

GLÚTENFRÍJÓL

ÞRIÐJUDAGUR 16. DESEMBER 2014

Kynningarblað



Þarf opnari umræðu

Anna Kolbrún Jensen hefur stofnað samtök fyrir seliaksjúklinga. Hún vill auka þekkingu á sjúkdómnum.

SÍÐA 2

Bylting í úrvali

Næringarráðgjafinn Borghildur Sigurbergsdóttir segir byltingu hafa orðið í úrvali á glúten-snauðum vörum.

SÍÐA 4

Glútenlaus kaka

Oddrún Helga Símonardóttir gefur uppskrift að glúten- og mjólkurlausri súkkulaðiköku með karamellusósu.

SÍÐA 6

Vilja opnari umræðu um seliak

Dóttir Önnu Kolbrúnar Jensen er með seliakjúkdóminn. Anna Kolbrún upplifði skilningsleysi á sjúkdómnum í samfélaginu og stofnaði því, ásamt öðrum, samtök fyrir sjúklinga með seliak. Seljak er sjálfsöfnæmissjúkdómur sem hefur mörg einkenni.

Anna Kolbrún Jensen, vefstjóri hjá Mamma veit best ehf., er formaður Seljak- og glútenóþolssamtaka Íslands, sem eru samtök fyrir einstaklinga með seliakjúkdóminn, glútenóþol, hveitiofnæmi, mjólkurofnæmi og -óþol, og aðstandendur þeirra.

Hún á sjálf sex ára dóttur með seliakjúkdóminn. „Dóttir mín var greind þriggja ára með seliakjúkdóminn þegar við bjuggum í Svíþjóð. Þar er mikil almenn þekking á sjúkdómnum en þegar við fluttum heim fyrir einu og hálfu ári fann ég hvað það var lítill skilningur á seliak hér á landi, bæði utan og innan heilbrigðiskerfisins. Samt var ég með alla pappírarnar um greiningu hennar frá sænsku læknum. Á endanum komumst við í samband við meltingarsérfræðing og þá vorum við komnar á réttan stað og fólk vissi hvað ég var að tala um. Ég vil taka það fram að ég hef verið einstaklega heppin með leikskóla og grunnskóla dóttur minnar. Sérfræði hefur þess vegna gengið vel en sömu sögu hafa ekki allir aðrir að segja. Sérfræði hjá opinberum stofnunum og þá líka á frístundaheimilum varðar mannréttindi og ætti alltaf að vera til staðar.“

Mikið mál að vera með seliak

Anna Kolbrún segir meðlimi samtakanna leggja mikla áherslu á að fólk viti hver munurinn er á glútenóþoli vegna seliak og það sem almenningur kallar oft glútenóþol. „Það má ekki gera lítið úr þeim sem eru með glútenóþol en það er töluvert meira vandamál að vera með seliak. Glútenóþol án þess að hafa seliak er vissulega raunverulegt og læknisfræðilega viðurkennt en þarmarnir

skemmast ekki eins og hjá þeim sem hafa seliakjúkdóminn. Þeir sem eru með seliak mega ekki fá snefil af glúteni. Það þýðir að til dæmis þurfa þeir að hafa sér brauðrist fyrir sig því annars getur þeirra brauð smitast af hinu brauðinu. Þeir geta ekki farið á veitingastað og beðið einfaldlega um glútenlaust fæði því margir þekka ekki sjúkdóminn og vita ekki að það þarf að þrifa áhöld og þvo hendur og að meðhöndlun matarins er önnur.“

Sjálfsöfnæmissjúkdómur og afleiðingin næringarskortur

Seliak er sjálfsöfnæmissjúkdómur sem hefur mörg einkenni og sjúkdómurinn getur ýmist verið mjög virkur, nánast einkennalaus og allt þar á milli. „Sjúkdómurinn er mjög virkur hjá dóttur minni. Hún ælir eða fær niðurgang nánast strax ef hún fær snefil af glúteni. Áður en hún greindist var hún slæm í maga en hefðum við verið hér heima er ekki víst að hún hefði fengið greiningu. Hún var líka skapstór en vanlíðanin getur komið út í skapsveiflum. Sjúkdómurinn er alls ekki svo augljós hjá mörgum og fólk getur haft einkenni í mörg ár án þess að vita hvað er að. Fólk með seliak á það sameiginlegt að það verður fyrir næringarskortum því bólgur í slímhúð þarmanna verða til þess að líkaminn nær ekki að nýta næringuna. Dóttir mín var með mikinn næringarskort þegar hún greindist, þrátt fyrir að vaxa og stækka þá vantaði hana mikið af vítamínum,“ útskýrir Anna Kolbrún.

Mikil breyting á lífsstíl

Seliak er hægt að greina með blóð-



Anna Kolbrún Jensen er formaður Seljak- og glútenóþolssamtaka Íslands.

