

# Nulägesrapport gluten- och laktosfria marknaden

2012

Celiakiungdomsförbundet





# Om nuläget

Under våren 2012 hade vi ute en enkät på nätet som besvarades av ungefär 200 gluten- och/eller laktosintoleranta ungdomar. De svarade på frågor om utbud, kunskap, och bemötande i caféer och restauranger, hur de tycker att skolmaten är samt vad de tycker om utbudet och placeringen av produkter i matbutiker.

Resultatet (som ni kan ta del av mer specifikt i kommande tabeller och kommentarer) visar på stora brister. Matbutiker fick bättre betyg än caféer och restauranger även fast många har lämnat kommentarer om allvarliga brister även i matbutiker. Gällande skolmaten svarade ungefär lika många att den var bra som dålig.

Många tycker att det är så dåligt vad gäller kunskap och utbud på kaféer och restauranger att de inte äter ute alls eller väldigt sällan. Vissa dagar får en del elever inte skolmat överhuvudtaget och i en del matbutiker saknas det basvaror. Många känner sig inte säkra när de äter mat på restauranger, caféer eller i skolan. I matbutiker finns det också en osäkerhet som handlar om en risk för kontamination (sammanblandning) av glutenfritt som ofta står bland produkter med gluten.

Utifrån de kommentarer som lämnades under varje fråga har vi sammanställt listor på det som behöver förbättras. Vi har även tagit fram specifika tips och råd till caféer, restauranger och skolor om hur deras brister kan åtgärdas. Viktigt att påpeka är att vi inte tar på oss något ansvar för att utbilda eller stå för någon förbättrad säkerhet eftersom det helt ligger på caféet, restaurangen eller skolan själv att ansvara över detta.

Samtidigt uppmanar vi ansvariga myndigheter och kommuner att satsa mer på säkerhet och jämlikhet för gluten- och laktosintoleranta i samhället. Många undviker att äta ute och går miste om den gemenskap och tillhörighet som det innebär. I skolan kan också elevers prestationer minska liksom deras möjligheter till social samvaro och en aktiv fritid. Det handlar om en sämre folkhälsa.

Dessa brister som gluten- och laktosintoleranta vittnar om ger dem en sämre hälsa och livskvalité. För glutenintoleranta innebär det en stor ökad risk för följsjukdomar och ett förkortat liv. Även laktosintoleranta drabbas av en försämrad hälsa och livskvalité även om det inte rör sig om lika livshotande sjukdomar som vid glutenintolerans. Samhället kan här vinna på att minska på sjukvård och generera bättre prestationer i arbetslivet, skolan och fritiden.

Celiakiungdomsförbundet har över 7600 medlemmar över hela landet. Framöver kommer vi att göra vårt bästa för att lyfta fram det rapporten visar och påverka så att samhället blir bättre för gluten- och laktosintoleranta. Då flera hundratusen svenskar inte heller vet om att de skulle må bättre och slippa sjukdom om de undvek gluten och laktos ser vi även förebyggande vinster med detta.

Läs mer om vårt arbete på [www.scuf.se](http://www.scuf.se)

## Förbundsordförande

Sophie Brömster

## **Innehållsförteckning**

<b>Caféer och restauranger</b>	<b>5</b>
Glutenfria nuläget	6
Laktosfria nuläget	13
Gluten- och laktosfria nuläget	15
<b>Skolmaten</b>	<b>18</b>
Glutenfria nuläget	19
<b>Matbutiker</b>	<b>22</b>
Glutenfria nuläget	23
Laktosfria nuläget	31
Gluten- och laktosfria nuläget	34

