

Celiaki och diabetes

Råd och recept till dig med dubbla diagnoser



Av Dietiststudent Åsa Nordlander
Astrid Lindgrens Barnsjukhus, maj 2010

Celiaki och diabetes

Att leva med både celiaki (glutenintolerans) och diabetes innebär att man behöver tänka extra mycket på vad man stoppar i sig. Maten måste vara glutenfri och dessutom anpassad för att ge god blodsockerkontroll. I detta informationshäfte ges en inblick i vad som kan vara bra att tänka på vid en kombinationsdiagnos. Därefter följer en receptdel samt tips kring glutenfri bakning som lämpar sig för dig som även har diabetes. Vill du veta mer om varje enskild diagnos hänvisas till informationsmaterial för respektive sjukdom. Sist i häftet finns även en sammanställning av internet-sidor värda ett besök.



Förekomst

Ungefär 10 % av de som har diabetes har även celiaki. I Sverige testas alla barn som insjuknar i diabetes för celiaki. Testet genomförs därefter en gång per år. Bland de som får dubbla diagnoser är det mer än nio av tio som får sin diabetes före celiakin.

Att välja livsmedel

Att äta en varierad och hälsosam kost jämnt fördelad över dagen är fördelaktigt för alla. För dig som har både diabetes och celiaki tillkommer några extra moment att tänka på. Maten måste vara glutenfri och den kräver insulin. En svårighet med glutenfria produkter är att de ofta innehåller ingredienser som ger en snabb blodsockerstegring. Det beror på att det glutenfria mjölet är baserat på enbart stärkelse efter att gluten, som är ett protein, och fibrer har plockats bort. Ofta är de glutenfria produkterna därför mindre fiberrika än motsvarande gluteninnehållande produkt. Det finns dock en mängd sätt att öka fiberinnehållet på och därmed få en minst lika fiberrik kost som den som äter gluten. Bra källor till kostfibrer är bland annat grovt glutenfritt bröd, ren havre, grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär. Läs mer om hur du kan få ett fiberrikare bröd under "Att baka glutenfritt".



Utbudet av fiberrika glutenfria produkter i affärerna har ökat avsevärt de senaste åren. Ett riktmärke när du väljer bröd kan vara att det bör innehålla minst 5 g kostfibrer och max 5 g socker, ett annat riktmärke är att produkten ska vara nyckelhålmärkt.

Förutom fiberinnehåll finns ett antal andra faktorer som påverkar hur snabbt blodsockret höjs. Exempel på faktorer som gör ett livsmedel långsammare är:

- Hela bitar och korn – ju mer tuggmotstånd desto långsammare blodsockerstegring
- Syrliga livsmedel som till exempel citron, vinäger, surdeg och yoghurt
- Fett och proteiner

När du kombinerar en måltid bör du alltid försöka välja minst ett långsamt livsmedel. Genom att kombinera ett snabbt livsmedel, till exempel glutenfritt ljust bröd, med ett pålägg som innehåller fett och protein eller en frukt/grönsak som måste tuggas och som innehåller fibrer så får du ett medelsnabbt blodsockersvar. Ett annat exempel för

att göra en måltid långsammare är att servera sallad med dressing baserad på yoghurt eller olja och vinäger till maten. Ytterligare ett klokt val är att välja hel frukt istället för juice.



Foto: Åsa Nordlander

Hypoglykemi (lågt blodsocker)

Att ha diabetes medför en risk för lågt blodsocker. För alla som har diabetes är det klokt att alltid bära med sig något som kan behandla dessa hypoglykemier, till exempel druvsocker eller söt saft. Hur mycket socker som behövs är individuellt, men ett riktmärke är 3 gram socker per 10 Kg kroppsvikt. Skulle det vara så att du får en känning och inte har tillgång till någonting som är glutenfritt så är det diabetesen som får förtur. I ett krisläge är det bättre att äta någonting som innehåller gluten än att inte få i sig någonting som höjer blodsockret. Det är dock viktigt att vara medveten om att även en liten glutenmängd kan ge skador på tarmen och symtom såsom magont och kräkningar.



