



## NEJ TACK TILL GLUTENHALTIGA SPANNMÅL!

### CELIAKIKER

- Personen har celiaki, som inte kan botas.
- Det enda sättet att behandla celiaki är att hålla en strikt glutenfri kost livet ut.
- Gluten finns i vete, korn och råg.
- Maten får inte innehålla ens minsta mängd gluten, till exempel brödsmlor.

### ALLERGISK MOT VETE, KORN OCH RÅG

- Vete, korn och råg orsakar allergiska reaktioner.
- Den kraftigaste allergiska reaktionen (anafylaxi) är livshotande.
- Barn tillfrisknar ofta från sina allergier medan allergier hos de vuxna vanligtvis är bestående.
- Toleransen mot vete, korn och råg varierar.

### BEHÖVER ANDRA GLUTENFRIA SPANNMÅL

- En del undviker att använda vete, korn och råg fastän de inte har celiaki eller är allergiska.
- De upplever att dessa spannmål ger dem symtom.
- Än så länge vet man inte hur länge och hur noga man måste undvika glutenhaltiga spannmål.



Till exempel ris, majs, bovete, hirs, quinoa, teff, amaranth.