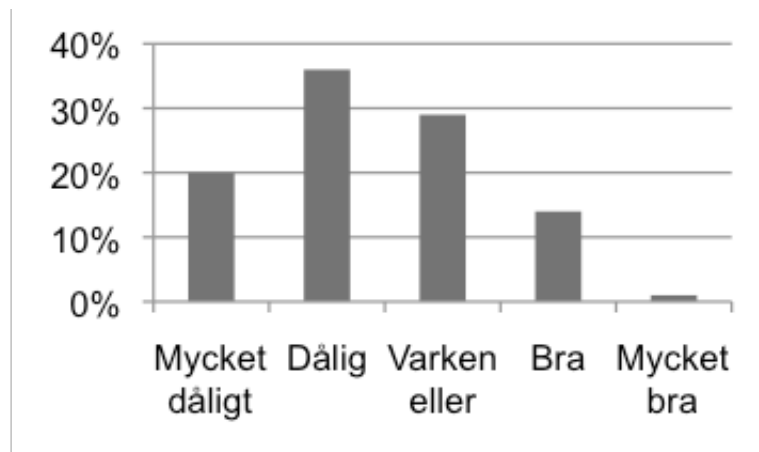
# Caféer och restauranger



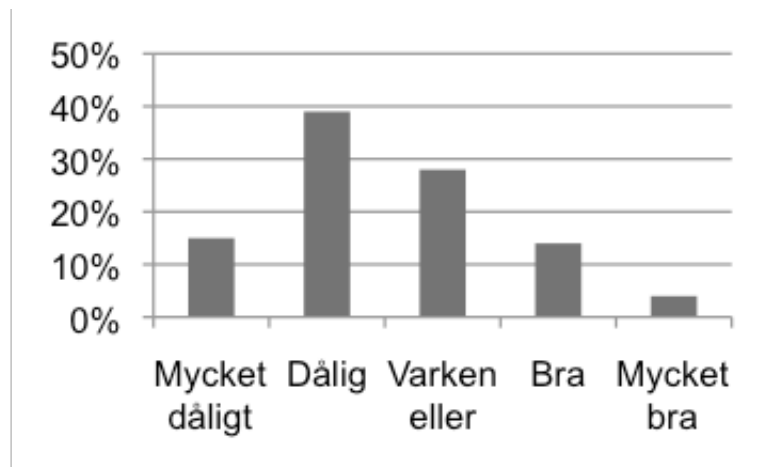


# Glutenfria nuläget – caféer och restauranger

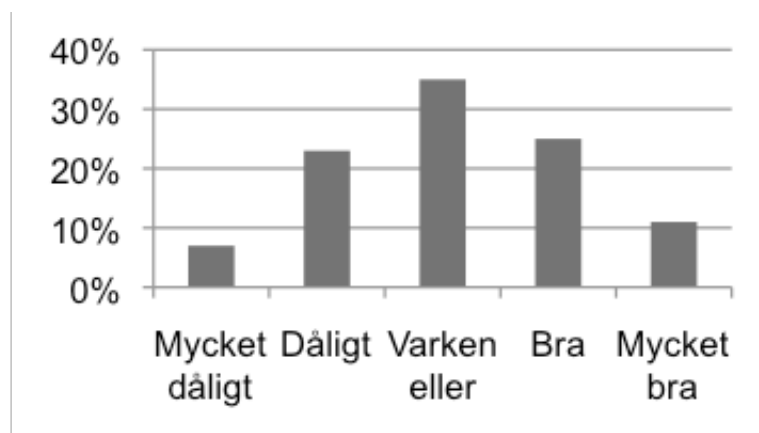
Vad tycker du om utbudet?



Hur tycker du kunskapen ser ut?



Hur blir du bemött?



## Sammanfattning av kommentarer

I restauranger och kaféer upplevs bristen på utbud och kunskap som ett större problem än bemötandet. Många kommenterar dock att det hänger ihop, finns det ett bra utbud och kunskap blir också bemötandet bättre.

På kaféer så tycker många att det brukar finnas något alternativ. Men det som finns är ofta samma. Det rör sig om bakverk som biskvi, chokladboll, kokostopp, almodytårta, maräng, skumraket och budapestbakelse. En del nöjer sig med det och tycker att det är bra medan andra säger sig ha tröttnat på detta utbud.

Om det inte är något bakverk som en är ute efter utan något mer matigt ser dock utbudet sämre ut då det ofta rör sig om pasta, paj och smörgåsar med gluten i. Många har tröttnat på att alltid äta bakpotatis. Att hitta en glutenfri sallad kan vara svårt då de ofta innehåller pasta, bulgur, cous-cous eller matvete. Många efterfrågar frysta kakor för att få större variation gällande bakverk, och fryst bröd att göra smörgåsar av eftersom glutenfria smörgåsar sällan finns.

Avsaknaden av smörgåsbröd finns även på restauranger, liksom det saknas korv- och hamburgerbröd i gatukök. Pasta är också något som ofta saknas och glutenfri pizza även fast en del tycker att det blivit bättre. Sådant som glutenfri kebabrulle och wraps finns inte, och köttfärsbiffar och köttbullar är ofta panerade med eller innehåller ströbröd. Asiatisksk mat som thai, japanskt och indiskt fungerar ofta.

Överlag har det inte skett samma positiva utveckling som i matbutiker. Men i matbutiker krävs det inte på samma sätt att personalen har kunskap. Ett stort hinder för utvecklingen på restauranger och kaféer kan vara bristen på kunskap. Många tar upp olika exempel på när kunskapen brister.

Gluten sammanblandas ofta med laktos, personalen har inte koll på olika ingredienser, de tror att gluten enbart handlar om vetemjöl, de känner inte till ren havre och de har inte koll på gränsvärden för glutenfritt. Mest okunskap finns bland serveringspersonal men det förekommer även att kockarna inte vet. Det händer att de steker exempelvis glutenfri korv där de precis har stekt bröd med gluten i. Många råkar ofta ut för att personalen intygar att det är glutenfritt men sedan serverar de gluten ändå.

Kunskapen är bäst där det redan finns intresse bland personalen, om de exempelvis själva är glutenintoleranta eller känner någon som är det. Ny personal vet ofta mindre än erfaren. Det kan tyda på att det saknas information om glutenfritt i introduktionen av ny personal eller att personalen inte lärt sig om det i sin utbildning.

De som saknar kunskap om ingredienser tar antingen för stora risker eller så meddelar de att det inte finns något fast så inte är fallet. Många tycker att det inte går att lita på det som personalen säger. Är personalen osäker trots att det är glutenfritt går det ändå inte vara säker. En del undviker helt att äta ute för att risken att få fel mat är för stor.

Besök på kaféer och restauranger som var tänkt att bli en trevlig och god upplevelse blir i många fall det motsatta för glutenintoleranta. Frågor om gluten i maten verkar många gånger vara ovälkomna då personal blir otrevliga och stressade. Många undviker att gå på nya ställen för att slippa ett dåligt bemötande.

Att ställa frågor tar både extra tid och energi. Många vill därför se att det står i menyn om det är glutenfritt eller inte, så de slipper att fråga om det. En del tycker också att ingrediensförteckningar borde finnas bättre tillgängligt så att de slipper vänta så länge på personal som ska kolla och så att personalen blir mindre stressad och irriterad.