Mellanmål

För dig som har diabetes behövs ibland ett extra mellanmål. Till exempel om blodsockret börjat sjunka och det är en stund kvar till nästa måltid eller i samband med träning. För dig som även är glutenintolerant kräver detta lite extra eftertanke, eftersom det du äter måste vara glutenfritt. Är man borta någonstans så är det inte säkert att det alltid finns glutenfria alternativ tillgängligt. Kanske är det därför säkrast att bära med sig någonting hemifrån till exempel en frukt eller en glutenfri smörgås. Se gärna till att det finns glutenfritt bröd eller andra glutenfria alternativ hos de kompisar där du är oftast, så att du alltid kan få ett mellanmål vid behov.

Att baka glutenfritt

Att baka glutenfritt skiljer sig en del ifrån att baka med gluteninnehållande mjöl. Det finns idag en mängd olika glutenfria mjölmixer på marknaden, både ljusa och lite grövre. De flesta är baserade på vetestärkelse och är alltså gjorda på vete som tvättats rent från gluten. När man bakar med mjöl som innehåller gluten bildas ett fint nätverk av glutentrådar. Detta hjälper till att stabilisera degen och bevara gasbubblorna som bildas vid jäsningen. När brödet gräddas stelnar glutennätverket och du får ett högt, saftigt och lite segt bröd. Vid bakning med glutenfritt mjöl går man miste om glutentrådarna och brödet blir därför oftast lite kompaktare. Det finns dock många bra knep för hur man kan få ett luftigt och saftigt glutenfritt bröd.



Hur lyckas jag med det glutenfria brödet?

- Använd recept som är framtagna för glutenfri bakning när du bakar med jäst. Vid bakning av kakor eller bröd med bakpulver som innehåller mindre än 5 dl mjöl kan vetemjöl ofta bytas mot glutenfri mjölmix.
- Var noggrann när du mäter upp ingredienserna. Använd gärna en hushållsvåg för att väga upp mjölet.
- Bearbeta degen länge (ca 5-7 min), gärna i hushållsassistent eller med elvisp.
- Använd inte mer mjöl än nödvändigt.
- Tillsätt psylliumfrö, pofiber eller fibrex för en mer lätthanterlig deg och ett saftigare och mer hållbart bröd. Detta ger även en långsammare blodsockerstegring. Fler tips på fibertillskott finns på nästa sida!
- Förvara alltid glutenfritt bröd i frysen. Skiva gärna upp det först och ta fram och tina så mycket du äter åt gången.

Hur hanterar jag den kladdiga degen?

Glutenfri deg är ofta lösare än vanlig deg, vilket den också bör vara för att brödet inte ska bli torrt och smuligt. Här kommer några tips på hur du kan hantera den kladdiga degen:

- Var lätt på handen när du knådar eller formar bröden
- Mjöla händer och bakkbord innan du knådar degen. Pensla gärna av överflödigt mjöl från brödet med en bakpensel.
- Det går också bra att doppa händerna i vatten innan du formar portionsbröd. På så vis slipper du extra mjöl och får ett saftigare bröd.
- Gör bröd som gräddas i smorda brödformar eller muffinsformar så gör det ingenting att degen är kladdig.
- Spritsa ut degen med hjälp av en spritspåse eller en plastpåse som du klipper ett hål i ena hörnet på. Detta fungerar till portionsbröd, korbbröd eller baguetter.



Hur får jag ett fiberrikare glutenfritt bröd?

Att tillsätta fibrer i det glutenfria brödet gör att blodsockret höjs långsammare. Dessutom blir brödet saftigare, mindre smuligt och mer hållbart.

