

En elev med celiaki i skolan

Många särskilda behov beträffande maten hör till skolans vardag. Kanske finns det även elever med celiaki i skolan? Vi på Keliakialiitto vill stöda elever som har celiaki och skolan i genomförandet av den glutenfria kosten.

- ◆ Celiaki är en livslång sjukdom där gluten, ett protein som finns i vete, korn och råg, orsakar en inflammation på tunntarmens slemhinna och skadar tarmluddet. Redan en liten mängd gluten är skadligt för en celiakipatient.
- ◆ Det enda sättet att behandla celiaki är att hålla en strikt glutenfri kost livet ut.
- ◆ Ur glutenfri kost utesluts vete, korn och råg samt livsmedel som innehåller dessa sädeslag. De ersätts med glutenfria produkter.
- ◆ Spannmålsprodukterna som lämnas bort ersätts med glutenfria sädeslag, såsom ris, majs, bovete och hirs, samt med industriellt renad vetestärkelse och glutenfri havre.

Låter det svårt? Även om det krävs noggrannhet för att följa den glutenfria dieten, är det väsentliga att man kommer ihåg några grundläggande saker. I den här broschyren har vi samlat anvisningar om hur man på det enklaste sättet genomför den glutenfria kosten i skolan.

Tillsammans lyckas vi

Vi har märkt att det blir lättare att hålla fast vid den glutenfria kosten i skolan när föräldrarna till eleven med celiaki, hans eller hennes klassföreståndare eller lärare och kökspersonalen i samråd kommer överens om hur kosten ska ordnas. Man kan ha ett möte där man kommer överens om var eleven med celiaki hämtar sina portioner, hur maträtterna som passar eleven markeras och hur man säkerställer att maten är glutenfri. Oftast kräver skolor att en elev som behöver specialkost visar upp ett läkarintyg.

Elevens föräldrar vill kunna förlita sig på att barnet får rätt kost, men de är även experter på hur glutenfri kost fungerar i vardagen. I mötet kan vid behov även eleven själv och en näringsterapeut delta. Allt eftersom eleven växer kan

han eller hon själv ta ansvar för sin kost, men det yttersta ansvaret ligger hos de vuxna.

Måltiderna är tid tillsammans

För ett barn med celiaki är varje måltid samtidigt en situation där hans eller hennes sjukdom behandlas. Specialkosten kan väcka starka känslor av utanförskap och underlägsenhet hos barnet. Ett naturligt, positivt förhållningssätt gentemot den glutenfria kosten och en strävan efter att servera barnet med celiaki motsvarande mat som de övriga eleverna får hjälper redan en bra bit på vägen.

Ett barn med celiaki deltar i hushållsläran precis som de andra eleverna, bara man iakttar den glutenfria kosten.

Vid fester, temadagar eller födelsedagskalas i skolan ska man se till att det finns ett glutenfritt alternativt för barnet med celiaki. Vid behov kan man be föräldrarna ta med glutenfria godsaker till skolan för dessa speciella tillfällen.

Vi lär oss av våra misstag

Trots noggrannhet kan det ibland hända att en elev med celiaki får i sig gluten vid en måltid i skolan. Då är det viktigt att berätta om det för eleven och dennes föräldrar. Tillsammans kan man hitta sätt att förhindra att samma misstag händer en gång till.



Glutenfritt hela vägen till tallriken

Det viktigaste när det gäller glutenfri kost är att maten inte kommer i kontakt med produkter som innehåller vete, korn eller råg. Hur gör man det i praktiken?

Här följer några anvisningar:

- ◆ En elev med celiaki serveras endast sådana produkter som man vet passar till den glutenfria kosten. Du kan fråga om råd hos oss på Keliakialiitto eller av elevens föräldrar.
- ◆ Var noga med handhygien. Gluten kan överföras till glutenfritt bröd eller en glutenfri matportion också via händerna.
- ◆ Hantera den glutenfria maten med rena bestick och redskap.
- ◆ Glutenfritt bröd, bredbart pålägg och andra pålägg placeras helst avskilt eller ovanför de vanliga produkterna.
- ◆ Det ska finnas ett eget bredbart pålägg och en ren kniv för brödet. Ha också egna bestick för pålägg.
- ◆ Serveringslinjerna kan vara en utmaning, då produkterna lätt kan blandas med varandra när eleverna tar mat. Det är bäst att placera de glutenfria produkterna separat.
- ◆ Yngre elevs måltider ska helst övervakas så att de till exempel inte av misstag byter smörgåsar med varandra.

Har du några frågor? Finns det något du funderar över? Tveka inte att kontakta oss! Vi hjälper gärna till med allt som har med glutenfri kost att göra. Vi hör!

Vänliga hälsningar,

Keliakialiitto

Keliakialiitto näringsexpert har jour på finska varje måndag klockan 10–13 på numret 03 2541 326. Du når oss även per e-post på adressen ruokavaliioneuvonta@keliakialiitto.fi

Mer information:

- ◆ keliakialiitto.fi