MYND/GVA

prufu eða þarmaspeglun og þegar fólk fær greiningu þarf það að lifa hundrað prósent glútenlausum lífsstíl. „Þegar fólk greinist þarf það að læra inn á ýmislegt. Dóttir mín greindist í Svíþjóð og ég fékk allar upplýsingar og fræðslu og var drifin á foreldranámskeið. Með stofnun samtakanna viljum við auka þekkingu á sjúkdómnum og opna umræðu um hann. Fólk getur vissulega verið viðkvæmt fyrir glúteni þó það sé ekki með seliak. Umræðan er að opnast og

æ fleiri spá í mataræðið og hvernig þeim líður af því. Þegar fólk er meðvitað og upplýst um hvað glútenóþol og seliak er eru meiri líkur á að það leiti sér aðstoðar. Þetta finnst okkur bæði jákvætt og mikilvægt því tölur benda til þess að sjúkdómurinn sé stórlega vangreindur hér á landi. Með aukinni umræðu og eftirspurn má líka búast við betra úrvali af glútenlausum mat bæði í verslunum og á veitingastöðum,“ segir Anna Kolbrún.

“Fólk með seliak á það sameiginlegt að það verður fyrir næringarskortum því bólgur í slímhúð þarmanna verða til þess að líkaminn nær ekki að nýta næringuna.”

Glútenlaust mjölmix í baksturinn



finax

-einfalt, glútenlaust og gott!

Hveitiofnæmi og spelt

Speldi er forn hveititegund (*Triticum spelta*) og hefur notið nokkurra vinsælda undanfarið sem heilsufæði. Í kjölfarið hefur sá misskilningur komist á kreik að speldi henti þeim vel sem þarf að forðast glúten.

Glútenóþol (seliakjúkdómur) er þarmasjúkdómur og veldur því að sá sem hefur þennan sjúkdóm er með ævilangt óþol gegn próteini sem kallað er glúten. Þetta prótein er að finna í hveiti, speldi, rúgi, byggi og höfrum.

Eins og áður segir er speldi forn hveititegund sem inniheldur sömu prótein og finnst í venjulegu hveiti. Einstaklingar með glútenóþol geta oft borðað matvæli sem innihalda glúten án þess að verða varir við einkenni sjúkdómsins og getur liðið langur tími áður en neysla á korni sem inniheldur glúten veldur ein-
kennum glútenóþols.

Sjúkdómurinn getur birst fólki á öllum aldri og einkenni hans eru oft ólík eftir því á hvaða aldri fólk fær sjúkdóminn. Einkenni-
in geta verið loftgangur, þunnar



Þeir sem eru með glútenóþol eru með ævilangt óþol gegn próteini sem kallað er glúten en það er að finna í hveiti, speldi, rúgi, byggi og höfrum.

hægðir og vannæring sem getur hamlað vexti hjá börnum. Önnur einkenni geta verið hægðatregða, blóðleysi, liðverkir og þyngdar-
tap. Glútenóþol er staðfest með blóðprufu og vefsýni frá þörmum.

Þar sem merkingar á vörum eru á ýmsum tungumálum eru hér ensk og dönsk heiti yfir korn-
tegundir sem innihalda glúten: **hveiti** (danska: *hvede*, enska: *wheat*) **speldi** (danska: *spelt*, enska: *spelt*) **rúgur** (danska: *rug*, enska: *rye*) **bygg** (danska: *byg*, enska: *barley*) **hafrar** (danska: *havre*, enska: *oats*) Heimild: Matvælastofnun - mast.is

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512-5446

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Glútenfritt pasta er vinsæl vara enda matur sem flestir borða með góðri lyst.



Glútenfrír kraftur hentar mjög vel í súpur, sósur og alls konar rétti.



Brauð- og kókusmix frá Toro í ýmsum gerðum.



Fjarðarkaup selur gott úrval af kexi fyrir öll tilefni.



Úrval bragðgóðra sósa við allra hæfi.



Ávaxta- og hnetustangir eru vinsælar milli mála.

Frábært úrval glútenlausra vara

Um ellefu ára skeið hafa **Fjarðarkaup** selt glútenlaus matvæli. Upphaflega voru þau seld í sérdeild innan verslunarinnar en eftir því sem eftirspurnin jókst voru vörurnar færðar fram í verslun. Nýjar vörur bætast reglulega við flóruna og verslunin á tryggan hóp viðskiptavina.

Verslunin Fjarðarkaup í Hafnarfirði selur eitt landsins mesta úrval glútenlausra matvæla. Um ellefu ár eru síðan verslunin opnari Fræið, sérdeild með lífrænar vörur innan verslunarinnar. Þar hófst sala glútenlausra matvæla, fyrst í litlum mæli, en úrvalið jókst ár frá ári enda sívaxandi eftirspurn eftir slíkum vörum að sögn Gíslínu Sigurgunnarsdóttur deildarstjóra. „Eftirspurn viðskiptavina okkar hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár og mikil ánægja ríkir með það mikla úrval sem við bjóðum upp á hér í verslun okkar. Það eru ekki bara þeir sem hafa ofnæmi eða óþol fyrir glúteni sem versla hér heldur kjósa einfaldlega margir að útiloka það úr fæðu sinni. Tryggingastofnun tekur þátt í að niðurgreiða hluta þessa kostnaðar fyrir viðskiptavini og því skiptir miklu máli að allar vörur séu merktar rétt á strimlinum.“