## Kommentarer om caféer och restauranger

### Priserna

- dyrare mat är bättre
- de är mer hjälpsamma på dyrare restauranger
- tvingas betala mer för en pizza
- tvingas betala 15-20 kr extra för pizza
- tvingas betala samma pris trots att inte allt finns

*“Tycker det är sjukt dåligt att vi som glutenallergiker skall betala EXTRA för maten. Till exempel: En pizzabotten 15-20 :- extra sen om vi ska ha en baugett från ett café får vi betala 15 :- extra för att dom skall ta upp den ur frysen och tillaga den. DÅLIGT, tycker ibland dom ser mig som ett jobbigt objekt, om man frågar en gång extra eller ber om något glutenfritt, det där med suckar tillkommer ofta.”*

*“Dock inte ofta som det finns specialvaror utan man får nöja sig med vad som finns, t ex maräng, biskvi, och sallad som dock oftast behöver anpassas då den innehållet krutonger, pasta, bulgur eller cous-cous. Anpassningen blir i 99 fall av 100 att ens sallad får mindre innehåll än vanligt utan att priset förändras. Samma sak gäller även annars, tex på lunchrestauranger som har bröd till maten. Då får man betala full pris utan att få något bröd. Det är däremot snarare regel än undantag att man får betala extra för att tex få glutenfri pizza. Det kan man ju tycka vad man vill om men det är vart fall inte ett särskilt konsekvent.”*

### Utbudet på caféer

- finns mer fika än mat på caféer då det mest är paj och pasta
- undviker caféer på grund av dåligt utbud
- brukar finnas något alternativ på caféer
- finns ofta endast sallad på caféer
- förätrar sig på det som ofta finns
- tråkigt att bara äta biskvier, budapestbakelse, chokladboll, kokostoppar, almodytårtor, maräng och skumraketor
- vissa caféer har ett större utbud
- finns nästan aldrig bröd
- de större cafékedjorna är ofta bättre
- caféer borde erbjuda smörgås och ha frysta kakor
- sallader innehåller ofta bulgur, pasta, cous-cous eller matvete
- en blir mycket glad när det finns något nytt på ett café
- det har kommit några glutenfria fik
- finns sällan quinoa sallad
- det går aldrig att få en smörgås till lunch
- det är mycket bättre utbud i England på caféer

*“Det är generellt sett bättre utbud på fika än på mat på caféer. Det är synd att den mesta maten är paj eller pasta. Därför undviker jag att äta på caféer och äter mer på restauranger.”*

*“Caféer är oftast sämre än restauranger. Tycker att utbudet oftast slutar vid en sallad. När det gäller kakor o dylikt brukar det aldrig vara några problem men utbudet är heller inte det bästa.”*



*“På restauranger är ofta utbudet bra, dock är det värre med caféer. Senast idag var jag på espresso house och de hade inget att erbjuda för mig som är gluten intolerant förutom kaffe.*

*“Otroligt varierande. Oftast är det lite antingen eller, antingen är kunskapen, bemötandet och utbudet väldigt bra eller så är det det motsatta. På större ställen och kedjor är det oftast bättre än på mindre.*

*Särskilt dåligt utbud på pasta (hur svårt är det att ha ett paket glutenfri pasta liggandes?!) på restauranger. Caféer har oftast något litet, detta är i princip alltid en biskvi eller en chokladboll... Större variation vore nice!*

*Går man på cafe har man tur om man kan äta någonting annat än en biskvi. Dessutom önskar jag att det fanns glutenfritt bröd på fler ställen, det är inte alltid så kul att välja mellan antingen en liten kaka ELLER en stor måltid när man kanske helst av allt bara vill ha en macka.*

*Blev överlycklig när de på Waynes Coffe hade en glutenfri cookie med choklad och kokos i, mums :)*

*Caféer har oftast ett några få alternativ, typ biskvier eller kokostoppar, något annat vore kul att kunna beställa in. Och caféer har ofta inget glutenfritt bröd att göra smörgåsar på, ILLA! Det är väl inte så svårt att ha några bröd i frysen?!”*

Utbudet på restauranger

- dåligt med snabbmat
- finns nästan aldrig bröd
- fler pizzerior borde ha glutenfritt
- blir ofta något stor hamburgerkedja istället för restaurang
- ofta görs såser på majs- eller potatismjöl
- restauranger saknar ofta pasta
- blivit bättre på italienska restauranger med pasta och pizza
- det fanns vegetariska hamburgare men de togs bort
- dåligt att IKEA inte längre har glutenfria köttbullar
- gäller att ha tur för att få mat
- finns inte glutenfritt korbbröd på mackar
- det finns inte kebabrulle eller wrap
- köttfärsbiffar och -bullar är ofta panerade med eller har ströbröd i sig
- thaimat är tacksamt
- bakpotatis blir tröttsamt
- det har inte skett samma positiva utveckling i restauranger som i matbutiker

*Dom flesta är hjälpsamma. Äter man på finare restaurangen är kunskapen oftast bättre och man lutar på att maten är helt glutenfri. Men det är i princip omöjligt att äta snabbmat vid gatukök osv. Där är dessutom kunskapen dålig. På caféer är oftast utbudet väldigt dåligt. Sedan måste man oftast prata med någon högre kock, yngre personer har oftast ingen kunskap alls.*

*Kaféer har riktigt dåligt utbud, de flesta har ingenting glutenfritt. Speciellt inte i matväg, så det blir ofta Mc Donalds på stan. Restauranger brukar ha bra utbud, men ofta har servitriser alldeles för lite koll på vad som är glutenfritt. Fler pizzerior borde ha glutenfri pizza!*

