

# Gluten

## – vän eller fiende?

**Många anser att gluten är det värsta vi kan äta. Att det är värre än socker och orsaken till alla våra sjukdomar här i västvärlden.**

**Som mycket annat inom kostvärlden är det ett mycket förenklat sätt att se på saken. Gluten har flera sidor och är därför värd en liten utredning.**

TEXT: KARIN MAGNUSSON, LEG. DIETIST, AXA SPORTS CLUB  
FOTO: SHUTTERSTOCK



**G**LUTEN ÄR ETT PROTEIN som finns i vete, korn och råg. I havre då? Nä, faktiskt inte. Däremot så vistas havre ofta i samma kvarnar och i samma maskiner som sina spannmålsskolleger, så därför kan havre vara kontaminerat med gluten.

#### GLUTENINTOLERANS

Ett par procent av alla svenskar har celiaki, det vill säga de är glutenintoleranta. Det innebär att om de får i sig gluten skadas tarmsludde på tunntarms-slemhinnan. Skadan gör att förmågan att ta upp näring ur maten minskar. Just näringsbrist är därför ett tecken glutenintolerans.

Andra symptom är kraftiga magsmärtor, diarré, förstoppning, trötthet, viktminskning med mera, med mera. För att utreda en glutenintolerans tar man blodprov och en tunntarmsbiopsi. Vid konstaterad intolerans är receptet livslång glutenfri kost. På en sådan växer tarmsludde ut igen, man kan åter ta upp näringen och smärtorna och eventuellt andra besvär försvinner. Om man är glutenintolerant måste man alltså helt avstå från all mat där vete, råg, korn och havre ingår, vilket innebär pasta, bröd, müsli, flingor, bullar, andra bakverk med mera.

De senaste åren har det poppat upp mängder av alternativ till mat som innehåller gluten. I stället för att baka på - och göra pannkakor av - vetemjöl, finns bovete, majsmjöl och mjöler gjorda på mandel, kokos och hasselnötter. Det finns pasta gjort på bönor och sin müsli kan man själv blanda med glutenfria havregryn eller boveteflingor som bas och sen proppa den med näring i form av nötter, mandlar, frön och torkad frukt.

#### ATT VARA KÄNSLIG MOT GLUTEN

En del människor upplever att de får problem med magen när de äter gluten, men när de testar sig för glutenintolerans så visar testet negativt. Tarmsludde är intakt och man får snällt gå hem med sin smärtande eller uppsvullna mage. Kanske lider man då av den mer diffusa glutenkänsligheten.

Att vara glutenkänslig innebär alltså inte att man är intolerant mot gluten, men att man helt enkelt reagerar negativt på det ändå. Hur känslig man är tycks variera så här gäller det att pröva sig fram och se vad man tål. Många klarar mindre mängder knäckebröd, rågbröd eller havregrynsgröt, men kanske inte kan sätta i sig en portion pasta eller en baguette.

#### ATT TÅLA GLUTEN

Sen finns det en tredje grupp, där de flesta av oss ingår, nämligen de som varken är glutenintoleranta eller glutenkänsliga, utan som faktiskt klarar av att äta både pasta och bröd utan att få det minsta ont i magen. Men bara för att man "klarar" att äta gluten så gäller det självklart att välja bra och näringsrika alternativ.

För visst är det så att gluten finns i mycket mat som inte är särskilt nyttig. Pizza, hamburgare (brödet alltså), formfranska, bullar och kakor innehåller gluten. Men det gör också råggröt, havregrynsgröt, knäckebröd och grovt rågbröd. Och att likställa de grupperna med varandra är inte en särskilt schysst jämförelse. Gröt och grova bröd innehåller (ja, förutom gluten då) fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter. I vitt bröd, bullar och pizzabottnar finns knappt någon näring alls. Och bara för att man får ont i magen efter en pizza eller en stor bit paj kan man inte skylla det på att det finns gluten i det. Kanske är det mängden det handlar om eller att magen inte klarar så mycket fett i kombination med massa snabba kolhydrater. ■

Bildtext