Nokkur ár eru síðan glútenlausu vörurnar voru færðar úr Fræinu fram í verslun enda eftirspurnin og vöruúrvalið það mikið að sögn Gíslínu. „Það var ekki lengur pláss inni í Fræinu og því voru vörurnar færðar

fram. Í fyrstu dugði eitt hillubíll en nú eru þær á þremur hillubílum, stútfullar af fjölbreyttum vörum. Svona gott pláss skapar mikil þægindi fyrir viðskiptavini okkar. Það má einnig nefna að við fáum sífellt fleiri unga krakka hingað með foreldrum sínum sem þurfa sérþæði. Bjart og gott hillupláss hjálpar mikið til við að kynna sér réttu vörurnar. Margar aðrar verslanir selja glútenlausar vörur á milli annarra hefðbundinna vara og því er þetta fyrirkomulega auðvitað mjög þægilegt fyrir alla aðila.“

Meðal vöruflokka sem Fjarðarkaup bjóða upp á má nefna ýmsar gerðir af mjöli til baksturs, hrökkbrauð, músli, kornflex, pasta, brauðrasp, kraft og ýmsar gerðir af sósum. „Hrökkbrauð, kex og morgunkornið eru sérstaklega vinsælar vörur hjá okkur og svo auðvitað mjölið sem fólk bakar úr, til dæmis brauð og pitsudeig. Við bætum svo reglulega við okkur nýjum vörum sem viðskiptavinir okkar eru mjög ánægðir með. Nýlega hófum við til dæmis sölu á grófu kornkexi sem svipar til Ritz-kexins vinsæla.“

Nær allar glútenlausar vörur



„Eftirspurn viðskiptavina okkar hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár og mikil ánægja ríkir með það mikla úrval sem við bjóðum upp á hér í verslun okkar,“ segir Gíslína Sigurgunnarsdóttir, deildarstjóri hjá Fjarðarkaupum. MYNDRINGVA

Fjarðarkaup eru innfluttar að sögn Gíslínu. „Tveir stærstu birgjar okkar eru Heilsa og Yggdrasill

en við seljum mikið af vörum frá þeim. Einnig bjóðum við upp á gott úrval vara frá Arka og Toro.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.fjardarkaup.is og Facebook-síðu Fjarðarkaup.

Glútenóþol krefst skipulags

Borghildur Sigurbergsdóttir næringarráðgjafi hefur í tuttugu ár unnið með fólki sem greinst hefur með glútenóþol. Hún segir þá sem þjást af glútenóþoli fyrst og fremst þurfa að læra að skipuleggja sig þegar borðað er utan heimilis. Bylting hefur orðið á úrvali af glútensnaðum vörum síðustu ár. Glúten er í fjölmörgum unnum matvörum.

Það fólk sem kemur til mín hefur iðulega verið greint með seliaksjúkdóminn hjá meltingarsérfræðingum,“ segir Borghildur. Seliak er krónískur þarmasjúkdómur og lýsir sér þannig að slímhúð smáþarmanna skaðast og bólgnar af völdum glútens.

Misjöfn einkenni

„Einkennin geta verið mjög margvísleg. Sumir eru ekki með nein einkenni en greinast í gegnum blóðprufu, en í henni getur komið í ljós að fólk er með járnskort og vantar næringarefni í blóðið sem gefur vísbendingu um að eitthvað sé að frásögunu í þörmunum. Aðrir eru með slæm meltingareinkenni, verki, lystarleysi, niðurgang og almenna vanlíðan. Enn aðrir þjást af óútskýrðu þyngdartapi,“ lýsir Borghildur.

Greining á seliaksjúkdómnum fer þó alltaf fram með þeim hætti að slímhúðin innan á þörmunum er skoðuð af lækni. Slímhúð þarmanna er skemmd vegna ofnæmisviðbragða við glúteni og hefur því sérstakt útlit. „Þessar skemmdir í smáþörmunum ganga til baka við meðferð sem snýst um að útiloka glúten úr fæðunni,“ segir Borghildur.

Hún segir í raun fáa þjást af seliak á Íslandi. „Aftur á móti eru margir sem telja sig þola mjög illa hveiti og yfirfæra það á glúten. Við vitum í raun mjög lítið um slíkt óþol en það er allt annað en seliak,“ segir Borghildur en slíkt kallast gluten-sensitivity eða viðkvæmni fyrir glúteni.

„Þetta geta verið ýmiss konar meltingareinkenni sem ganga til baka ef fólk forðast hveiti eða glúten. Flestir finna út úr þessu með reynslunni en engin greining er til hjá læknum.“

Hvað er til ráða?

„Það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allt glúten úr fæðunni. Það er að finna í þremur korntegundum, hveiti, byggi og rúgi. Hafrar eru glútenlausir en samt þarf yfirleitt að forðast þá þar sem þeir eru oft hveitiblandaðir í gegnum vinnsluna,“ lýsir Borghildur. Nauðsynlegt er að lesa vel innihaldslýsingar á öllum vörum því þessar korntegundir geta leynst í ótrúlegustu vörum.

