

# Celiaki - glutenintolerans

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2021

Symbolen "Överkorsade axet" på framsidan kommer från Svenska Celiakiförbundet, [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se). Den används som märkning för produkter med acceptabla nivåer av gluten.

## **Baka med bönor**

**Av Lina Wallentinsson**

Baka med bönor nästa gång du ska bjuda på hembakat – ett enkelt och smart sätt att få in mer av de nyttiga baljväxterna i din kost. Bönor, ärter och linser är näringsmässigt en fullträff som både sänker blodsockret och ger bättre GI-värde. Lite bönor i degen ger också saftighet och struktur och det går att minska och i vissa fall helt utsluta gluten i brödet.

## **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.

## **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. En hemsida som kompletterar skriften finns här [www.celiakidiabetes.se](http://www.celiakidiabetes.se).

## **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.

## **Frukost hela dagen**

**Av Anna Axelsson**

Hälsosam mat utan att vara dietmat. Recepten är eller kan enkelt bli laktos- och glutenfria. Finns även som e-bok

## **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 är gott : en bakbok för hela familjen**

**Av Martin Svensson**

Efter att författarens egen son blivit glutenallergiker och förkastat de glutenfria alternativen i butikernas brödhyllor började han själv att baka glutenfritt. Idag äter hela familjen glutenfritt bröd och upplever att de alla mår bättre av det, inte bara sonen med celiaki. Den här boken passar alla som vill lära sig att baka glutenfritt men också för dem som vill baka både hälsosamt och gott.

## **Helt glutenfritt**

**Av Maria Blohm**

Maria Blohm har tillsammans med Jessica Frej skrivit boken om helt glutenfritt. Den innehåller enkla recept och tekniker och ingredienserna är lätta att få tag på. De tipsar om: bröd, pasta, pizza, paj & piroger.

## **Kom igång och ät glutenfritt**

**Av Carina Trägårdh Lunneryd**

Författaren till denna broschyr om glutenfri mat är legitimerad dietist och texten har blivit granskad av Celiakiförbundet. Här får du tips på hur du väljer glutenfritt i butikshyllorna, bakar med glutenfria mjölmixer och recept på matbröd, pajer, efterrätter med mera. En praktisk lathund listar naturligt glutenfria produkter.

## **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.

## **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.

## **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 boken informerar också om råvarors olika näringsinnehåll. En perfekt kokbok med rustika fotografier för alla som vill utesluta gluten och/eller mjölk i sin kost.

## **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.

## **Naturligt glutenfritt**

**Av Malin Båtmästar**

Boken innehåller allt från bröd och bakverk till lyxig middagsmat.

## **Vardagsgott**

**Av Anne Aobadia**

Mat utan socker, gluten och krångel. Familjerecept

## Tips på internet:

### Vårdguiden 1177 om Celiaki

[www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/celiaki/celiaki/](http://www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/celiaki/celiaki/)

### Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki

[www.celiaki.se/wp-content/uploads/2020/01/Riktlinjer-nutritionsbehandling-celiaki-200110.pdf](http://www.celiaki.se/wp-content/uploads/2020/01/Riktlinjer-nutritionsbehandling-celiaki-200110.pdf)

### Svenska celiakiförbundet

[www.celiaki.se/](http://www.celiaki.se/)

### Nationellt vårdprogram för celiaki 2020

[www.celiaki.se/nytt-nationellt-varprogram-for-celiaki/](http://www.celiaki.se/nytt-nationellt-varprogram-for-celiaki/)

### Om Celiaki

[www.fria.se/om-celiaki/](http://www.fria.se/om-celiaki/)

### Diagnos och symtom på glutenintolerans - Scuf

[www.scuf.se/glutenfritt/glutenintolerans/symtom-diagnos/](http://www.scuf.se/glutenfritt/glutenintolerans/symtom-diagnos/)

## Podd:

### Glutenpodden av Svenska Celiakiförbundet och Smilla Luuk

[www.celiaki.se/glutenpodden/](http://www.celiaki.se/glutenpodden/)

### Varför får man celiaki

[www.vetenskaphalsa.se/podd-varfor-far-man-celiaki/](http://www.vetenskaphalsa.se/podd-varfor-far-man-celiaki/)

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](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)