

[Celiaki](#)

Celiaki hos barn – glutenintolerans

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.

Celiaki kallas också för glutenintolerans. Du kan få celiaki som barn eller som vuxen. Den här texten är handlar om celiaki hos barn. Här kan du läsa mer om [celiaki hos vuxna](#).

Symtom

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:

- [ont i magen](#)
- [diarré](#) och gaser
- [förstoppning](#)
- illamående och kräkningar
- dålig aptit.

Andra symtom på celiaki hos barn kan vara:

- att barnet inte [växer som förväntat](#)
- näringsbrist, vanligast är [blodbrist på grund av för lite järn](#)
- 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 inte vara celiaki som är orsaken om barnet har problem med magen. Det kan bero på många andra saker. Det är till exempel vanligare med känslig tam. [Känslig tarm](#) kallas också för IBS.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta [en vårdcentral](#) 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 [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Vad händer i kroppen?

Vid obehandlad celiaki skadas tarmluddet i tarmen.

Celiaki innebär att barnet inte tål proteinet gluten som finns i vete, råg och korn.

Immunförsvaret reagerar

När barnet äter gluten reagerar [kroppens immunförsvär](#) mot det gluten som kommer till [tunntarmen](#).

Reaktionen gör att slemhinnan i tarmen blir [inflammad](#). 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 i sig, desto mer skadas tarmen.

Celiaki vanligare vid andra sjukdomar och tillstånd

Risken att få celiaki är större om barnet har en annan sjukdom där immunförsvaret angriper den egna vävnaden, en så kallad [autoimmun sjukdom](#). Exempel på sådana autoimmuna sjukdomar är följande:

- [diabetes typ 1](#)
- autoimmuna leversjukdomar
- sköldkörtelsjukdomar som [hypertyreos](#) eller [hypotyreos](#)
- reumatiska sjukdomar.

Glutenintolerans är vanligare vid [Downs syndrom](#) och Turners syndrom. Det är också vanligare att ha glutenintolerans om en familjemedlem har celiaki.

Undersökningar och utredningar

När ni kommer till läkaren får barnet eller du berätta om symtomen. Läkaren undersöker barnet som också [fått lämna blodprov](#). Beroende på vad blodprovet visar kan barnet behöva utredas vidare på en barnläkarmottagning.

Vävnadsprover tas från tunntarmen

Ofta behöver läkaren ett vävnadsprov från tunntarmen för att bekräfta att barnet har celiaki. Vävnadsprovet som kallas tunntarmsbiopsi tas vid en [gastroskopi](#). Barnet är [sövt](#) under tiden.

Proverna undersöks sedan i mikroskop. Då får läkaren reda på om tarmluddet från tarmens slemhinna är skadat. Skadat tarmludd är det säkraste tecknet på celiaki.

Viktigt att barnet fortsätter att äta gluten fram till provtagningarna

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.

Provsvär efter undersökningarna

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

Behandling

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 glutenfri mat läker tarmen, vanligtvis inom några månader. Ofta minskar symtomen redan innan tarmen har läkt. För de allra flesta försvinner besvären när man övergår till att äta enbart glutenfri mat, men symtom som

beror på känslig tarm kan finnas kvar.

Du kan läsa mer om vad barnet kan äta och inte kan äta i artikeln [Mat och matlagning vid celiaki](#).

En dietist berättar vad barnet kan äta

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 ni vet om celiaki och vad som går bra att äta, desto lättare blir det att undvika gluten och att laga god glutenfri mat.

Även små mängder gluten skadar

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 gå på återbesök regelbundet

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.

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

Barnet behöver förstå

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att barnet förstår vad celiaki är och varför hen behöver äta glutenfri mat. Därför är det bra att berätta mer om sjukdomen i takt med att barnet blir 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 påminna hen om att välja glutenfria alternativ trots att symtomen vid glutenintag kan vara lindrigare.

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

Går det att förebygga celiaki?

[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 [Livsmedelsverkets webbplats](#).

[Här](#) kan du läsa mer om att börja ge mat till barn under ett år.

Vad beror celiaki på?

Det är oklart varför en del får celiaki, 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.

Komplikationer och följsjukdomar

Ett barn med celiaki som inte får diagnos och därmed inte övergår till glutenfri mat kan få följande besvär på längre sikt:

- blodbrist och järnbrist
- försämrad tillväxt
- [benskörhet](#) som kan göra att det lättare blir sprickor i skelettet och benbrott
- försenad pubertet där till exempel den [första mens](#) kommer senare, eller inte alls.

Att leva med celiaki

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 omgivningen

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.

Skaffa kunskap om mat och matlagning utan gluten

Att börja [laga och äta mat utan gluten](#) kan vara jobbigt i början, men efter en tid blir det bli en naturlig del av vardagen. Det finns många glutenfria produkter att köpa, och ofta kan kaféer och restauranger ordna glutenfria alternativ. På bufféer brukar det ofta finnas särskilda skärbrädor för glutenfritt bröd och det brukar ofta vara utskrivet vilken mat som är glutenfri.

Du kan hitta recept på glutenfri mat i särskilda kokböcker, på webbplatser och bloggar. Där kan du också få inspiration till att laga glutenfri mat.

Glutenfri mat ska finnas på förskolor och skolor

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.

Kontakt med andra som har celiaki

[Svenska Celiakiförbundet](#) är en patientförening som arbetar för att hjälpa och stötta personer med celiaki. 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 [föreningar på många platser i Sverige](#).

[Svenska Celiakiungdomsförbundet](#) är ytterligare ett förbund för barn och unga med celiaki. Svenska Celiakiungdomsförbundet förkortas till SCUF.

Påverka och delta i din vård

Du kan söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning [du vill i hela landet](#). Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska förstå informationen

För att kunna vara delaktig i vården och behandlingen är det viktigt att [ni förstår informationen ni får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om ni 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 [tolk om ni inte pratar svenska](#). Ni har också möjlighet att få hjälp av en [tolk om någon av er har en hörselnedsättning](#).

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

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

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information 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.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).