Með því að forðast glúten er þarmurinn ekki útsettur fyrir áreitinu sem veldur skemmdum og getur þannig jafnað sig með tímanum.

Borghildur segir mikilvægt að þeir sem taki glúten úr fæðunni finni aðrar fæðutegundir í stað þeirra sem teknar eru út þannig að ekki sé gengið á næringarástandið. „Þetta er mjög næringarríkar matvörur sem er



Borghildur segir mikilvægt að þeir sem taki glúten úr fæðunni finni aðrar fæðutegundir í stað þeirra sem teknar eru út.

MYND/ERNIR

verið að útiloka. Nærri allt kornmeti, brauð og flest morgunkorn, en hægt er að finna glútensnað afbrigði af þessu flestu,“ segir hún og nefnir sem dæmi glútenlaust brauð sem sé hægt að kaupa tilbúið eða í brauðblöndum í poka sem megi baka heima. „Ég legg mesta áherslu á að fólk hafi eitthvert glútenlaust brauð eða hrökkbrauð til að koma í staðinn fyrir brauðið.“

Bylting í úrvali

Borghildur segir að á síðustu árum hafi bylting orðið í úrvali á glútenlausum vörum. „Fyrir um 20 árum, þegar ég byrjaði að vinna með glútenóþol, var bara til mjöl og nokkrar tegundir af kexi. Síðan hefur komið á markaðinn ótrúlegt úrval af ýmsum brauðum, sætabrauði, kexi, pasta, morgunkorni og ýmsum tilbúnum bökunarblöndum,“ segir Borghildur en viðurkennir þó

að úrvalið á Íslandi sé ekki nema brotabrot af því sem það er í öðrum löndum. „Sumir byrgja sig upp þegar þeir fara til útlanda.“

Spurning um skipulag

Innt eftir því hvort mikil lífsstílsbreyting verði hjá fólki með glútenóþol segir Borghildur svo ekki vera. „Þetta er dálítið áttak til að byrja með en svo lærir fólk hvernig það kemst fram hjá gildrunum. Það er að mörgu að huga í hversdagsleikanum því glúten er í svo mörgu í kringum okkur. Hins vegar er ekkert erfitt að vera með glútenóþol ef maður er heima hjá sér því það er tiltölulega auðvelt að búa til mat án glútens, sérstaklega eldaðar máltíðir. Það eru ekki miklar breytingar sem þarf að gera í því fyrir utan ákveðnar áherslubreytingar varðandi sósar og annað,“ segir Borghildur. Hins vegar segir hún mun erfiðara

Þetta er dálítið áttak til að byrja með en svo lærir fólk hvernig það kemst fram hjá gildrunum. Það er að mörgu að huga í hversdagsleikanum því glúten er í svo mörgu í kringum okkur.

að vera utan heimilisins og utan daglegrar rútínu. „Það getur verið snúið að fara á veitingastaði, í ferðalög eða matarboð. Þá skiptir miklu máli að skipuleggja sig. Til dæmis er hægt að taka með sér nesti eða hringja á undan sér og láta vita. Veitingastaðir ættu til dæmis allir að geta afgreitt glútenlaust fæði ef látið er vita með fyrirvara.“



7 daga heilsunámskeið dagana 11.-18. janúar 2015

Komdu með!

11.-18.
janúar
2015

Hressandi námskeið fyrir þá sem vilja koma sér af stað, setja sér markmið varðandi hreyfingu og mataræði og huga að andlegri líðan.

Á námskeiðinu lærum við að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu. Á námskeiðinu er lögð áhersla á hressilega hreyfingu, hollt mataræði, fræðslu, slökun og útivist í fallegu umhverfi. Farið verður í markmiðasetningu í heilsuefningu og mikilvægi þess að horfa lengra fram í tímann.

Verð pr. einstakling með gistingu er 145.000 kr. í einbýli en 135.000 kr. í tvíbýli. 70.000 kr. án gistingar.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.



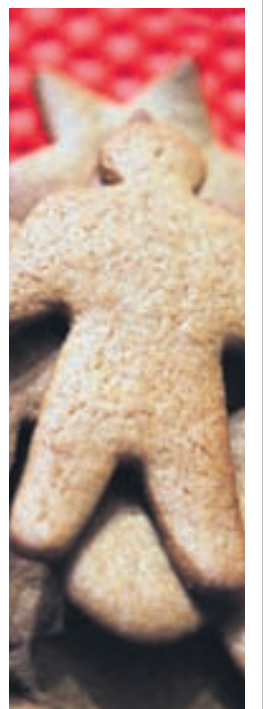
**Heilsustofnun
Nátúruvæðingafélags
Íslands**

- berum ábyrgð á eigin heilsu

GLÚTENFRÍAR PIPARKÖKUR

3 ½ bolli hrísgrjónamjöl
1 ½ tsk. matarsóði
¼ tsk. salt
1 ¼ tsk. kanill
1 ¼ tsk. engifer
1 ¼ tsk. allrahanda (All spice)
¼ tsk. malaður negull
1 bolli ósaltað smjör við stofuhita
¾ bollar sykur
¾ bollar dökkur púðursykur
1 stórt egg
¼ bolli melassi

