

CELIAKI I SKOLAN

– ETT PEDAGOGISKT UNDERLAG FRÅN
SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se

TILL SKOLPERSONAL

VAD ÄR CELIAKI?

Celiaki (glutenintolerans) är en livslång autoimmun sjukdom som kräver strikt glutenfri kost. Gluten finns i vete, korn och råg. Gluten, även i mycket små mängder, förstör tarmluddet i tunntarmen hos den som har celiaki. Havre, som är märkt glutenfri, kan ätas av de flesta med celiaki, men inte alla. Kontrollera med eleven eller hens vårdnadshavare.

VANLIGA PROBLEM I SKOLAN

FIKA OCH AVSLUTNINGAR

Låt barn med celiaki få ett likvärdigt alternativ när andra får bullar och kakor. Det finns många prefabricerade glutenfria fikaalternativ. Glutenfria djupfrysta bakverk är bra att ha till hands. Glass är oftast glutenfri. Kolla alltid innehållsförteckningen!

HEMKUNSKAP

Det är inte acceptabelt att en elev med celiaki lagar mat med gluten och sedan får titta på när klasskamraterna äter. Hen ska ges förutsättningar att laga och baka glutenfritt på hemkunskapen. Recept på glutenfria varianter finns på allt från pizza och pajdeg till bröd och panering.

SMÖRPAKET

Elever med celiaki behöver en egen smörbytta eftersom det ofta hamnar smulor i smöret. Så lite som en smula kan räcka för att starta en reaktion i tunntarmen hos någon med celiaki.

PRATA OM CELIAKI

Celiaki är en livslång sjukdom. För många får den även sociala konsekvenser i samband med måltider. Omgivningens förståelse är viktig. Resten av denna folder innehåller därför material som inspiration och stöd till elever med celiaki som vill berätta om sin sjukdom i skolan.

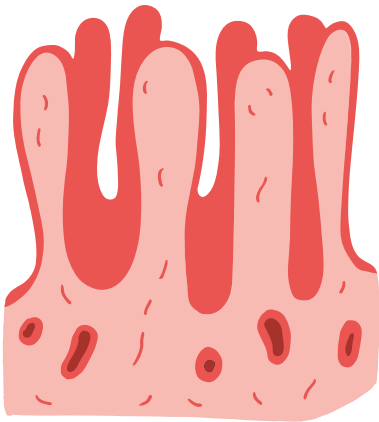
JAG BERÄTTAR OM CELIAKI

VAD ÄR CELIAKI?

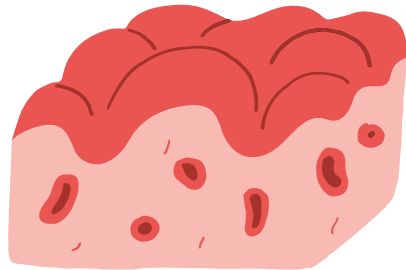
Celiaki uttalas seliaki. Det är en sjukdom som innebär att man blir sjuk av att äta gluten. Gluten finns i sädeslagen vete, korn och råg.

VAD HÄNDER I KROPPEN?

Om man har celiaki och äter något med gluten startar en inflammation i tunntarmen. Inflammationen gör att tarmluddet i tarmen förstörs. Tarmluddet är viktigt eftersom det tar upp näring ur maten.



▲ Så här ser tarmluddet ut i en frisk tunntarm.



▲ Så här ser det ut om man har celiaki och äter mat med gluten.

OM MAN RÅKAR FÅ I SIG GLUTEN

En del som har celiaki mår väldigt dåligt om de får i sig några smulor gluten. De kan få ont i magen och må illa. Andra märker ingenting. Även om man inte får ont i magen förstörs tarmluddet av gluten. Därför ska man inte fuska och äta gluten.

MAT VID CELIAKI

I Sverige används ofta mjöl i maten. Därför är det en hel del mat man inte kan äta. Till exempel innehåller pasta, paj, pizza, bröd och bullar nästan alltid vetemjöl. I bland går det att köpa specialgjorda glutenfria varianter av sådan här mat i affären. Mat som inte innehåller gluten, som den med celiaki *kan äta*, är till exempel ris, potatis, kött, fisk, ägg, frukt och grönsaker.



▲ Tyvärr räcker det inte med att peta bort det som innehåller gluten och äter resten på tallriken. Har en hamburgare legat på ett vanligt hamburgerbröd så finns det smulor kvar även om man tar bort brödet. Då måste man göra en helt ny hamburgare.

HÅRDA FAKTA OM CELIAKI

- ▶ Celiaki smittar inte.
- ▶ Man kan få celiaki när som helst i livet.
- ▶ Celiaki kan inte gå över och det finns ingen medicin.
- ▶ ”Medicinen” är att inte äta gluten.



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se