*Det finns ju ett fåtal som har glutenfritt och de är oftast de som är kunniga. T.ex. här i Helsingborg*

*finns det glutenfritt på både Ebbas fik & espressobouse! Hamburgerrestauranger har bra utbud men många andra "riktiga" restauranger saknar t.ex. pasta och bröd helt vilket jag tycker är väldigt dåligt. Så svårt är det inte att köpa hem!*

*Både Max och frasses hade tidigare vegetariska burgare som även var glutenfria men dessa har båda tagits bort. Väldigttråkigt tycker jag.*

#### Okunskap

- många tror att gluten är samma som laktos
- ny personal saknar kunskap
- utbudet är litet eftersom de saknar kunskap
- finns intresse bland personalen men de saknar kunskap
- kunskapen har blivit bättre hos personalen
- de har inte koll på alla ingredienser utan bara det mest uppenbara som mjöl och pasta
- serveringspersonalen är ofta okunniga
- ofta är till och med kockarna okunniga
- de tänker inte på risken med kontaminering och ex steker glutenfri korv tillsammans med glutenbröd
- det går inte alltid att lita på det personalen säger
- många vet inte skillnad på havre och ren havre
- händer att de säger att det är glutenfritt men sedan kommer de in med gluten ändå
- det gäller att fråga efter vetemjöl och inte glutenfritt
- många tror att lite gluten går bra
- kunskapen varierar men är ofta dålig även om den blivit bättre
- personalen förstår inte ingredienserna
- många kan inte garantera att det är glutenfritt

*"Att gå ut och äta ska vara en trevlig upplevelse, ytters sällan vi känner så i vår familj. Man känner mest att man är omständig och till besvär. Och det värsta är denna okunskap om Celiaki .... skrämmande ! Vem som helst kan tydligen jobba med livsmedel, utan att veta ett smack om produkterna."*

*Uruselt på kaféer! Lite bättre på restauranger men dålig kunskap så känns inte säkert.*

*På restauranger är det bra men på kaféer är det väldigt dåligt, personalen vet knappt om man frågar efter mjölk- eller mjölkfri mat, och de verkar som att de blir irriterade för att de måste kolla efter.. Tillslut slutar man fråga och nöjer sig med en kopp té istället..*

*Kunskapen är mycket dålig, man vågar inte chansa på att äta. De har typ koll på om det finns rent mjöl eller pasta i rätten. Sen tänker de inte på att det kan finnas i buljonger, pommis och annat. Inte tänker de på kontaminering heller. Har många gånger har man beställt korv och sagt att det ska vara glutenfritt, och man ser att de steker den på samma platta som de värmer brödet, hur glutenfri är då korven?*

*"Frågar om gluten fritt och de svarar ja. Sen får man ändå bröd eller kee i maten eller blir utan keso för de tror att det är gluten. Tycker att jag ofta får fel mat när jag äter ute.*

## Bemötandet

- det krävs att en själv är på gott humör när en frågar
- det finns personal som lyssnar dåligt
- de kan bli irriterade över att behöva kolla upp ingredienser
- många blir irriterade när en frågar
- på vissa restauranger är bemötandet bättre
- undviker nya ställen för att slippa fråga
- det tar energi att fråga
- äter sällan ute på grund av för mycket risker

*De har ganska dålig koll på vilket som är vilket av gluten och laktos, och ibland när man berättar vad det är man inte tål så lyssnar de inte ordentligt så man får typ hoppas att det man få på tallriken är okey.*

*Jättedålig! Jag skäms över att svenske restaurang och cafépersonal är så okunniga gällande gluten. Jag tillhör dem som blir väldigt sjuk när jag får i mig gluten och det kan hålla i sig i upp till en-två månader efter. Restaurangpersonal visar ganska tydligt att de tycker att man är jobbig när man säger att man är glutenintolerant och sedan blandar de GF med vanligt så man får i sig gluten. Vidare har nästan inga caféer och restauranger tydligt utvisat på menyn vad man som GF kan äta, serveringspersonalen vet oftast inte heller när man frågar. Och okunnigheten hos kockar och kökspersonal är skrämmande, även hos dem som säger sig ha GF alternativ!*

*Ofta får man hålla sig till väldigt enkla termer, som att man får fråga efter VETEmjöl, så att de inte blandar ihop det med mjölk och laktos. Ibland känner man sig bara jobbig men det har blivit mycket bättre bara det senaste året. Jag känner nästan inte att jag behöver tänka på det längre faktiskt. Så länge man har energin och ett öppet sinne för att man kanske inte kan få en fullgod text.*

*Kött och potatis utan sås, eller sallad är oftast säkra kort, men det är oerhört tråkigt. Jag tycker också att många av restaurang- och cafépersonal är okunniga och rent ut sagt ohjälpsamma med att komma på hur man ska undgå "problemen" ex genom att göra en annan sås, eller erbjuda en sallad isället för bröd till en soppa.*

## Märkning

- vore bra om det stod i menyn så en slipper fråga
- på Åland och i Finland är det mer standard att märka ut glutenfritt i menyn
- det borde stå G för glutenfritt och L för laktosfritt i menyer
- ingrediensförteckningar är inte alltid tillgängliga

*Det är väldigt varierande. En del har god kunskap medan andra ser ut som frågetecken när man frågar efter glutenfritt. Jag önskar att fler skulle markera ut glutenfria maträtter direkt på menyn, det är en sån sak som gör mig som gäst glad. Jag tycker det är besvärligt att behöva fråga om allt och jag undviker att äta på nya ställen.*

*På Åland & i Finland så är det mer standard att markera ut vad som är glutenfritt på menyn, så där känner jag mig säkrare. För det förutsätter att någon på stället vet hur det lagas och med vad."*

*Jag skulle uppskatta om det fanns tydligare skyltningar och märkningar, t.ex. information direkt i*

*menyer på restauranger, så att man vet vad som är glutenfritt och slipper berätta att man är glutenintolerant. Oftast finns ingen sådan här info, utan man hänvisas till att prata med serveringspersonal eller biträden, som ofta inte vet vad glutenintolerans innebär. Det är krångligt och jobbigt och gör att man känner sig besvärlig och i vägen.*

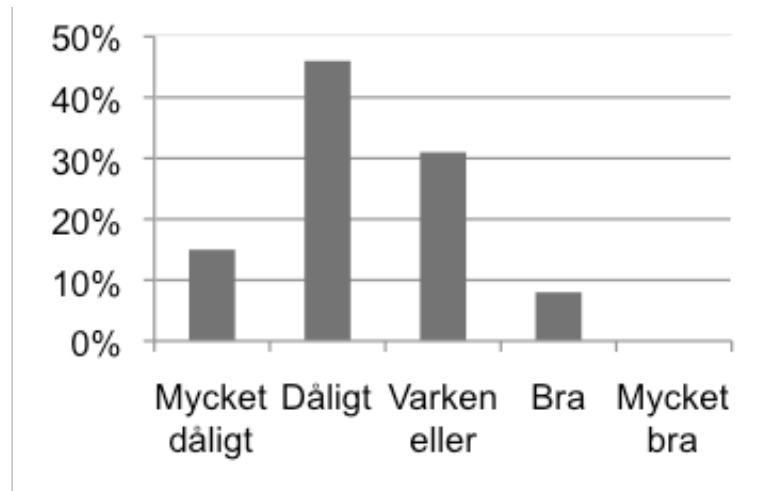
*Att leva i en mycket liten by och där närmsta staden inte har mycket glutenfritt att erbjuda varken i affärer eller på café och restauranger är det rent ut sagt hemskt att vara gluten-intolerant. “*

*Önskar att restaurangmenyerna var utmärkta med “glutenfritt”, “laktosfritt” mm. Jobbigt att alltid behöva fråga om varenda maträtt, som innebär att servitrisen måste springa iväg och fråga kocken/ leta fram en innehållsförteckning som vanligtvis är väl gömd. Så önskar att det gick lite smidigare att beställa mat även om man tar ett “säkert kort”.*

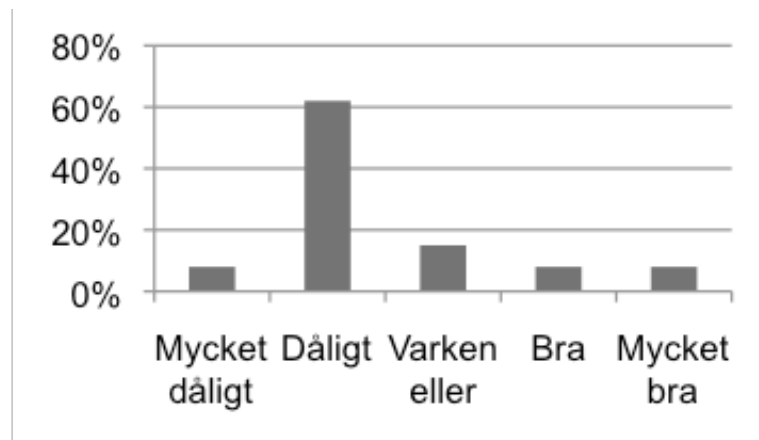


# Laktosfria nuläget – caféer och restauranger

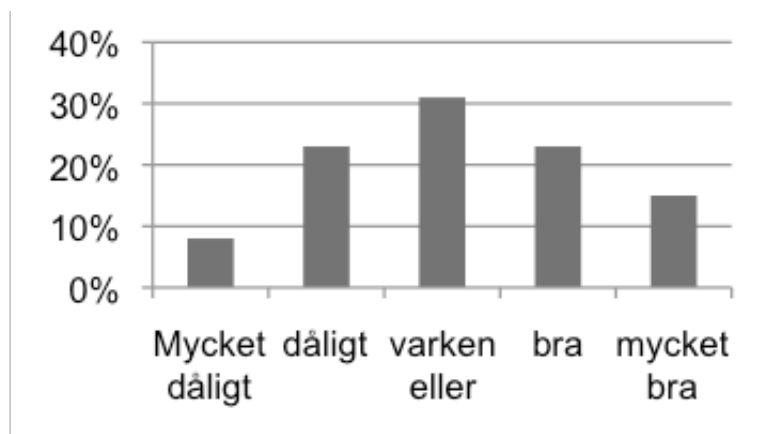
Vad tycker du om utbudet?



Hur tycker du kunskapen ser ut?



Hur blir du bemött?



## Kommentarer om caféer och restauranger

### Caféer

- De jag ofta vill ha är mackor så smör tycker jag alla borde ha hemma...
- Alltid biskvier och de är inte laktosfria. Får alltid äta maränger.
- det beror på var. det kan vara från att en självklarhet att dom har laktos fri mjölk till kaffe på ett kafe till att dom undrar om man ändå inte kan dricka den. det är så olika..
- "I mitt hemland Finland är det inte problem alls. Det finns massor med olika maträtter, pajer, bakelser som är laktosfria alt laktosfattiga i cafeer och i restauranger. En del av bagerier bakar allt med låglaktos-produkter.
- Har blivit bättre med mjölk till kaffet på vissa caféer. Kakor kan man bara glömma."
- Det är sällan problematisk att få laktosfria drycker. Däremot tycks det näst intill omöjligt att få tag på laktosfria bakverk och liknande.

### Restauranger

- På restauranger hade det varit grymt om det funnits någon efterrätt man kunde äta, glass till oss kanske eller något
- Färdigmat, sallader tex är ju redan färdiga och har ofta laktos i ingredienserna eller i ev. Sås. Om man beställer à la Carte så brukar det gå bra att säga till så löser det sig.

### Okunskap

- Oftast har de aldrig någon koll på om det är laktosfritt eller inte och måste springa runt och leta efter lådor och innehållsförteckningar för att se efter. Om man kommer till ett ställe där de gör maten själva brukar det oftast inte vara något problem att be dem utelämna osten eller såsen, men på caféer har de för det mesta färdigbredda smörgåsar och sallader och då finns det inte alltid något utan laktos.
- Ibland frågar jag om laktos och då säger de "vi har tyvärr inte det"
- I Sverige är det svårt att hitta något som passar...det brukar inte finnas någon som vet nånting om att vad olika produkter innehåller eller ens vad laktos Är. MÅnga tror att laktos = mjÖlk."

### Pris

- ofta får man betala extra vilket inte är så roligt.
- när de väl har det så måste man betala EXTRA för att få till exempel mjölken i kaffet som laktos. Det är jätte dåligt...

### Övrigt

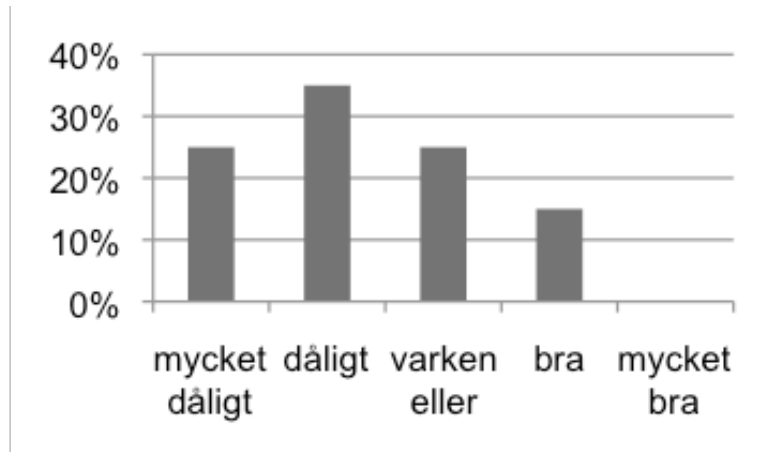
- Eftersom jag blivit allt mer tolerant så är jag inte jättenoga med att be om just laktosfritt när vi är ute och äter så jag vet eg inte hur det ser ut idagsläget. men när jag frågat så har det gått hur bra som helst!
- dåligt utbud, smakar ganska dåligt, dålig kunskap.
- I sin helhet så är det bra
- Utbudet för mig är mer än tillräckligt.
- "Tyvärr är utbudet inte så stort utan jag får ta lactrase kapslar som ändå hjälper föga. Väljer därför ofta mat som är helt mjölkfri istället och äter ute ganska sällan.



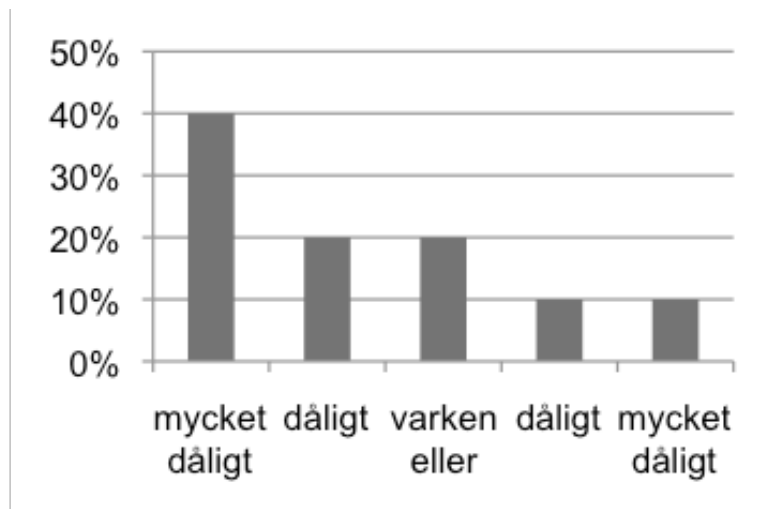
# Gluten- och laktosfria nuläget – caféer och restauranger

*Svar och kommentarer från de som är både gluten- och laktosintoleranta.*

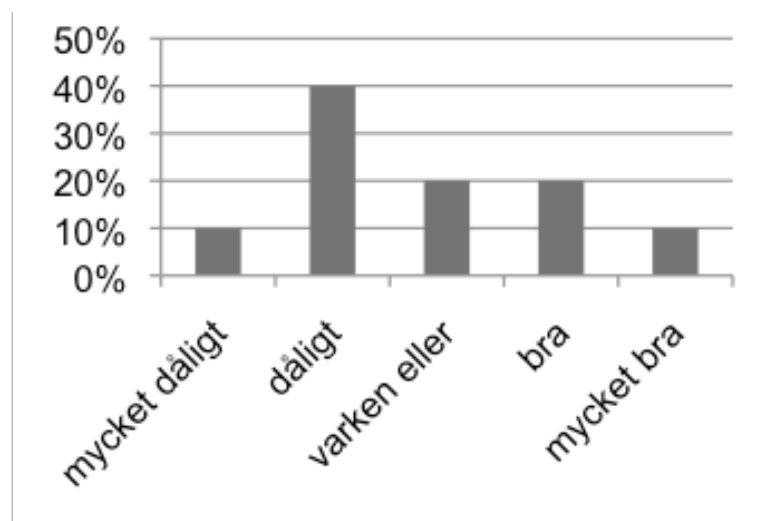
Vad tycker du om utbudet?



