

# Mer om glutenintolerans

Jonas Ludvigsson, Örebro Universitetssjukhus  
Information för allmänheten

## Vad är glutenintolerans?

- Glutenintolerans är en livslång sjukdom som drabbar tunntarmen. Sjukdomen kallas också för "celiaki".

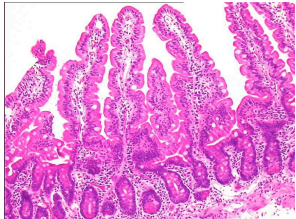
## Hur vanlig är sjukdomen?

- Glutenintolerans drabbas ca 1% av alla svenskar. De flesta har inte fått diagnosen.

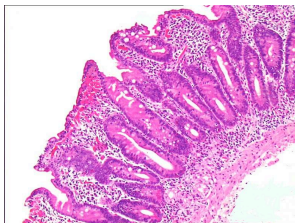
## Finns det några riskgrupper för glutenintolerans?

- Barn som växer dåligt, eller som har långvariga besvär med t.ex. diarré eller magont löper har oftare glutenintolerans.
- Symptomen bland vuxna är mer skiftande. Upprepade benbrott, depression, järnbristanemi, men även diffusa magbesvär såsom förstoppning kan tyda på glutenintolerans.
- Slutligen är vissa sjukdomar kopplade till glutenintolerans, det gäller t.ex. typ 1 diabetes och sköldkörtelsjukdom.

## Tunntarmen



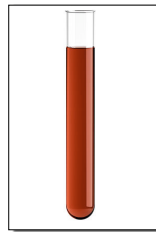
Den friska tunntarmen har fingerliknande tarmludd. Tarmluddet är viktigt för att kroppen ska kunna ta upp näring.



Hos patienter med glutenintolerans, saknar tunntarmen tarmludd, eller så har tarmluddet blivit kortare. Det leder till sämre upptag av näring. Till följd av detta drabbas patienten ofta av viktnedgång och barn med glutenintolerans kan växa dåligt.

## Hur ställer man diagnosen glutenintolerans?

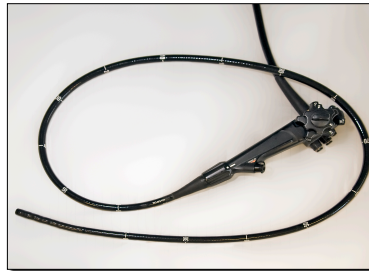
- För att få diagnosen glutenintolerans krävs en läkarkontakt. Man bör inte påbörja glutenfri kost utan att diagnosen är klar.
- Vid misstänkt glutenintolerans gör ansvarig läkare (oftast en distriktsläkare, magtarmläkare eller barnläkare) en undersökning och går igenom patientens besvär.
- Skulle misstanken kvarstå efter detta, tas blodprov för glutenintolerans.



Blodprov för glutenintolerans är bra på att hitta respektive utesluta glutenintolerans.

Men för att säkerställa diagnosen måste man först ta ett vävnadsprov från tunntarmen.

Vanliga blodprov för glutenintolerans är transglutaminas-antikroppar och endomysie-antikroppar. Ibland analyseras även antigliadin-antikroppar.



Vävnadsprov från tunntarmen säkerställer diagnosen glutenintolerans.

Vanligast tas vävnadsprovet i samband med en så kallade "gastroskopi". Det innebär att man går ned med en tunn fiberoptisk slang via matstrupen och magsäcken till tunntarmen.

## Vad händer när jag fått diagnosen?

- När diagnosen är säkerställd får du en ny läkarkontakt. Då informeras du om glutenintolerans och vikten av att äta glutenfri kost.
- Glutenfri kost är den enda behandlingen av glutenintolerans. De flesta som undviker allt gluten i maten förbättras ("färre symptom") och läker ut i tarmen. Det är bra att ha kontakt med en dietist i början. Hon/han kan ge råd om glutenfri kost.
- Idag har många vanliga livsmedelsaffärer ett bra utbud av glutenfri kost.
- Gluten förekommer i vete, korn och råg; men inte i specialbehandlad havre



## Vad gör jag om jag misstänker att jag eller min anhöriga har glutenintolerans?

- Hör av dig till din distriktsläkare. Vid stark misstanke på glutenintolerans remitteras du vidare till sjukhuset för tunntarmsprov.

## Vill du veta mer om glutenintolerans?

- Svenska celiakiförbundet. [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)
- USÖ-läkare Jonas Ludvigsson har spelat in ljudinformation om celiaki. Ljudfilerna handlar om förekomst av glutenintolerans, hur diagnosen ställs, samt vad man bör tänka på som patienten. Du kommer åt ljudfilerna via dator och internet: [www.celiaki.se/lyssna](http://www.celiaki.se/lyssna)