup>2</sup>.

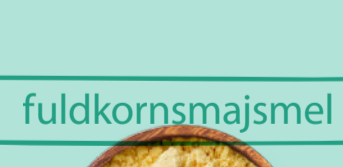
## Anbefaling



fuldkornsrís



hirse



fuldkornsmajsmel



glutenfri havregryn

Hvis du har cøliaki, skal du naturligvis leve 100% glutenfrit. Diæten er dyr, udfordrende og kan føre til et for lavt indtag af kostfibre. Hvis du af andre årsager vælger at undlade gluten i din kost, skal du være opmærksom på at følge De officielle Kostråd om at vælge fuldkorn, som fuldkornsrís, glutenfri havregryn, hirse og fuldkornsmajsmel.

Kilder

<sup>1</sup> www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/astma-og-allergi/foedevareallergi/coeliaki-og-mad-uden-gluten

<sup>2</sup> DTU Fødevarestitutet, 2008. Fuldkorn - Definition og vidensgrundlag for anbefaling af fuldkornindtag i Danmark.