Hrærið saman mjölinu, matarsóða, salti kanill, sykri, allrahanda og negul og setjið til hliðar. Þeytið saman sykurinn og smjörrið, bætið eggi og melassa út í og blandið vel. Bætið þurefnum smám saman út í og hrærið á meðan þar til allt er vel blandað. Skiptið deiginu í tvennt, vefjið í plastfilmu og geymið í kæli í klukkustund. Rúllið svo hvorn hluta út á borðinu milli tveggja laga af bökunarpappír. Skerið út skemmtileg form og bakið í 8-10 mínútur við 175 gráður. Tíminn fer þó aðeins eftir stærð og þykktinni á kökunum.



keepsimplekeepitfresh.blogspot.com

Frábært í baksturinn og bústið

FiberHusk er hrein glútenfrí vara sem inniheldur 85% fæðutrefjar. FiberHusk er góð og holl viðbót í matargerð og í bakstur. Með FiberHusk hefast deigið betur, glútenfría brauðið helst mjúkt og ferskt lengur, það er safaríkara og molnar minna við skurð.

Ég hef áður deilt með ykkur kynnum mínum af FiberHusk-vörinni. Ég kynntist vörinni fyrst þegar ég bjó í Svíþjóð fyrir fimm árum. Ég baka mikið, bæði í sparnaðarskyni og svo vil ég gjarnan vera meðvit-uð um það sem ég læt ofan í mig. Sérstaklega finnst mér mjög gott að setja FiberHusk út í brauðuppskriftir til að gera brauðið trefjaríkara. FiberHusk hentar mjög vel fyrir þá sem velja glútenlaust fæði þar sem oft eru ekki nægilega miklar trefjar í því. Ég hef ekki alveg sleppt glúteni úr minni fæðu en mér finnst ákaflega gott að taka frá glúteni annað slag. Ég hef prófað mig áfram með FiberHusk í matargerð og ég á mér nokkrar góðar uppskriftir sem mér er ljúft að deila með ykkur.



Berglind Arndal hefur notað FiberHusk í bakstur með góðum árangri.

FiberHusk í bakstur

FiberHusk er frábært í bakstur, deigið nær að binda vökvann betur og brauðið heldur ferskleikanum lengur. Glútenlaust brauð eða brauð með FiberHusk inniheldur mun meiri trefjar, mettar betur en venjulegt hvítt brauð og meltingin verður betri. Brauð sem inniheldur FiberHusk er safaríkara. Það stuðlar að því að deig úr náttúrulegum glútenlausum hveititegundum lyftir sér betur. Glútenlaus brauð og kökur fá betri áferð auk þess sem FiberHusk kemur í veg fyrir að það molni.

Í dag nota ég þessa vöru mikið í ýmsa rétti svo sem brauð og drykki.

Hvað er FiberHusk?

FiberHusk er trefjavara sem leysa má upp í vatni. Varan inniheldur malað hýði frá *Plantago ovata* Forsk.

Fyrir hverja?

FiberHusk er fyrir alla, bæði full-orðna og börn. Oft erum við ekki að fá nægilegt magn af trefjum. Full-orðnir ættu að neyta a.m.k. 25-35 g af trefjum daglega. Kosturinn við FiberHusk er að það er 100% glútenlaust og án allra aukefna. Trefjarík fæða hefur að jafnaði þau áhrif að hægðir verða reglulegri. Það stafar af því að trefjarnar drekka í sig vökva sem veldur því að hægðirnar verða mýkri en ella. Trefjar örva einnig þarmahreyfingar og stuðla þannig að örari losun hægða og eru til gagns fyrir bakteríur í ristli sem við þurfum á að halda við meltinguna. Allir þessir eiginleikar koma að góðu haldi gegn hægðatregðu og ristilvandamálum.

FiberHusk er þó ekki ætlað börnum undir þriggja ára aldri, þau eiga ekki að neyta meira en sem nemur 15 grömmum af trefjum á dag.

Hér koma nokkrar af mínum uppáhaldsuppskriftum.

Steinaldarbrauð

Þessa uppskrift er hægt að nálgast á husk.dk og hún er ótrúlega góð.

- 2 dl möndlumjöl
- 2 dl hörfræ
- 2 dl sólblómafræ
- 1 dl sesamfræ
- 1 dl graskersfræ
- 1 dl FiberHusk
- 3 tsk. salt
- 2 dl rifinn ostur
- 2 dl rifinn kúrbítur
- 5 egg
- ½ dl ólívuóla

Byrja á að hræra egginn vel í hræri-vél, blanda síðan öllum hráefnunum saman og bæta svo olíunni og kúrbítinum við. Sett í brauðform/kökuform og bakað í 1 klukkustund við 160°C.

