

Að bjóða upp á glútenlausan mat

Glútenlaus matur má ekki innihalda hveiti, rúg, bygg eða hafra, nema sérstaklega sé tekið fram að vörurnar séu glútenlausar. Né heldur skyld korn eins og einkorn, durum eða semolina eða afurðir úr öllum fyrrnefndum vörum. Allar þessar vörur eru algengt aukaefni í unnum matvörum. Dæmi um vörur sem geta innihaldið glúten eru krydd, lyftiduft, kjötkraftur, sætindi, sinnep, sósur á borð við soya, unnar kjötvörur og fleira.

Á Íslandi er í gildi reglugerð nr 684/2015 um kröfur um miðlun upplýsinga til neytenda um að matvæli séu glútenlaus eða glútenskert. Þar kemur fram að yfirlýsinguna "glútenlaus" má aðeins nota um matvæli, eins og þau eru seld til lokaneytanda, ef þau innihalda ekki meira en 20 mg/kg af glúteni. Yfirlýsinguna "afar lítið glúteninnihald" má aðeins nota um matvæli sem eru úr eða innihalda eitt eða fleiri innihaldsefni úr hveiti, rúgi, bygg, höfrum eða víxluðum yrkjum, sem hafa verið sérstaklega unnin til að draga úr glúteni, sem innihald ekki meira en 100 mg/kg af glúteni í matvælunum eins og þau eru seld til lokaneytanda.

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur

Til að geta kallað mat glútenlausan er ekki nóg að öll innihaldsefni séu laus við glúten, það verður að passa upp á krossmengun. Aðna af glúteni getur sent matinn yfir leyfileg mörk. Það er afar mikilvægt að halda því sem er glútenlaust frá snertingu við eitthvað sem inniheldur glúten.

Hafa ber í huga:

- Ekki má nota sömu áhöld í glútenlaust og það sem inniheldur glúten nema þvo áhöldin vandlega á milli, í uppþvottavél ef það er hægt. Hér má nefna smjörhníf, brauðrist, sleikju, ausu, skurðarbretti, pönnu, grill eða hrærivél.
- Ekki má handleika það sem inniheldur glúten og svo glútenlausu vöruna án þess að þvo hendurnar vandlega.
- Ekki má geyma glútenlaust í sömu umbúðum og það sem inniheldur glúten - best er að geyma glútenlaust í lokuðum umbúðum þar sem ekkert annað kemst að því.
- Passa þarf upp á krossmengun á milli hráefna. Ef skeið er notuð í hveitipoka og svo í sykarpoka er sykurrinn ekki lengur glútenlaus, sömu sögu að segja með sósur, smjör og fleira.
- Álegg á t.d. pítsur eða samlokur, er ekki glútenfrítt ef hendur eða áhöld sem hafa verið í snertingu við glúten (og ekki verið þrifuð á milli) hafa verið notuð til að meðhöndla það. Ef álegg er notað á pítsu með glúteni er ekki hægt að nota sama dall af áleggi á glútenlausa pítsu.

Alvarlegt glútenóþol nefnist einnig seliak sjúkdómur. Þetta er sjálfsofnæmissjúkdómur, ef einstaklingur með seliak innbyrðir glúten, þó ekki sé í nema örlitlu magni bregst líkaminn við með því að ráðast á smáþarmana. Þessu fylgja miklir verkir auk annarra hvímeiðra einkenna. Það er því mikilvægt að vera fullviss um innihald matarins og halda því sem er glútenlaust frá snertingu við eitthvað sem inniheldur glúten.

Hveitiofnæmi er að mörgu leiti svipað og ekki síður alvarlegt þó ótengt sé. Þá getur viðkomandi borðað bygg og rúg, en ekki glútenlausa hveitisterkju og bókhveiti, sem eru oft innihaldsefni í glútenlausum matvælum.