



När löven faller...



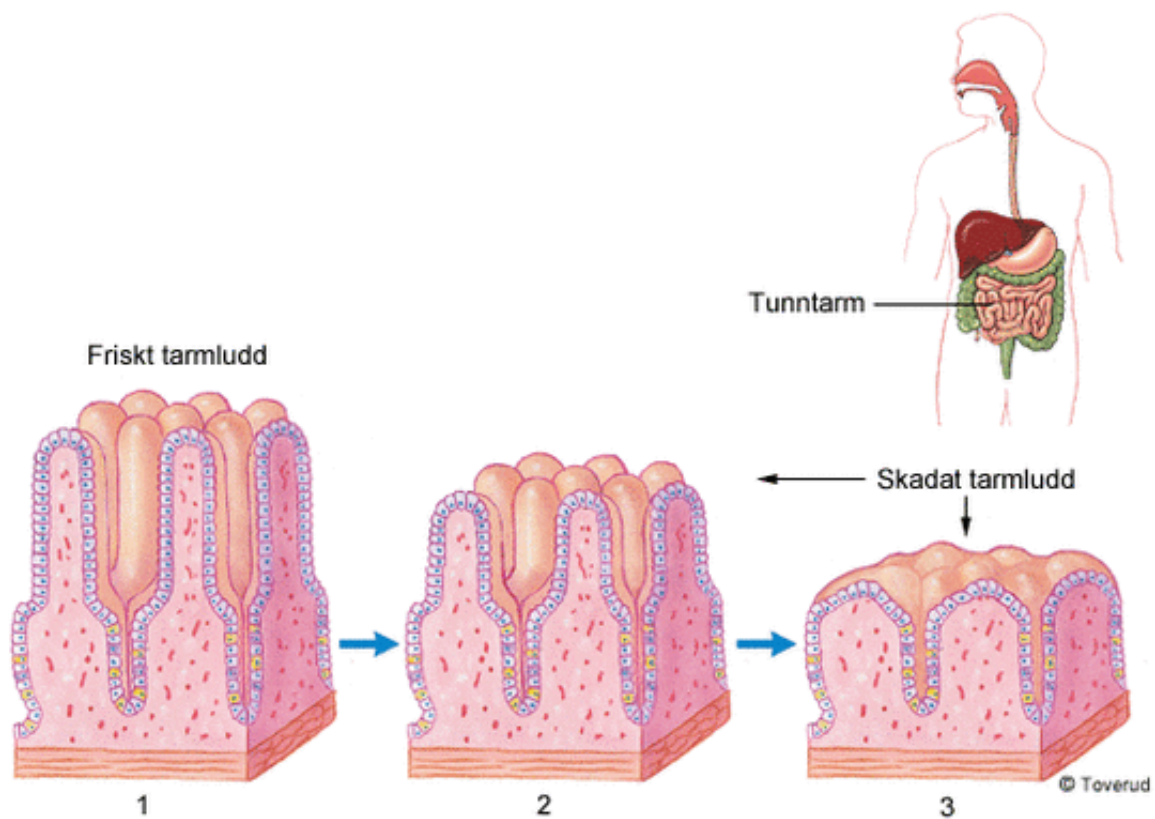
Sommaren blev kort i år. September kom och hösten likaså med dunder och brak. Men tänk så skönt det är att kunna andas frisk luft! Och hösten bjuder på så mycket härligt; äppelskörd, svamp i skogen och vackra naturfärger. Nu är tiden för härliga soppor och mustiga grytor här. Det är ok att krypa upp i soffan framför en härlig film med en kopp te och en varm yllepläd. Ja, en får ju försöka se det positiva med alla årstider om man ska bo i Sverige - eller hur?

Månadens nyhetsbrev handlar om det just nu ständigt återkommande diskussionsämnet gluten. Hur kommer det sig att så många helt plötsligt är glutenintoleranta? Är det farligt för alla att äta gluten som många påstår? Vi lägger inga värderingar kring detta ämne utan överlåter det till forskarna men du kan i alla fall läsa lite mer om vad det innebär att vara glutenintolerant. Trevlig läsning!

Glutenintolerans - celiaki

Glutenintolerans, så kallad celiaki, är en kronisk sjukdom som innebär att glutenprotein startar en inflammation som skadar tarmluddet i tunntarmens slemhinna. Tarmluddet har betydelse för att man ska kunna tillgodogöra sig näringen i maten på ett bra sätt. Tarmen blir till slut helt slät.

Glutenintolerans varar hela livet men besvären brukar gå över om man enbart äter mat utan gluten.



I Sverige beräknas 1-2 procent av befolkningen ha celiaki. Majoriteten av dem har ännu inte fått en diagnos. Det är inte klarlagt varför vissa blir känsliga för gluten men den viktigaste kända orsaken är ärftlighet. Risken att få celiaki är ca 15 procent om en annan familjemedlem har sjukdomen. Det finns även en koppling till andra sjukdomar. Mellan 10-20 procent av alla med celiaki har antingen diabetes, autoimmun tyreoidit, IgA-brist, Downs, Williams eller Turners syndrom. Sjukdomen är också vanligare hos kvinnor.

VANLIGA SYMTOM:

- Trötthet- Trötthet är ju ett vanligt besvär hos många vuxna. Men om man inte tål gluten rör det sig ofta om en allmän svaghet och uppgivenhet som kan likna depression. Man kan också känna sig kraftlös när man anstränger musklerna. Orsaken är för det mesta blod- och vitaminbrist efter år av försämrat näringsupptag och försämrade matsmältning. Besvären brukar försvinna om man övergår till mat som inte innehåller gluten. Detta gäller också oro och ångestliknade besvär. Nedstämdheten kan ofta lindras med hjälp av vitamin B6.
- Diarré, gaser och buller i magen
- Viktnedgång
- Blodbrist med järnbrist och brist på vitaminerna B12 och folsyra
- Blåsor i munnen
- Blåsor på huden
- Värk i skelettet
- Svårigheter att få barn

Gluten finns i ett stort antal så kallade hel- och halvfabrikat, mest i form av vetemjöl. Det måste alltid framgå i varudeklarationen om en vara innehåller vetemjöl.

Andra livsmedel som innehåller gluten är bland annat:

- Makaroner och spagetti
- Fiberberikade havregryn
- Charkprodukter med vetemjöl och utfyllnad
- Panerade kött- och fiskrätter
- Godis som lakrits och kexchoklad



DIAGNOSTISERING

Läkaren kan inte ställa diagnosen celiaki enbart efter besvären, därför måste man lämna blodprover som visar om man har vissa typer av antikroppar i blodet. Om provet visar att man till exempel har transglutaminas-antikroppar stärks misstanken om celiaki. Då görs en tunntarmsbiopsi - en undersökning som definitivt avgör om man har celiaki. Det är en rutinundersökning som genomförs med en så kallad gastroskopi.

För att man ska kunna få diagnosen celiaki måste man äta gluten fram till själva provtagningen, annars syns det inte på provsvaren.

BEHANDLING

Celiaki går att behandla. Hos de flesta människor bildas nytt tarmludd inom några månader om man äter mat utan gluten. Hos äldre kan det dock ta något år. Det visar att diagnosen är rätt och att kostbehandlingen fungerar bra.

Hur bra kostbehandlingen fungerar beror mycket på den information som man får från början. Det är därför väldigt viktigt att man får träffa en dietist som har stor kunskap inom kostfrågor och val av passade livsmedel.

Mat som är naturligt fri från gluten är

- Mjök, ost, ägg
- Kött och fisk
- Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär
- Rena kryddor (dvs inga kryddblandningar)
- Mjöl och gryn från havre, arrowrot, bovete, fibrex, hirs, maizena, majsmjöl, polenta, pobjibrer, potatismjöl, risflingor, risgryn, och sojamjöl.

Nyheter på kliniken

Det är svårt att hjälpa alla när det är så många som behöver hjälp. Pengar behövs till forskning, till sjuka barn och vuxna, till fattiga länder, till flyktingar, till olycksdrabbade, mfl, mfl. Vi är i alla fall stolta och glada över att vi kan bidra, om än endast med det lilla. Alla bäckar små...

Den har väl knappast undgått någon - flyktingkatastrofen. Denna månad går därför bidraget på 800 kr till [Röda Korset](#).

DAGS FÖR KURS

Den 17 och 18 september är Helena och Linda på kurs och kliniken stängd. Vi ska förkovra oss i funktionell träning och tester enligt STAC-metoden. Testa oss gärna när vi är tillbaka och boka en screening!

GUSTAV PAPPALEDIG PÅ HALVTID

Ibland blir det inte som man tänkt sig. Ni som har småbarn vet att det är lite körigt att få ihop livet med de små, i synnerhet om man har två stycken ettåringar. Gustav har därför insett att han behöver vara lite mer pappaledig än han tänkt i höst och kommer därför endast jobba med bussen och ingenting på kliniken. Vill man väldigt gärna träffa just honom på kliniken så kan det hända att han är mutbar i enstaka fall...?! (Han är svag för godis!) Annars får man dessvärre vänta till våren då han däremot kommer jobba heltid igen!

SEMESTERDAGAR - BECAUSE IM WORTH IT!

Den 25 och 28 september har Linda semester för att hälsa på familj i London. Planera en höstweekend du också, det livar upp i vardagen! =)

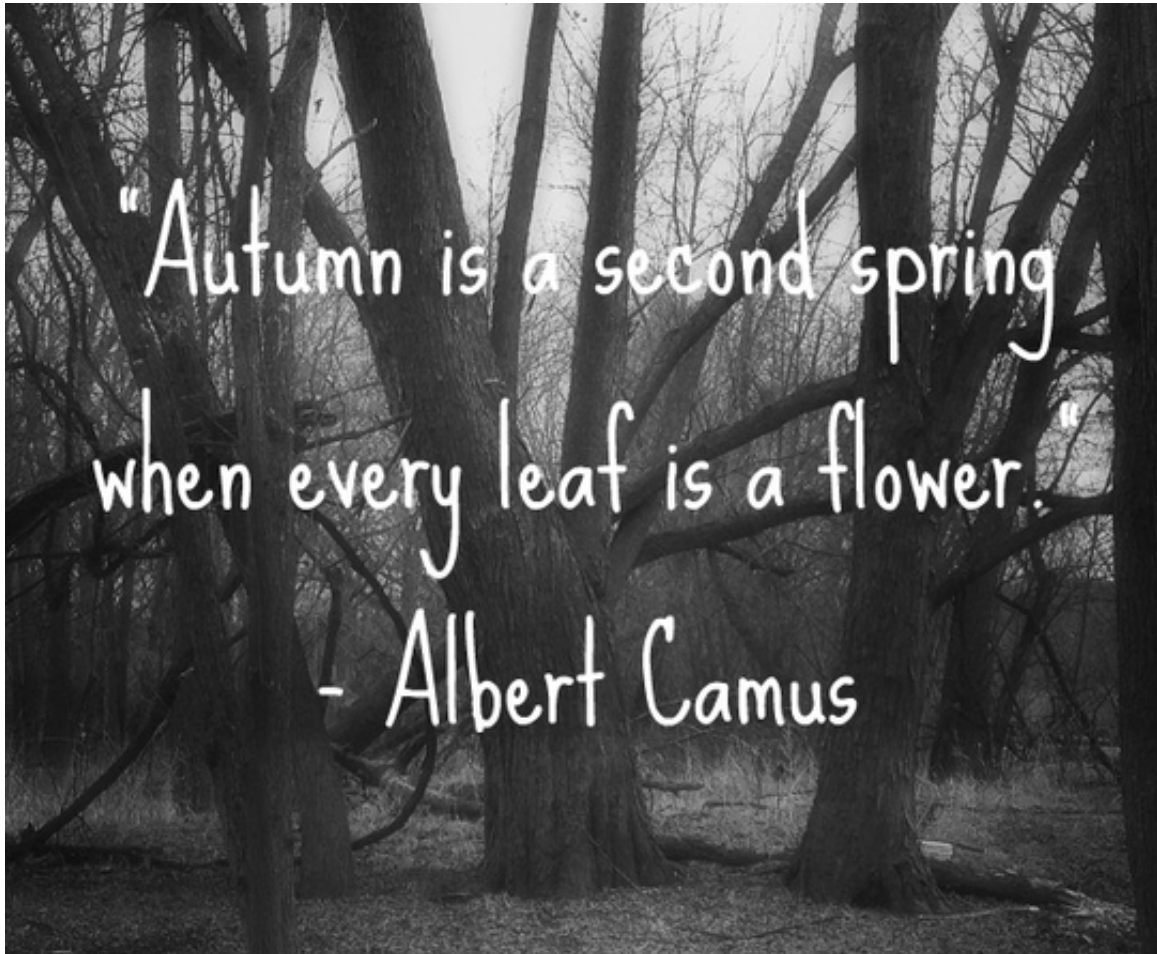
Naprapatbussen

UTÖKADE BESÖK PÅ SÖDERTÄLJE SJUKHUS

Gustav kommer hädanefter att besöka Södertälje Sjukhus varje torsdag istället för varannan. Kul tycker vi och tackar för förtroendet!

UTÖKADE DAGAR PÅ NKS

Till och med oktober utökar vi dagarna på NKS. Därmed finns Linda på plats tisdagar mellan 08 och 15 och torsdagar mellan 08 och 11. Skriv upp dig på reservlistan om det inte finns tider så gör vi vad vi kan för att försöka ta in dig också.



Ta vara på hösten och allt den har att ge!

Värmande kramar

från

Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