Gróft brauð með fræjum og hnetum

- 3 dl gróft spelt eða heilhvæiti (má einnig blanda saman maismjöli og kókosmjöli, fyrir þá sem vilja)
- 1 dl FiberHusk
- 1 dl möndlumjöl
- 4 tsk. vinsteinslyftiduft
- 1 dl haframjöl (glútenlaust fyrir þá sem vilja)
- 2 dl múslí sem er í uppáhaldi hjá ykkur (eða glútenlaust múslí)
- 4-5 dl fræblanda
- ½ dl chia-fræ (ef þið notið það þurfið þið að setja 1-2 dl vatn í viðbót,



Svo er um að gera að prófa sig áfram með vöruna. Trefjar bæta meltinguna, eru saðsamar og veita vellíðan. Margar góðar uppskriftir með FiberHusk er m.a. að finna á vefþímaritinu Allt om mat.



FiberHusk er glútenfrí vara sem inniheldur 85% fæðutrefjar. FiberHusk er frábært í baksturinn svo glútenfría brauðið verður safaríkara og molnar minna við skurð.

þar sem chia-frægin draga mikinn vökva í sig)
1 dl hnetur eða möndlur (má sleppa)
6 dl AB mjólk

Hrært vel saman og sett í brauðform, bakað í u.þ.b. 50-60 mínútur við 200°C.

Ljúffengt glútenfritt brauð

- 1 ½ tsk. salt
- 1 msk. ólífuóla
- 5 dl vatn
- 1 msk. hunang
- 50 g ger
- 2 dl maismjöl
- 2 msk. hörfræ
- 1 msk. FiberHusk
- 1 dl bókhveitigrjón
- 4 ½ dl Finmix (fæst meðal annars í Bónus)

Hitið vatnið upp í líkamshita eða 37°C. Hrærið gerið saman við vatnið. Blandið saman FiberHusk, hörfræjum, bókhveitigrjónunum, olíu, hunanginu og saltinu. Blandið því næst maismjölinu og Finmixinu saman við og látið hefast í um 30 mínútur. Deigið ætti að vera nógu mikið í tvö form, látið það hefa sig í aðrar 30 mínútur. Bakið brauðin neðarlega í ofninum í 30 mínútur við 200°C. Kælið á grind.

Berjapeytingur

- 150 g frosin ber
- 2 dl kókosmjólk eða jógúrt
- 1 tsk. FiberHusk

Blanda öllu vel saman í blandara. Með því að bæta FiberHusk í drykkinn verður maður mettari og það kemur einnig jafnvægi á blóðsykurinn.

Bragðmiklar kjötbollur (ca. 30 stk.)

- 400 g nautahakk
- 2 egg
- 2 msk. FiberHusk
- 1 laukur, saxaður smátt
- 1 rautt chili, saxað smátt
- 1 dl sólblómafræ
- 2 tsk. gróft salt
- 1 tsk. paprikukrydd
- 1 tsk. chili-krydd

Setjið allt saman í eina skál og hrærið saman. Setjið meira af FiberHusk ef blandan er of blaut. Mótið litlar bollur og bakið við 200°C í um 35 mínútur.

Franskt trefjabrauð

- 5 egg
- 2 ½ dl grísk jógúrt
- 1 dl sesamfræ
- 1 dl möndlumjöl
- ¾ dl FiberHusk
- ½ dl sykur
- 2 tsk. lyftiduft
- 1 tsk. salt

Blandið öllu saman, en geymið hluta af sesamfræjunum til að strá yfir brauðið. Penslið brauðið með eggi eða olíu og stráðið sesamfræjum yfir. Bakið í 45 mínútur við 200°C.

fiber
HUSK®

FRÁBÆRT Í BAKSTUR!

FiberHusk er hrein náttúruleg, glútenfrí vara sem inniheldur 85% fæðutrefjar. Með því að bæta FiberHusk í brauð og kökur helst brauðið mjúkt og ferskt lengur.

Það er léttara að vinna glútenfría vöru ef fiberHusk er notað í uppskriftina. Deigið hefast betur og glútenfría brauðið molnar minna við skurð og verður safaríkara með tilkomu fiberHusk.

Veljið aðeins það besta í heilsuþauð og annan hollan bakstur um jólin.



Fleiri uppskriftir og nánari upplýsingar eru á husk.dk



www.ebridde.is

Fæst í flestum apótekum, Heilsuhúsinu, Lifandi markaði og Fjarðarkaupum.

20%
AFSLÁTTUR
GILDIR TIL
24. DESEMBER!



Súkkulaði- og karamellubomba

Oddrún Helga Símonardóttir tók mataræði fjölskyldunnar í gegn fyrir nokkrum árum. Ástæðan var þralát veikindi elstu dóttur hennar, stöðug þreyta og slæmt exem í húð. Oddrún heldur úti blogginu heilsumamman.is þar sem hún setur inn uppskriftir.

Fyrirmyndina að þessari köku bakaði ég oft áður fyrr en þá var hún talsvert óhollari," segir Oddrún Helga Símonardóttir en hún bakar gjarnan glúten- og mjólkurlausa sælgætisbambu þegar fjölskylduna langar í eitt-hvað sérstaklega gott um helgar.