- Byt ut en del av den fina mjölmixen mot grov. Detta fungerar även till pannkakor, pajdeg eller pizzabotten.
- *Psylliumskal* – torkat skal av indiskt loppfröskal som säljs under produktnamnet HUSK. Mycket bra till glutenfri bakning då det drar åt sig mycket vätska och därmed gör brödet saftigare och mindre smuligt. Tillsätts i degspadet där det får svälla en stund. HUSK är dessutom mycket fiberrikt utan att synas i det färdiga brödet.
- *Pofiber* – finmalda potatisfibrer. Passar bra till både jäsdeggar och mjuka kakor för ett saftigare och mer fiberrikt resultat. Passar även bra till att beströ formar med.
- *Fibrex* – framställs från sockerbetor och har ett högt kostfiberinnehåll. Suger upp vätska vilket gör brödet saftigt och mindre smuligt. Ger en grövre struktur än HUSK och Pofiber. Passar även bra som bindemedel i färsrätter.
- *Bovete* – en asiatisk ört naturligt fri från gluten. Finns som både gryn, flingor och mjöl och passar till både brödbak och gröt. Är ofta en ingrediens i de grova mjölmixerna.
- *Ren havre* - Resultatet av ett flertal studier visar att havre kan ingå i kosten för de allra flesta glutenintoleranta, såväl vuxna som ungdomar och barn. Semper har i sitt sortiment Ren Havre som specialhanteras, från utsäde, via odling och tröskning till tillverkning. Detta är ett mycket bra fibertillskott som kan användas i såväl bakning, matlagning och till gröt. Byt ut en del av mjölmixen till Ren Havre när du bakar och du får ett gott, saftigt och fiberrikt bröd.
- Bönor – mosade eller i mjölform ger både extra fibrer och protein.
- Morötter – rivna morötter ger ett saftigt och gott bröd med lite tuggmotstånd.
- Nötter och frön – ger både god smak, tuggmottstånd, extra fibrer och nyttiga fetter.



Arholmabröd - 1 långpanna

Ett enkelt och gott bröd som görs i långpanna och inte behöver jäsa

Ingredienser:

- 1 l filmjök
- 2 rivna äpplen
- 10 dl fin glutenfri mjölmix
- 3 dl grov glutenfri mjölmix
- 4 dl havregryn (Sempers rena)
- 2 dl linfrö
- 2 dl solrosfrö
- 2 tsk salt
- 5 tsk bikarbonat



Foto: Åsa Nordlander

Gör såhär:

1. Sätt ugnen på 175° C.
2. Blanda fil och rivet äpple.
3. Blanda ihop de torra ingredienserna och rör ner i filblandningen.
4. Bre ut smeten på en plåt med bakplåtspappär (den ska vara kladdig).
5. Grädda i 1 h och 10 min i nedre delen av ugnen.
6. Låt brödet svalna och skär det i rutor. Skär därefter varje ruta på mitten (horisontellt).

Kesellalimpa – 2 st

Ett gott och luftigt bröd i form

Ingredienser:

- 1 paket jäst
- 5,5 dl fingervarm mjök
- 1 msk fiberhusk
- 0,5 dl linfrö
- 0,5 dl fibrex
- 2 msk pofiber
- 1 msk sirap
- 2 tsk salt
- 2 tsk brödkryddor
- 1 burk kesella
- 13 dl glutenfri mjölmix

Gör såhär:

1. Värm mjölken till 37°C.
2. Smula ner jästen i en degbunke och lös den i den fingervarma mjölken.
3. Tillsätt fiberhusk, linfrö, fibrex, pofiber och sirap. Blanda om och låt svälla i 10 min.
4. Tillsätt kesella, salt, brödkryddor och mjölmixen och bearbeta degen väl.
5. Håll upp degen i två formar á 1,5 l och jäs övertäckt i 40-50 min.
6. Grädda brödet nederst i ugnen i 5 min på 225°C, sänk därefter temperaturen till 200°C och grädda i ytterligare 35 min.

Irénes brödkakor – 12 bitar

Ett enkelt och snabbt bröd som trots sin ljusa färg innehåller en del fibrer

Ingredienser:

4 dl varmt vatten ca 45°
2 msk Pofiber
1 msk sirap
1 tsk salt
2 msk olja
1 tsk brödkryddor
1 dl kall mjölk
1/2 - 3/4 pkt jäst (den mindre mängden till Sempermixerna)
ca 5 dl grov mjölmix
ca 5 dl fin mjölmix

Gör såhär:

1. Tillsätt ingredienserna i uppräknad ordning, så hinner det varma vattnet svalna av lagom innan jästen smulas ner.
2. Arbeta samman till en deg och låt den jäsa övertäckt ca 20 min.
3. Arbeta ner degen igen och dela den i 3 delar på en plåt täckt med bakplåtspapper.
4. Platta med mjölad hand ut till runda kakor, ett par cm tjocka. Borsta gärna av överflödigt mjöl med en brödpensel.
5. Låt jäsa 15-20 min. Värm under tiden ugnen till 250°.
6. Grädda kakorna i mitten av ugnen 15-20 min. Låt svalna på brödgaller under bakduk.

