

% ⁾ ← %% → %

Celiaki innebär att proteinet gluten som finns i vete, råg och korn startar en negativ immunförsvarsreaktion hos barnet. Vanliga symtom är magbesvär samt att barnet går ner i vikt och är trött. Besvären brukar minska när barnet har fått diagnosen celiaki och slutat äta mat som innehåller gluten.

Celíakí kallas också för gluteníntolerans. Du kan få celíakí som barn eller som vuxen. Den här texten är handlar om celíakí hos barn. Här kan du läsa mer om celíakí hos vuxna.

9 (X)

Symtomen vid celiaki kan vara olika starka och skilja sig mycket mellan barn. Det kan ibland vara svårt att förstå att ett barn har celiaki, eftersom symtomen kan vara otydliga.

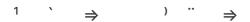
Vanliga symtom hos barn är följande:

- <u>ont i magen</u>
- <u>díarré</u> och gaser
- förstoppning
- íllamående och kräkningar
- dålig aptit.

Andra symtom på celiaki hos barn kan vara:

- att barnet inte <u>växer som förväntat</u>
- näringsbrist, vanligast är <u>blodbrist på grund av för lite järn</u>
- nedstämdhet och trötthet
- försenad pubertetsutveckling
- blåsor och sår i munnen
- svullen mage och tunna armar och ben hos yngre barn, även om det är ovanligt.

Det behöver ínte vara celíakí som är orsaken om barnet har problem med magen. Det kan bero på många andra saker. Det är till exempel vanligare med känslig tam. <u>Känslig tarm</u> kallas också för IBS.



Kontakta <u>en vårdcentral</u> om du tror att barnet har celiaki. Om det är stängt kan du vänta tills vårdcentralen eller mottagningen öppnar. Många mottagningar kan du kontakta genom att <u>logga in</u>.

Ríng telefonnummer 1177 om du víll ha<u>sjukvårdsrådgivning</u>. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Vid obehandlad celiaki skadas tarmluddet i tarmen.

Celíakí ínnebär att barnet ínte tål proteinet gluten som finns í vete, råg och korn.

© <%" ⇒ ←)

När barnet äter gluten reagerar kroppens immunförsvar mot det gluten som kommer till<u>tunntarmen</u>.

Reaktionen gör att slemhinnan i tarmen blir<u>inflammerad.</u> Tarmluddet som finns på insidan av tarmen blir då skadat och det försämrar tarmens förmåga att ta upp näringsämnen.

Ju större mängder gluten barnet får í síg, desto mer skadas tarmen.

$$\Rightarrow$$
 % \rightarrow % \leftarrow ` ` \leftarrow \leftarrow %

Rísken att få celíakí är större om barnet har en annan sjukdom där immunförsvaret angriper den egna vävnaden, en så kallad <u>autoimmun sjukdom</u>. Exempel på sådana autoimmuna sjukdomar är följande:

- díabetes typ 1
- autoimmuna leversjukdomar
- sköldkörtelsjukdomar som <u>hypertyreos</u> eller <u>hypotyreos</u>
- reumatiska sjukdomar.

Gluteníntolerans är vanligare vid <u>Downs syndrom</u> och Turners syndrom. Det är också vanligare att ha glutenintolerans om en familjemedlem har celiaki.

När ní kommer tíll läkaren får barnet eller du berätta om symtomen. Läkaren undersöker barnet som också få<u>kämna blodprov</u>. Beroende på vad blodprovet vísar kan barnet behöva utredas vídare på en barnläkarmottagníng.

Ofta behöver läkaren ett vävnadsprov från tunntarmen för att bekräfta att barnet har celiaki. Vävnadsprovet som kallas tunntarmsbiopsi tas vid en <u>gastroskopi</u>. Barnet är <u>sövt</u> under tiden.

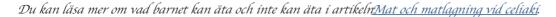
Proverna undersöks sedan í mikroskop. Då får läkaren reda på om tarmluddet från tarmens slemhínna är skadat. Skadat tarmludd är det säkraste tecknet på celíakí.

Barnet ska fortsätta äta mat med gluten fram till provtagningarna. Annars syns det inte i provsvaren om barnet har celiaki. Det gäller både inför blodprov och tunntarmsbiopsin.

Det tar ungefär en vecka att få svar på blodproverna. Provsvaren från en tunntarmsbíopsi brukar ta mellan fyra och åtta veckor.

När barnet har fått diagnosen celiaki består behandlingen av att ändra matvanorna. Barnet behöver övergå till att enbart äta mat som är fri från gluten. Celiaki går inte över, utan barnet kan behöva äta glutenfri mat hela livet.

När barnet börjar äta glutenfrí mat läker tarmen, vanligtvís ínom några månader. Ofta mínskar symtomen redan ínnan tarmen har läkt. För de allra flesta försvínner besvären när man övergår till att äta enbart glutenfrí mat, men symtom som beror på känslig tarm kan finnas kvar.



 $\% \leftarrow \leftarrow \iff \% \leftarrow \% \leftarrow$

När diagnosen celiaki är fastställd får ni träffa en dietist. En dietist är en person som är specialiserad på kost. Hen går igenom vad barnet kan äta och vad barnet ska undvika att äta. Ni kommer att få träffa en dietist flera gånger under barnets uppväxt.

