

Celiaki - glutenintolerans

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023

Symbolen "Överkorsade axet" på framsidan kommer från Svenska Celiakiförbundet, www.celiaki.se. Den används som märkning för produkter med acceptabla nivåer av gluten.

Om celiaki

Allergi och överkänslighet mot mat hos barn

Av Anna Asarnej

En bok om matallergier hos barn, hur de uppkommer och olika typer av överkänslighet. Boken riktas främst till personal på olika barnmottagningar och är tänkt att fungera som ett kunskapsstöd.

Celiaki : att inte tåla gluten

Red. Jenny Ryltenius

Boken vänder sig till den som nyligen har fått sin celiakidiagnos eller har någon i sin närhet som fått det. Skriften innehåller kortfattad fakta om sjukdomen och konkreta råd och tips. Man får även ta del av andras erfarenheter av att leva med celiaki. En genomgång av glutenfria mjölsorter och recept är samlade i slutet, liksom en förteckning över de ingredienser som kan skapa huvudbry för personer med glutenintolerans.

Celiaki och diabetes : att leva med dubbla diagnoser

Red. Cecilia Sassa Corin

Av de unga med typ 1-diabetes är det cirka tio procent som även har celiaki, något som kräver en stor omställning. I den här skriften, som är skriven av projektgruppen Celiaki-diabetes, får de med dubbla diagnoser kunskap, praktiska råd, inspiration och recept för en bättre vardag. Skriften vänder sig även till föräldrar, anhöriga eller verk samma inom förskola/skola.

Doktors guide till gluten

Av Jonas Ludvigsson

Författaren, som är läkare och professor, ger här en pedagogisk introduktion till celiaki och andra glutenrelaterade sjukdomar samt om glutenfri kost. Boken vänder sig både till dem som redan har en diagnos och till dem som mer generellt funderar över sitt glutenintag.

Ingredienslexikon för överkänsliga mot gluten, laktos, mjölk- och sojaprotein

Av Svenska celiakiförbundet

Boken Ingredienslexikon är ett uppslagsverk för ingredienser, tillsatser och beteckningar relaterade till mat och livsmedel. Till varje uppslagsord ges en förklaring och eventuell funktion. Man får också reda på om ingrediensen innehåller gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein. Boken redogör även för producent- och konsumentansvar, märkningsregler och allergenmärkning.

Mat, myt, vetenskap

Av Frida Duell

Här får vi guidning av läkaren Frida Duell om en mängd påståenden och myter om mat. Bland annat vad gluten gör med tarmen. I boken varvas populärvetenskapliga fakta och recept.

Kokböcker

Baka gott utan gluten

Av Jessica Frej & Maria Blohm

Bakbok med glutenfria recept på matbröd, kakor, pajer, pizza och piroger med mera

Baka nytt : ännu godare bröd utan gluten

Av Maria Blohm

Författarna har sedan förra boken om glutenfritt bröd bekantat sig med ännu fler ingredienser, t.ex. teffmjöl och xantangummi. Här delar de med sig av de allra senaste teknikerna och ingredienserna avsedda att göra brödet saftigt och luftigt.

Frukost hela dagen

Av Anna Axelsson

Hälsosam mat utan att vara dietmat. Recepten är eller kan enkelt bli laktos- och glutenfria.

Glutenfria kokboken : en grundkokbok med vardagsrätter, festmat och bakverk utan gluten

Av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson

Denna nya upplaga innehåller cirka 25 nya recept, 140 stycken totalt om allt från bröd och pizza till langos och såser. Här presenteras information om celiaki, olika glutenfria basingredienser och majoriteten av recepten innehåller glutenfria mjölmixer. En tydlig och inspirerande baskokbok med enkla men trevliga fotografier.

Glutenfritt – gott och enkelt

Av Margareta Elding-Pontén

Bakbok med recept på flertal glutenfria matbröd, bullar, pizzor, pajer med mera.

Laga glutenfritt : pasta, pizza, pajer, piroger & andra klassiker

Av Susanne Hovenäs

Här visar författarna att det går minst lika bra att baka pizza, pasta, piroger, pajer med mera utan gluten och få lika bra resultat som med traditionella sädeslag. Det krävs lite annan teknik och boken ger många tips och råd om hur man går praktiskt till väga och vilka alternativa ingredienser man kan använda. En stor variation av glutenfria recept och snygga foton.

Laga nytt : pasta, pizza, paj & pirog utan gluten

Av Maria Blohm

Bokens glutenfria recept innehåller inga mjölmixer utan bara sådant som majsmjöl, bovete, potatismjöl, ris mjöl och mandelmjöl. Här lär man sig göra pajskal, pizzabottnar och pastadeg. Utifrån ett antal grundrecept kan man sedan laga pasta bolognese, lax- och spenatpaj, calzone m.m.

Långjäst & lättbakat

Av Maria Blohm

En bok med enkla recept på både vanligt och glutenfritt bröd. Det är tips på matbröd, fika, pizza med mera.

Läcker vardagsmat utan gluten och mjölk : pajer, pasta, sallader, röror, smårätter, grytor

Av Mekto Ganić

Här fokuserar författaren på vardagsmat som både är gluten- och mjölkfri. Recepten innehåller naturligt glutenfria mjölsorter och in-formerar också om råvarors olika näringsinnehåll. En kokbok för alla som vill utesluta gluten och/ eller mjölk i sin kost.

Naturligt glutenfritt

Av Malin Båtmästar

Boken innehåller allt från bröd och bakverk till lyxig middagsmat.

För barn

Det är blå för mig!

Av Rebecca Byron Lohk

Boken handlar om Matteo som är allergisk mot ägg, nötter och har astma. Men boken berättar också om allergier generellt och ger tips på hur man kan hantera mattallergi praktiskt.

Lotta och tarm-Ludde

Av Margareta Elding-Pontén

En fackbok i sagoform. Vi får lära känna Tarm-Ludde och hans familj som finns i tunntarmen hos Lotta som har celiaki. Boken är lättbegriplig och ger en förståelse för sjukdomen celiaki, hur den diagnostiseras och behandlas. Det finns även en ordlista med förklaringar för vuxna.

Tips på internet:

Vårdguiden 1177 om Celiaki

www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/celiaki/celiaki/

Livsmedelsverkets information om celiaki

[Celiaki och spannmålsallergi \(livsmedelsverket.se\)](http://Celiaki%20och%20spannmalsallergi%20(livsmedelsverket.se))

Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki

<https://gastro.barnlakarforeningen.se/varprogram-2/>

Nationellt vårdprogram för celiaki 2020

svenskgastronterologi.se/wpcontent/uploads/2022/09/nationellt_vardprogram_for_celiaki_2020.pdf

SCUF Svenska Celiakiungdomsförbundet

<https://www.scuf.se/>

Svenska celiakiförbundet

www.celiaki.se/

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek