

Glutenintolerans

Glutenintolerans är som mest vanligast bland folk från Irland, England, Skottland, Skandinavien och Östeuropa och antas ofta felaktigt vara en matallergi. Det är egentligen en autoimmun process som påverkar en oroväckande stor del av befolkningen. De tydligaste symptomen är viktökning, trötthet, och depression. Följande test är ett hjälpmedel som hjälper dig bedömma symptom och tecken som förknippas med glutenintolerans.

Poängskala	Antal JA-svar	Potential för gluten intolerans
	4 eller mindre	Ej troligt
	5–8	Troligtvis
	9 eller fler	Mycket troligt

Stämmer följande in på dig?

- Ja Nej Viktökning.
 Ja Nej Oförklarlig trötthet.
 Ja Nej Avslappningssvårigheter, ofta spänd.
 Ja Nej Matsmältningsproblem.
 Ja Nej Kvinnliga hormonrubbningsar som PMS och klimakterierelaterade symptom.
 Ja Nej Muskel- och ledsmärta av okänd anledning.
 Ja Nej Migränliknande huvudvärk.
 Ja Nej Matallergier/känslighet.
 Ja Nej Svårigheter att bryta ner mejeriprodukter.
 Ja Nej Dricker ofta för mycket alkohol.
 Ja Nej Överkänslig mot fysisk och känslomässig smärta, gråter lätt.
 Ja Nej Sug efter sötsaker, bröd och kolhydrater.
 Ja Nej Hetsätande av sötsaker, bröd och kolhydrater.
 Ja Nej Magknipl/kramp.
 Ja Nej Svullen/uppblåst mage.
 Ja Nej Gaser i magen.
 Ja Nej "Älskar" specifik mat.
 Ja Nej Äter vid upprördhet liksom vid avslappning.
 Ja Nej Förstopning eller diarré utan känd anledning.
 Ja Nej Oförklarliga skäl till hudproblem/utslag.
 Ja Nej Svårighet att gå upp i vikt.

Har du haft något av följande symptom?

- Ja Nej Allergier
- Ja Nej Depression
- Ja Nej Anorexi
- Ja Nej Bulemi
- Ja Nej Rosacea
- Ja Nej Diabetes
- Ja Nej Osteoporos
- Ja Nej Järnbrist/Anemi
- Ja Nej Kronisk trötthet
- Ja Nej IBS (Irritable Bowel Syndrome)/känslig tarm
- Ja Nej Chron's sjukdom
- Ja Nej Ulerös kolit
- Ja Nej Candida (svamp)
- Ja Nej Hypoglykemi
- Ja Nej Laktos intolerans
- Ja Nej Alkoholism

En kort beskrivning av Gluten Intolerans

Som tidigare nämnts, är glutenintolerans en autoimmun process, och inte en matallergi. Det är vanligast hos befolkningen i Irland, England, Skottland, Skandinavien och Östeuropa. Den vanligaste symptomen, men inte den enda, är viktökning, trötthet och depression.

En person med glutenintolerans kan inte bryta ner proteinet i den vanligaste sädesslagen. När proteinet har konsumerats blandas det med enzymet transglutaminas som tillsammans bildar en 'immun massa' som fäster sig på insidan av tarmväggarna. Kroppen känner av detta och reagerar genom att påbörja en nedbrytningsprocess av massan. Immunologiska celler samlas i området och avsöndrar gifter med syftet att utplåna denna främmande 'massa'. Dessa gifter från immunförsvaret skapar inflammation i mag-tarmkanalen och skadar slemlagret på insidan av tarmen. Det är på grund av detta som svullnad, diarré, förstoppning, gaser och kramper uppstår. Giftorna är också anledningen till trötthet eller illamående efter en måltid som innehåller dessa sädesslag.

Väggarnas insida i magtarmkanalen är täckta med immunologiska celler som skapar en skyddande barriär som kallas för Secretory IgA. Denna barriär skyddar mot smittande faktorer som bakterier, parasiter och svamp. Om en person med glutenintolerans fortsätter att äta gluten, kommer den ständiga inflammationen och redan irriterade tarmkanalen eventuellt förstöra Secretory IgA. Uttömningen av immunologiska celler gör en person mottaglig till smittsamma faktorer som den normalt skulle kunna stå emot. Inflammationen börjar också skada tunntarmen. Detta påverkar upptagningsförmågan av viktiga näringsämnen. Du är bokstavligen vad du äter, och om din kropp inte kan dra nytta av din kost kommer du få dras med multipla symptom.

Det tydligaste symptomet associerat med glutenintolerans är en kombination av trötthet och viktökning.