Oddrún tók mataræði fjölskyldunnar í gegn fyrir nokkrum árum og tók þá út mjólkurmat og minnkun á glúten. Ástæðan var þralát veikindi elstu dóttur hennar sem var oft lasin og þreytt og var einnig með slæmt exem.

„Um leið og við byrjuðum að

breyta mataræðinu sáum við mun," segir Oddrún. „Stelpan okkar er með mjólkuróþol og þegar við tókum út mjólkurvörurnar fengum við nýtt barn í hendurnar. Við tókum alveg út hveiti og glúten um tíma og fundum mikinn mun. Magaverkir hurfu og dökkir baugar undir augum minnkuðu. Þar sem henni leið miklu betur líkamlega batnaði líðanin einnig í leikskólanum og hún tengdist betur krökkunum og styrktist í félagslegum samskiptum.“

Oddrún segir breytinguna þó ekki hafa orðið á einni nóttu.

Skrefin hafi stundum verið tvö áfram og eitt afturábak en með tímanum komst jafnvægi á hlutina.

„Nú eru nokkur ár liðin og við finnum að hún þolir margt betur í dag en áður og það er hægt að leyfa sér eitt og eitt án þess að það komi bakslag. Í dag erum við ekki alveg glútenlaus þar sem ég nota súrdeigs-speltbrauð og baka oft úr spelti en ég læt hvíta hveitið alveg eiga sig. Þegar ég baka geri ég mjög oft glútenlausar kökur enda eru þær alls ekki síðri á bragðið en mun betri fyrir meltinguna.“

Glúten- og mjólkurlaus súkkulaðikaka með karamellusósu og pecan-hnetum

3 dl möndlumjöl
¾ dl kókospálmasykur
eða strásæta frá Via
Health (eða blanda
því 50/50)
1 tsk. vínsteinslyftiduft
¼ tsk. salt
2 egg
½ dl kókosolía (eða
smjör)
1 tsk. vanilludropar
½ dl valhnetur, smátt
brytjaðar

Bræðið kókosolíuna.
Blandið öllum þurr-
efnunum saman í skál.

Hræðið saman eggjun-
um, kókosolíunni og van-
illudropunum.

Blandið saman þurru
og blautu efnunum og
bætið valhnetunum
saman við.

Bakið í 20 mín við 200°C.

Þetta er ekki stór upp-
skrift, hún passaði í lítið
silíkonmót sem er u.þ.b.
15 cm í þvermál, til að
baka í stærra móti er
passlegt að tvöfalda upp-
skriftina.



Karamellukrem:

0,75 dl hlýsíróp
3-4 msk. möndlumjör
(dökkt)
½-1 tsk. hreint vanillu-
duft

Blandið vel saman í skál
og hellið yfir kökuna
þegar hún kemur út úr
ofninum.

Kökuna má skreyta að
vild, á myndinni er stráð
yfir karamellukremið
dökku súkkulaði og ristud-
um makademiuhnetum.



Oddrún Helga Símonardóttir heldur úti blogginu heilsumamman.is.

MYND/VILHELM

ÓDÝRIR RÉTTIR ÁN SYKURS, GERS OG HVEITIS



EFTIR HÖFUND METSÖLU-
BÓKANA LKL OG LKL2
GUNNAR MÁR SIGFÚSSON



Hægt er að nota fisk að eigin vali í þessa góðu súpu.

Fiskisúpa án glútenis

Hér er góð uppskrift að taí-
lenskri fiskisúpu sem flestum
ætti að líka við. Hún er glúten-
laus en hentar ekki fólki með
óþol gagnvart skelfiski. Upp-
skriftin miðast við fjóra.

Það sem þarf

Stór klípa af smjöri
2-3 smátt söxuð hvítlauksrif
1 msk. rífin engiferrót
3 gulrætur í sneiðum
1 paprika, skorin í bita
1 kúfuð tsk. paprikuduft
2 kúfaðar tsk. kóríanderduft
1-2 kúfuð tsk. karrí
1 kúfuð tsk. cumin
safi úr ½ sítrónu
salt og nýmalaður pipar
2,5 dl hrein kókosmjólk
1 lítri rækjukraftssoð (eða fiskisoð)
800 g fiskur að eigin vali, til dæmis
ýsa, þorskur, lax og rækjur
ferskt kóríander til skreytingar

Rækjukraftssoð

Rækjuskel af 2 kílóum af rækju
100 g smjör
hálfur laukur, smátt skorinn

safi úr hálfri sítrónu
vatn
salt

Til að gera rækjusoiðið þarf ferskar
rækjur í skelinni. Steikið laukinn í potti
upp úr smjöri og bætið síðan hvít-
lauknum saman við. Því næst er rækju-
skelin sett út í og sítrónusafi kreistur yfir.
Leyfið skeljunum aðeins að brúnast
áður en vatninu er hellt saman við.
Látið malla í hálf tíma og takið burt
froðu sem getur myndast. Að því búnu
er soðið sigtað og saltað með góðu
salti. Soðið geymist í nokkra daga í ís-
skáp en einnig má frysta það.