Solrosbullar – ca 20 st

Passar utmärkt som frukost-bröd eller till mellanmål

Ingredienser:

50 g jäst
5 dl fingervarmt vatten
1 tsk salt
½ dl mörk sirap
1 dl linfrö
1 dl boveteflingor
1 dl solroskärnor
1 dl pofiber
700 g (ca 12 dl) glutenfri mjölmix (finax)



Foto: KristjanAunver

Gör såhär:

1. Lös jästen i det fingervarma vattnet.
2. Tillsätt övriga ingredienser och bearbeta degen ordentligt.
3. Forma med blöta händer ca 10 runda bullar som läggs på plåt med bakplåtspapper.
4. Låt jäsa i 40 min.
5. Grädda i mitten av ugnen i 250° i ca 12 min.
6. Pensla ev med smält smör när de är klara.

Grovt matbröt – 2 limpor

Ett bröd som går att knåda, men som ändå blir saftigt och gott

Ingredienser:

- 4 dl vatten
- 1 dl linfrö
- 2 dl bovete
- 50 g jäst
- 2 dl vatten
- 50 g flytande margarin
- 1/2 dl mörk sirap (OBS! Ej brödsirap)
- 1 msk ättikspit
- 2 tsk salt
- 1 msk brödkryddor
- 13-14 dl Finax Glutenfri Mjölmix (800 g)
- Smör eller margarin



Foto: Åsa Nordlander

Gör såhär:

1. Börja med att koka upp 4 dl vatten och håll det hett över linfrö och bovete som mätts upp i en bunke. Rör om och ställ skållningen åt sidan att vila till fingertemperatur under bakduk.
2. Smula ner jästen i den ljumma skållningen. Tillsätt 2 dl fingervarmt vatten och rör om tills jästen är upplöst.
3. Häll i margarinet och tillsätt därefter de övriga ingredienserna. Knåda degen (helst i maskin) i minst 5 minuter.
4. Låt degen vila i bunken under bakduk i ca 30 minuter.
5. Stjälp upp degen på bakbord som mjölats med lite mjölmix. Dela den i två lika stora bitar som formas till avlånga bröd.
6. Lägg bröden på bakpappersklädd plåt och ställ dem att jäsa i ca 20 minuter, under bakduk. Sätt ugnen på 225°.
7. Grädda de färdigjästa bröden i nedre delen av ugnen i ca 40 minuter.
8. Smält lite smör eller margarin att pensla över bröden direkt då de tagits ur ugnen.

Glutenfri müsli

Hemmagjord müsli som går att variera efter smak. Ät till frukost eller mellanmål med fil eller yoghurt och gärna lite färsk frukt.

Ingredienser:

4 dl havregryn (Sempers rena)
1 dl boveteflingor
1 dl fibrex
2 msk solrosfrön
2 msk pumpafrön
2 msk linfrö
1/2 dl hackade hasselnötter

1,5 dl vatten
1 msk rapsolja
1 tsk flytande honung
1 tsk kanel

1/2 dl torkade hackade äppelringar
2 msk russin
3 dl cornflakes



Foto: Åsa Nordlander

Gör såhär:

1. Sätt ugnen på 150°C
2. Blanda havregryn, boveteflingor, fibrex, frön och nötter i en bunke.
3. Blanda vatten, olja, honung och kanel och häll ner i flingblandningen.
4. Krama med händerna till en grymig massa och bre ut den på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda i nedre delen av ugnen i cirka 20 min, tills müslin är torr och lite gyllenbrun. Ta ut och rör om någon gång i mitten.
6. Låt svalna och blanda därefter i äpplen, russin och cornflakes.

Pannkakor – ca 12 st

Pannkakor passar bra som efterrätt efter en lättare soppa. Vill man äta det som en hel måltid kan man med fördel tillsätta lite extra fibrer i smeten. Nedan finns tips på några olika varianter. Servera med råkost och gärna med mixade bär eller färsk frukt och en klick keso.

