**Sluta inte med gluten på eget bevåg!**  
Med anledning av gårdagens artikel om nya forskningsrön om glutenintolerans vill Svenska Celiakiförbundet förtydliga för den som känner sig orolig:

”Om du misstänker att du är glutenintolerant ska du söka läkare. Det är viktigt att få en korrekt diagnos eftersom en omläggning till strikt glutenfri kost är en radikalare förändring av kosthållningen än man kanske föreställer sig. Dessutom behöver den som har fått diagnosen celiaki få kontakt med en dietist”, säger Christina Ralsgård, Generalsekreterare i Svenska Celiakiförbundet.

Vidare säger hon:

”Lek inte doktor. Diagnosen celiaki ska ställas med hjälp av tarmbiopsi. Endast då kan man se om tarmluddet i tunntarmen är skadat.

Listan över symtom som celiaki kan ge är lång och innefattar allt från magbesvär och depression till trötthet och ofrivillig barnlöshet. På Svenska Celiakiförbundet märker vi att allt fler drar ner på gluten på ”eget bevåg” något som vi starkt avråder från eftersom det då blir svårare att ställa en diagnos.”

Svenska Celiakiförbundets Generalsekreterare Christina Ralsgård nås på:  
mobiltelefon: 070-220 61 36   
e-post: [christina.ralsgard@celiaki.se](mailto:christina.ralsgard@celiaki.se)

FAKTA CELIAKI:  
Glutenintolerans (celiaki) är en autoimmun sjukdom som innebär att man inte tål proteinerna som finns i vete, korn och råg. Om den som är glutenintolerant äter gluten skadas tunntarmens slemhinna. Det kan i förlängningen leda till att tarmen inte kan ta upp näring från maten du äter. I sin tur leder det till näringsbrist och ohälsa som kan ta sig i uttryck på en rad olika sätt.

Vuxna kan få besvär med trötthet, viktminskning och depression. Övriga symtom kan vara:   
Diarré och förstoppning   
Vitamin- mineral- eller blodbrist  
Ofrivillig barnlöshet  
Värk i skelettet

Vanliga symtom hos barn är:  
Dålig viktuppgång  
Kräkningar  
Diarré eller förstoppning  
Försenad pubertet  
  
Mer fakta finner du på Svenska Celiakiförbundets hemsida: [www.celiaki.se](https://cas.omasp.se/owa/redir.aspx?C=OU2JLF2-P06MNzOjlqIY6zKgxrd_mNAIxXeCTkwXwZW7bkax7KdvE6yWsQnfBZcyPQ5egNRYzXM.&URL=http%3a%2f%2fwww.celiaki.se%2f)