Aðferð

Þegar súpan er gerð er hvítlaukur-
inn steiktur í smjöri í potti. Bætið við
kryddi, gulrótum, engifer og papriku.
Látið steikjast í nokkrar mínútur. Þá
er sítrónusafa bætt saman við, kókos-
mjólk og rækjukraftinum. Látið malla
í um það bil 20 mínútur. Þá er hreins-
uðum fiskinum bætt út í. Súpan má
malla örliðið en ekki sjóða eftir að fisk-
urinn er kominn í hana. Ef notað-
ar eru rækjur eru þær settar síðastar
saman við.

KRÓNAN



- fyrst og fremst
ódyr!

ÚRVVAL AF GLÚTENFRÍUM VÖRUM Í KRÓNUNNI



Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan Krónan
Árbæ Bildshöfða Breiðholti Granda Hvaleyrarbraut Lindum Mosfellsbæ Reykjavíkurvegi Vallakór Akranesi Reyðarfirði Selfossi Vestmannaeyjum



GLÚTENFRÍAR KÓKOSPÖNNUKÖKUR

Þessar amerísku pönnukökur eru bæði glúten- og laktósafríar, en það finnst ekki á bragðinu. Þær eru léttar í sér og einfalt að gera þær. Ef þú ert ekki með kókosmjöl eða möndlumjöl við höndina er hægt að nota glútenlausa mjölblöndu. Í staðinn fyrir smjör er notuð kókosolía og kókosmjólk í staðinn fyrir venjulega mjólk.

Uppskrift fyrir 6-8 pönnukökur

1,5 dl fint kókosmjöl
1 dl möndlumjöl eða glútenfrí mjölblanda
25 g kókosolía + meira til steikingar
1,5 dl kókosmjólk
1 msk. agave-síróp
0,5 tsk. gott salt
0,5 tsk. lyftiduft
hálf sítróna
2 egg

Bræðið kókosolíu í potti og bætið kókosolíu, agave-sírópi og safu úr hálfri sítrónu saman við. Kælið. Þeytið eggin saman við.

Þá er mjöl, salt og lyftiduft sett saman við og allt hrært vel saman í 10-15 mínútur.

Bakið þykkar pönnukökur upp úr kókosolíu á pönnukökupönnu. Berið fram með bláberjum og rjóma eða sírópi eftir smekk.

Glútenfríar brownies með jólaísnum

225 g smjör
115 g súðusúkkulaði
4 egg
2 bollar sykur
2 teskeiðar vanillusykur
1 bolli Allpurpose glútenfrítt hveiti frá Bob Reds Mill (fæst í Kosti)
1 bolli Daim og Toblerone

Byrjið á að bræða súkkulaðið yfir vatnsbaði á meðan sykri og smjóri er hrært saman. Hrærist þar til orðið létt og ljóst. Eggjunum er næst bætt

út í, einu í einu, og hrært vel. Næst er súkkulaðinu bætt út í ásamt vanillusyrinum og glútenfría hveitinu. Í lokin er Daim- og Toblerone-súkkulaðinu bætt út í.

Sett í eldfast mót eða gott kassalaga bökunarmót. Bakið við 170 gráður í u.þ.b. 30 mínútur (styttra ef bakað er á blæstri).

Það er fallegt að bræða hvítt súkkulaði og gera óreglulegt skraut ofan á eftir að kakan hefur fengið að kólna.

Heimild: glutenfritlif.blogspot.com



Glútenfrí kaka

5 góðar ástæður til að taka Active Liver

- Eykur virkni lifrarinnar og gallsins
- Eykur fitubrennslu
- Stuðlar að daglegri hreinsun líkamans
- Bætir meltinguna
- inniheldur aðeins náttúruleg jurtaþykki ss. Mjólkurpistil, Ætipistil. Túrmerik, Svartan pipar og Kólín.



„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.

-Kirsten



GLÚTENÓPOL GEORGS

Það er ekki bara blessað mannfólkið sem þarf að kljást við glútenópól. Ýmsar frægar sögu- og kvikmyndapersónur þurfa að lifa með því og huga um leið að réttu mataræði alla ævi. Ein skrautlegasta sögupersóna íslenskrar sjónvarpsþátta- og kvikmyndasögu er Georg Bjarnfreðarson sem fyrst birtist landsmönnum í Næturvaktinni á Stöð 2 árið 2007 með félögum sínum Ólafi Ragnari og fyrrverandi læknanemanum Daníel.

Ein kostuleg sena úr Næturvaktinni lýsir einmitt samskiptum Georgs og lögreglumanns sem lítur við á bensínstöðinni um nótt í leit að léttum næturbita. Georg vill gjarnan hafa hlutina eftir sínu höfði og tók meðal annars upp á því að selja samlokur á bensínstöðinni úr glútenlausu brauði sem hann bakaði ásamt móður sinni, Bjarnfreði.

Georg, með allar sínar fimm háskólagráður, þurfti auðvitað að halda stutta ræðu yfir lögreglumanninum og fræddi hann meðal annars um að mannlíkaminn væri alls ekki gerður til að brjóta niður glúten og það sama mætti raunar segja um sykur og kjöt.