



## [Celiaki](#)

Celiaki innebär att du inte tål proteinet gluten som finns i vete, råg och korn. Din tunntarm blir inflammerad och kan inte ta upp näring som den ska. De vanligaste symtomen är magbesvär, trötthet och att gå ner i vikt. Behandlingen går ut på att sluta äta gluten. Det gör att tarmen läker och symtomen går över inom några månader.

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

Du kan få ett eller flera av följande symtom om du har obehandlad celiaki:

- diarré, ont i magen och andra magbesvär
- trötthet och nedstämdhet
- viktnedgång
- ledvärk
- utslag i munnen, så kallad afte
- kräkningar och illamående
- blåsor på huden
- svårt att få till en graviditet.

Vilka symtom man får och hur kraftiga de är kan skilja sig från person till person. Symtomen kan också ändras med åldern.

Det är vanligt att ha besvär från magen och tarmarna vid obehandlad celiaki. Det kan till exempel vara diarré som inte går över, [gaser i magen](#) och ibland [förstoppning](#).

Att ha besvär från magen och tarmarna behöver inte bero på celiaki. Ibland kan det vara symtom på så kallad [känslig tarm](#), som också kallas IBS.

[Blod i avföringen](#) är inte ett tecken på celiaki. Har du blod i avföringen ska du söka vård och bli undersökt eftersom det kan vara symtom på någon annan tarmsjukdom.

Du kan känna dig trött och kraftlös i kroppen, till exempel när du anstränger dig eller tränar. Du kan också känna en allmän uppgivenhet som kan påminna om [depression](#).

Orsaken är för det mesta blodbrist och vitaminbrist. Du kan till exempel ha [blodbrist på grund av järnbrist](#) eller [blodbrist på grund av brist på vitaminerna B12](#) och folsyra.

Tröttheten kan också bero på inflammationen som uppstår i tarmen.

Du kan gå ner i vikt, men det är ovanligt att gå ner mycket i vikt och bli mager. Du kan också kräkas ibland. Att gå ner i vikt beror på den tarmskada som orsakas av gluten, men kan även bero på att du kanske mår illa och inte har någon aptit.

Vid celiaki kan du också få [ont i skelettet, främst då i lederna](#).

Celiaki kan dessutom ibland göra att du får [benskörhet](#), det vill säga att skelettet blir skörare. Benskörhet brukar inte ge några symtom. Risken att du bryter ett ben på grund av benskörheten är liten.

Skelettet stärks igen när du börjar äta glutenfri mat.

Du kan ha haft perioder med [utslag i munnen](#) och att det svider på tungan. Att det svider på tungan kan bero på brist på vitamin B12.

Utslag och sår i munnen kallas också för afte eller aftösa sår.

Det finns en hudsjukdom som kallas hudceliaki. Vid hudceliaki får du hudblåsor som kliar på armbågarna, underarmarna och på skinkorna. Du behöver inte ha tydliga besvär från magen och tarmarna om du har hudceliaki.

Även här är behandlingen glutenfri kost. Det finns en rekommendation att avstå från jod, eftersom det har visat sig att besvären då kan minska för en del. Men fortfarande saknas vetenskaplig grund för att jod försämrar besvären.

Hudceliaki brukar förkortas till DH, efter det latinska namnet dermatitis herpetiformis.

Vid obehandlad glutenintolerans kan du ha svårt att få till en graviditet, så kallad [infertilitet](#). När du börjar äta glutenfri mat påverkar celiakin inte längre din förmåga att bli gravid.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du tror att du har celiaki. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Vid obehandlad celiaki skadas tarmluddet i tarmen.

Celiaki innebär att ditt immunförsvar reagerar mot proteinet gluten som finns i vete, råg och korn.

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

Reaktionen gör att slemhinnan i tunntarmen blir inflammerad och att tarmluddet så småningom försvinner. Tarmluddet finns på insidan av tarmen och tar upp näring från maten. När tarmluddet försvinner blir det allt svårare för kroppen att ta upp och behålla näringsämnen som finns i maten. Ju större mängder gluten som du får i dig, desto mer skadas tarmen.

Du kan också få [laktosintolerans](#). Laktosintoleransen beror på att tarmen tar upp laktos sämre när tarmluddet förstörs. Du kan då få diarré och gaser i magen när du dricker mjölk. Känsligheten för laktos försvinner när du äter glutenfri mat.

Även om tunntarmen skadats av gluten behöver du inte få några uppenbara besvär av det. Ibland kan det verka som att celiakin har gått över. Men så är det inte, utan celiaki är något man har hela livet.

Det är större risk att du har celiaki om du samtidigt har en annan sjukdom där immunförsvaret reagerar mot den egna vävnaden, en så kallad [autoimmun sjukdom](#). Exempel på sådana sjukdomar är följande:

- [diabetes typ 1](#)
- sköldkörtelsjukdomar, både [hypertyreos](#) och [hypotyreos](#)
- autoimmuna leversjukdomar
- reumatiska sjukdomar.

Det är också vanligare att ha celiaki vid [Downs syndrom](#) och Turners syndrom.

Celiaki är inte en allergi och ska inte blandas ihop med spannmålsallergi. Spannmålsallergi förekommer hos barn och försvinner oftast när barnet blir äldre. Därför är spannmålsallergi ovanligt hos vuxna.