Ingredienser Alt 1/Alt 2:

6 dl mjölk
3 dl glutenfri fin mjölmix
1 msk fiberhusk eller 2 msk pofiber
1 krm salt
3 ägg
1-2 msk smör eller margarin

Ingredienser Alt 3:

6 dl mjölk
1,5 dl glutenfri fin mjölmix
1,5 dl glutenfri grov mjölmix
1 krm salt
3 ägg
1-2 msk smör eller margarin



Foto: Erik Hedberg

Gör såhär:

1. Vispa ihop mjölk med mjölmix och salt samt ev. fiberhusk eller pofiber
2. Tillsätt äggen, ett i taget
3. Smält smör eller margarin och häll i smeten. Vispa tills pannkakssmeten är helt slät.
4. Häll ett tunt lager smet i den heta pannan och grädda ett par minuter på varje sida, tills pannkakan är gyllenbrun. Använder du teflonpanna behövs inget extra matfett i pannan.

Pizzabotten – 2 st

Denna deg ska vara väldigt lös, mer lik en tjock sockerkakssmet än en deg. Pizzan bakas ut genom att försiktigt, med mjölade händer, trycka ut pizzadegen direkt på bakplåtspappret. Lägg därefter på önskad fyllning.

Ingredienser:

- 1,5 dl vatten
- ¼ paket jäst
- 2 msk matolja
- 1 krm salt
- 2 dl fin glutenfri mjölmix
- 1,5 dl grov glutenfri mjölmix

Gör såhär:

1. Värm vattnet till 37°C.
2. Smula ner jästen i en bunke och lös med det fingervarma vattnet.
3. Tillsätt olja, salt och mjölmix och arbeta samman till en deg.
4. Låt jäsa under bakduk i 30 min.
5. Värm ugnen till 225°C, förbered under tiden önskad fyllning.
6. Platta med mjölad hand försiktigt ut degen till två rundlar på en plåt, täckt med bakplåtspapper. Borsta bort överflödigt mjöl med en bakpensel.
7. Lägg på fyllningen och grädda pizzorna i mitten av ugnen i 15-20 min.

Pajskal

Grundrecept för pajdeg som fylls med önskad fyllning. Pajskalet blir gott och hållbart och är lätt att trycka ut i pajformen. Extra snabbt och enkelt blir det om man använder sig av en matberedare.

Ingredienser:

- 1,5 dl fin glutenfri mjölmix
- 1,5 dl grov glutenfri mjölmix
- 1 krm salt
- 75 g smör eller margarin
- 1 dl kesella
- 1-2 msk vatten

Gör såhär:

1. Hacka samman mjölmix, salt och matfett till en grymig massa, för hand eller i matberedare.
2. Tillsätt kesella och lite vatten i taget. Arbeta samman till en slät och smidig deg.
3. Tryck ut degen i pajformen eller kavla den mellan plastfolie.
4. Nagga pajskalet med en gaffel och förgrädda mitt i ugnen i 225 °C i 10-12 min.
5. Fyll pajskalet med önskad fyllning samt äggstanning och grädda enligt recept.

Internetadresser och boktips

Om du vill veta mer om kombinationen celiaki och diabetes har Celiakiförbundet tillsammans med Diabetesförbundet tagit fram en ny skrift, "Celiaki och Diabetes", som handlar om hur det är att leva med både celiaki och diabetes. Denna kan beställas på Gothia förlag (www.gothiaforlag.se). De har även en hemsida (www.celiakidiabetes.se) med mycket bra information samt tips, råd och recept.



Fler internetsidor:

Svenska Celiakiförbundet

www.celiaki.se

Svenska Celiakiungdomsförbundet

www.scuf.se

Svenska Diabetesförbundet

www.diabetes.se

Allt om diabetes

www.alltomdiabetes.se

Fler boktips:

Må bra med diabetes, Profakta Förlag AB

Må bra med Glutenintolerans, Profakta Förlag AB

Bra mat för barn och ungdomar. Råd och recept vid diabetes, Gothia Förlag

Ingredienslexikon – för gluten-, laktos, mjölk- och sojaproteinöverkänsliga, Gothia Förlag

Glutenfria kokboken: bakning, mat och massor av tips, Elisabeth Ekstrand-Hemmingsson

Baka utan gluten, Elisabeth Ekstrand-Hemmingsson