Hur tycker du kunskapen ser ut?



Hur blir du bemött?



## Kommentarer om caféer och restauranger

### Utbudet

- Vissa butiker har nästan inget medans andra har allt.
- Borde utökas i varje matbutik och inte bara i vissa.
- Nja...utbudet är inte det bästa, men det har definitivt blivit bättre.
- Bra placerat, ibland kan utbudet av både gluten- och laktosfritt bröd vara större. Laktosfri mjölk och yoghurt finns oftast.
- mycket bra utbud som växer ständigt.
- Sen är Willys sämre än ICA när det gäller nya produkter. Till exempel när man får hem rabattkuponger från Semper så kan inte hitta varorna i butikerna förrän långt senare, vilket är synd. Nya produkter vill man ju testa med en gång.”
- Det finns väldigt lite att välja på
- Ofta torra och smakfria (gluten). Sämre utbud för oss som även är veteallergiska.
- Många affärer tar inte in nyheter i sortimentet. Om man är osäker kanske man kan fråga en glutenintolerant om råd.
- Utbudet beror ofta på var man är. Det är olika på olika platser. Placeringen är nästan alltid dålig. Det laktosfria är bättre.
- Det är svårt att hitta nyttiga alternativ, tex vad gäller hårt bröd, flingor och färdig mat..
- När det gäller Laktosfria produkter så är utbudet ok, “
- Utbudet är väldigt varierat men man hittar ju sin favorit butik
- Det är svårt att hitta något som är både och, maten blir lätt enfremig. De är ofta man får laga maten själv från grunden för att det går inte att köpa färdigt vilket kan vara jobbigt om man har lite med tid eller umgås med kompisar som kan köpa t.ex. färdiga pizzor och bara värma.

### Pris

- Vissa saker saknas till exempel lasangeplattor med okej pris
- Produkterna är oftast väldigt dyra och det läggs inte mycket energi på att det ska vara gott och se gott ut.

### Placering

- Jag tycker inte om när butikerna delar upp GF och LF produkterna och har tex GF bröd vid det vanliga brödet, och pastan vid den vanliga pastan.
- “Det kan vara svårt att hitta de frysa glutenfria varor på tex ICA och Willys medan torrvarorna och det laktosfria varorna är mer placerade på samma ställe och ofta väldigt synliga.
- Man borde ha en naturlig glutenfri hylla. Det frysta brödet är långt ifrån det andra
- Inte mycket utbud och i vissa affärer kan det ligga utspritt så man får leta.
- De står oftast på ett ställe där vanliga varor säljer dåligt. Ibland dåliga datum även om det är frysta varor.
- En mycket dålig sak är att de glutenfria varorna, som ofta är frysta är placerade blandat med eller i direkt anslutning till vanliga varor i frysdiskarna. Trots att jag påpekat det i flera butiker har jag mer än en gång varit nära att ta fel eller ätit mat som andra lagat med glutenprodukter som legat huller om buller med glutenfria produkter. Alldeles för lätt att ta fel alltså.
- Det är mycket bättre med rena avdelningar med Glutenfritt och Laktosfritt.



### Kunskap

- Jag tycker att det ska synas mer och att folk som jobbar i butiken ska ha mer kunskap inom gluten och laktos.

### Nyttigare

- “Jag tycker att det är för mycket av de stora märkena som semper och findus, de innehåller alldeles för mycket tillsatser.

### Övrigt

- Att det just är glutenfritt med vetestärkelse och inte naturligt glutenfritt ställer till det för oss samt att det bara är laktosfritt och inte mjölkproteinfritt gör också livet rejält mycket besvärligare... suck!

### Bröd/bakverk

- Nyttigt glutenfritt hårt bröd
- Nyttiga GF flingor
- Kakor, mjuka tacobröd
- Bröd, större utbud.
- Jag skulle gärna se att det fanns mer frysta grova bullar.
- “Kul med flera goda chokladkakor. Både glaktosfria och glutenfria.
- bra och god müsli
- Laktosfri choklad,

### Mejeri

- Jag saknar yoghurt med glutenfri müsli i locket! Och laktosfri kesella borde finnas i fler butiker.
- lasangeplattor, mindre söta laktosfria yoghurtar,
- “Små förpackningar av laktosfri mjölk. Typ 3 dl, som man kan ta med sig när man blir hembjuden till folk..
- Smaksatt laktosfri crème fraîche!

### Färdigrätter

- Ett större utbud av frysta pizzor eller “”Billys”” till mellanmål.
- Större utbud av såser även pulversåser utan mjölkpulver.”
- Vanliga snabbnudlar och mer snabbmat
- Vissa färdigrätter.

### Kvalitet

- Jag saknar färska glutenfria produkter.
- Det borde finnas mer smaker och mer näring
- Mer hälsomedvetna färdigrätter”
- Inte mycket smakvariation.