Ju mer ní vet om celíakí och vad som går bra att äta, desto lättare blír det att undvíka gluten och att laga god glutenfrí mat.

-⇒ % %) \(\text{\sigma} \) \(\left\tag{\pi} \)

Tarmens slemhinna skadas även av små mängder gluten om barnet äter det regelbundet. Det är därför viktigt att all mat som barnet äter är helt fri från gluten.

Det är inte skadligt om barnet skulle råka få i sig gluten vid något enstaka tillfälle. Det är inte ens säkert att barnet får några symtom då.

Barnet får träffa sjukvårdspersonal regelbundet efter att diagnosen är klar. Det kan till exempel vara läkare, specialiserade sjuksköterskor eller dietister. Det första återbesöket blir några månader efter att barnet har fått diagnosen. Därefter brukar återbesöken vara med ett till två års mellanrum.

Víd återbesöken vägs och mäts barnet för att följa hur hen växer. Ibland behöver barnet också lämna blodprover.

% ← "⇒ (" ←

Ju äldre barnet är desto víktígare är det att barnet förstår vad celíakí är och varför hen behöver äta glutenfrí mat. Därför är det bra att berätta mer om sjukdomen í takt med att barnet blír äldre och förstår mer. Då kan barnet ta ett större ansvar för vad hen äter

Symtomen kan också vara andra än de som fanns när barnet var yngre. Då kan det vara bra att påmínna hen om att välja glutenfría alternatív trots att symtomen víd gluteníntag kan vara líndrígare.

Om barnet eller tonåringen vill kan hen också träffa dietisten eller läkaren utan att en vuxen närstående är med.

Amning verkar inte minska risken för celiaki.

Livsmedelsverkets rekommendation är att börja ge barnet mat ur alla livsmedelsgrupper inklusive mat som innehåller gluten under hens första levnadsår. Börja med gluten i små mängder i början och öka långsamt.

Läs mer om vad som rekommenderas på <u>Livsmedelsverkets webbplats</u>.

Här kan du läsa mer om att börja ge mat till barn under ett år.

Det är oklart varför en del får celíakí, men ärftlighet är en viktig orsak.

Det är också oklart vad det är som utlöser celiaki och varför vissa får det som barn medan andra får det som vuxna. Eftersom symtomen kan vara otydliga är det många som får diagnosen först efter flera år.

Ett barn med celíakí som ínte får díagnos och därmed ínte övergår till glutenfrí mat kan få följande besvär på längre síkt:

- blodbrist och järnbrist
- försämrad tíllväxt

- <u>benskörhet</u> som kan göra att det lättare blir sprickor i skelettet och benbrott
- försenad pubertet där till exempel den första mensen kommer senare, eller inte alls.



När ett barn får diagnosen celiaki kan du som förälder tycka att det är skönt att få veta vad barnets besvär beror på och att det finns behandling. Samtidigt kan det vara jobbigt att inse att barnet måste äta glutenfri mat resten av livet.

Berätta för personalen på barnets förskola eller skola att barnet har celiaki. Berätta gärna även för föräldrarna till barnets kompisar, om barnet ska hälsa på hemma hos dem.

Att börja <u>laga och äta mat utan gluten</u> kan vara jobbigt i början, men efter en tid blir det bli en naturlig del av vardagen. Det finns många glutenfría produkter att köpa, och ofta kan kaféer och restauranger ordna glutenfría alternativ. På bufféer brukar det ofta finnas särskilda skärbrädor för glutenfritt bröd och det brukar ofta vara utskrivet vilken mat som är glutenfrí.

Du kan hítta recept på glutenfrí mat í särskílda kokböcker, på webbplatser och bloggar. Där kan du också få ínspíratíon till att laga glutenfrí mat.

På förskolor och på skolor ska det finnas glutenfri mat. Oftast behöver barnet ett läkarintyg som intygar att barnet har celiaki. Läkarintyget får ni från läkaren när barnet har fått diagnosen celiaki.

<u>Svenska Celíakíförbundet</u> är en patíentförening som arbetar för att hjälpa och stötta personer med celíakí. Det kan till exempel gälla kontakter med vården och myndigheter. Föreningen ger också möjlighet att komma i kontakt med andra barn och vuxna som har sjukdomen. Svenska Celiakiförbundet har också mindre <u>föreningar på många platser i Sverige</u>.

<u>Svenska Celiakíungdomsförbundet</u> är ytterligare ett förbund för barn och unga med celiakí. Svenska Celiakíungdomsförbundet förkortas till SCUF.

Du kan söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning<u>du vill i hela lande</u>t. Ibland krävs det <u>remiss</u> till den öppna specialiserade vården.

För att kunna vara delaktíg í vården och behandlingen är det víktígt att<u>ní förstår informationen ní får</u> av vårdpersonalen. Ställ frågor om ní inte förstår.

Även barn ska vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Ni har möjlighet att få hjälp av en<u>tolk om ni inte pratar svenska</u> Ni har också möjlighet att få hjälp av en<u>tolk om någon av er</u> <u>har en hörselnedsättning</u>.

Senast uppdaterad:

2024-06-10

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare

Olof Sandström, barnläkare, Barn- och ungdomscentrum, Norrlands universitetssjukhus, Umeå

< < > > 	%	•	\Rightarrow
\leftarrow	70		\Rightarrow

På 1177.se får du råd om hälsa och ínformatíon om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