Spannmålsallergi innebär att en person är allergisk mot ett eller flera sädesslag, det vill säga vete, korn, havre, råg och rågvede, majs, ris eller hirs. Hen reagerar ofta direkt vid kontakt med det allergiframkallande ämnet. Exempel på reaktion är att personen kan få svullna läppar, bli täppt i nästan och få en svullnad i halsen om hen har fått ämnet i munnen.

Många upplever att de blir dåliga av att äta gluten trots att de inte har någon skada på tunntarmens slemhinna som vid celiaki. Det beror sannolikt på en reaktion mot ett annat ämne i spannmål än just gluten. Forskning pågår för att ta reda på exakt vilket ämne det är.

Behandlingen är densamma som vid celiaki, det vill säga att äta glutenfri mat.

Du behöver fortsätta att äta mat med gluten ända fram till provtagningen. Det syns annars inte i provsvaren om du har celiaki. Det gör att det tar längre tid att få rätt diagnos och behandling.

Det här gäller både inför blodprov och om du behöver lämna vävnadsprov från tarmen, så kallad tunntarmsbiopsi.

På vårdcentralen får du [lämna blodprov](#). Vid celiaki bildas vanligen en viss typ av antikroppar i blodet. Visar blodprovet att du har dessa antikroppar är det troligt att du har celiaki.

Läkaren kan behöva ett vävnadsprov från tunntarmen för att säkert kunna ställa diagnosen celiaki. Vävnadsprovet tas vid en undersökning som kallas [gastroskopi](#).

Proverna undersöks sedan i mikroskop för att se om tarmluddet är skadat. Skadat tarmludd är det säkraste tecknet på celiaki.

Det tar ungefär en vecka att få svar på blodproverna. Provsvaren från en tunntarmsbiopsi brukar ta ungefär en månad.

Livsmedelsprodukter som har symbolen Det överkorsade axet är glutenfria och godkända av Svenska Celiakiförbundet.

När du har fått diagnosen celiaki består behandlingen av att enbart äta mat som är helt fri från gluten. Celiaki går inte över, utan du behöver äta glutenfri mat resten av livet.

När du börjar äta glutenfri mat läker tarmen. Det tar vanligtvis några månader. Ofta minskar symtomen redan innan tarmen har läkt.

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

Du får oftast träffa en dietist när du har fått diagnosen. En dietist är en person som är specialiserad på kost. Dietisten går igenom vilken mat du kan äta och vad du ska undvika.

Det är viktigt att du får bra information tidigt i behandlingen. Ju mer du vet om celiaki och vad du får äta, desto lättare blir det att undvika gluten och laga god glutenfri mat.

Dietisten ger dig också råd på hur du kan få i dig fibrer, mineraler och vitaminer. Det kan annars vara svårt att få i sig tillräckligt av dessa näringsämnen.

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

Det är inte skadligt att råka få i sig gluten vid något enstaka tillfälle. Det är inte ens säkert att du får några symtom då. Om symtom skulle uppstå går dessa oftast över av sig själv inom några dagar. Men om du får i dig gluten regelbundet kommer dina gamla symtom så småningom tillbaka. Du kan dessutom få nya symtom och risken för benskörhet ökar. Det kan även bli svårt att få till en graviditet.

När du har fått diagnosen kommer du att följas upp vid ett återbesök. Då pratar du och läkaren om hur du mår och hur det går att äta glutenfri kost. Läkaren kommer också att undersöka dig och du får lämna blodprov.

Du kan också träffa dietisten vid återbesöket om du behöver det.

Oftast sker återbesöken på vårdcentralen. Men du kan även ha återbesök på ett sjukhus sex till tolv månader efter att du har fått din diagnos.

Det är inte helt klarlagt varför en del får celiaki, men forskarna tror att ärftlighet är en viktig orsak.

Det är också oklart vad det är som gör att immunförsvaret angriper det gluten som kommer till tunntarmen.

Förutom gluten riktas även immunreaktionen mot det kroppsegna ämnet transglutaminas, som bryter ner gluten. Eftersom immunreaktionen riktas mot kroppens egna system ingår celiaki i gruppen autoimmuna sjukdomar.

Många som har fått diagnosen celiaki tycker att det är skönt att få reda på vad besvären beror på och att det finns behandling. Samtidigt kan det vara jobbigt att inse att man behöver äta glutenfri mat resten av livet.

Berätta för närstående och vänner att du har celiaki och tala även om vad du kan äta och vad du ska undvika.

Att börja [laga och äta mat utan gluten](#) kan innebära en omställning. Men efter en tid blir det en naturlig del av vardagen. Det finns många glutenfria produkter att köpa och ofta kan kaféer och restauranger ordna glutenfri mat. På bufféer brukar det ofta vara utskrivet vilken mat som är glutenfri.

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

Kontakta [Svenska Celiakiförbundet](#) om du vill ha mer information om celiaki eller komma i kontakt med vuxna som har celiaki. Svenska Celiakiförbundet har också [mindre föreningar på många platser i Sverige](#).

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

För att kunna vara delaktig i vården och behandlingen är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Fråga vårdpersonalen om du inte förstår.

Du har möjlighet att få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en [tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-05-15

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Klas Sjöberg, läkare, specialist på internmedicin och på sjukdomar i magen och tarmarna, Skånes universitetssjukhus, Malmö

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

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.

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).