### Övrigt

- Tydligare märkningar på förpackningarna.
- Mer naturligt glutenfritt mjölkfritt bröd i affärerna!!!
- Fler mjölkfria produkter - helst utan havre eller soja.
- Fler säkra produkter för oss med veteallergi.
- Mjölkfria baugetter.
- Egentligen, men kommer inte på just nu. Bara att sortimentet är så litet jämfört

# Skolmaten

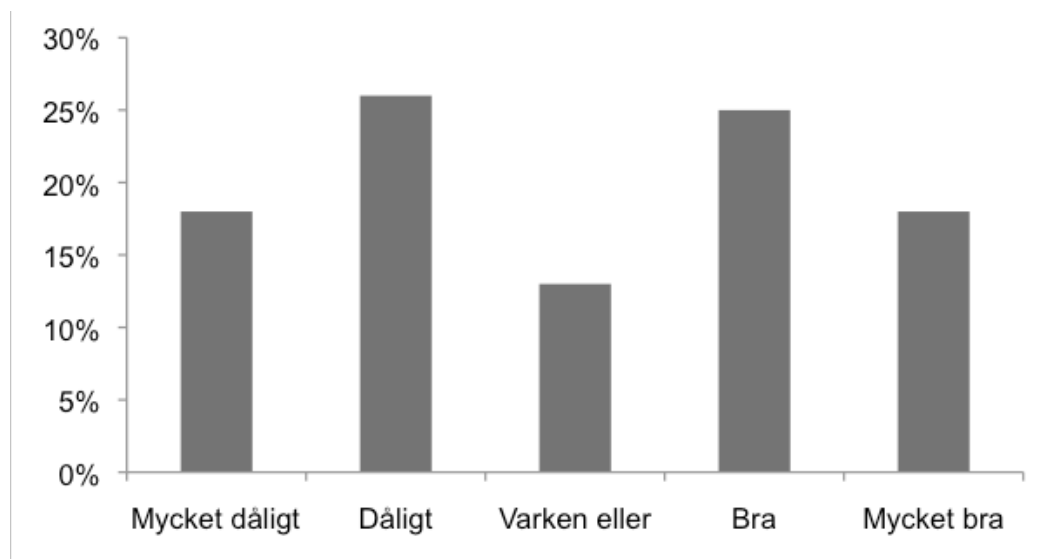




## Glutenfria nuläget – skolmaten

Tyvärr fick vi in för få svar om den laktosfria samt gluten- och laktosfria skolan för att kunna sammanställa ett envändbart resultat.

Vad tycker du om skolmaten?



### Sammanfattning av kommentarer

Det är lika många som tycker att skolmaten är bra eller mycket bra som dålig och mycket dålig. Bara 13 procent tycker ”varken eller” vilket kan tyda på att maten oftast är antingen bra eller dålig. En del har problemet att de ibland inte får skolmat överhuvudtaget. Det kan vara så att maten är slut eller att den inte är klar innan lektionen börjar. En del tvingas vänta på sin mat då den börjar lagas först när de kommer till köket. Många måste också stå i dubbla köer för att få ihop hela måltiden.

Många tycker att pastan ofta eller alltid är överkokt, trasig eller för hård. En del får torrt bröd som legat framme för mycket. Och en del får dåligt upptinat bröd och/eller dåligt upptinade pannkakor. Andra får inte mjukt bröd alls utan bara hårt bröd fast det finns vanligt mjukt bröd. En del får färdigköpta pannkakor när det serveras hemmagjorda. Vanligt är också att få nachos när andra får tortilla, potatis när andra får pasta, fisk utan panering och upptinade färdiga bullar när andra får hembakta.

Att inte få motsvarande mat som står på menyn är ett stort problem för många. Det upplevs som ett utanförskap att inte alltid få samma mat. Värre är det dock att många inte känner sig säkra över att äta maten eller riskerar att ta fel mat på grund av dålig information och brist på skyltning. Många upplever att de inte kan lita på att maten är säker. En del har tvingats prata med skolchefen för att de i köket inte lyssnat.

## Kommentarer om skolmaten

Glöms bort

- maten är inte färdig när jag kommer
- ibland hinner jag inte äta innan lektionen börjar
- ibland är maten slut

*Pastan är ofta väldigt överkokt och helt trasig. Dessutom är maten inte alltid färdig när jag kommer till matsalen. Ibland har jag fått hoppa över att äta eftersom att jag inte hunnit få maten före lektionen börjat. Ibland är maten slut också. Det mesta glutenfria är mycketäckligare än den vanliga maten.*

*Jag har haft tur och haft bra mat-tanter och det har nästan aldrig varit något problem. När jag åt både gluten och laktosfritt glömde de bort mig någon gång, men annars har de fungerat jättebra.*

Kvalitet

- pastan är överkokt och trasig
- maten äräckligare
- smaken och konsistensen är dålig
- smaklöst
- pastan är inte färdig
- serveras frysta pannkakor och bröd
- brödet är torrt då det legat framme
- det vegetariska är dåligt varierat och mindre näringsrikt
- bra att det ibland är godare mat

*“Hur mycket svårare kan de vara att koka glutenfri pasta? sönderkokt och översaltad eller så är konsistensen gelé, hade jag velat ha brullepudding hade jag beställt de.”*

*De är snälla och försöker men t.ex pastan är oätlig, antingen jättehard eller totalt sönderkokt (en gång kunde jag inte tugga den så hard den var).*

*Jag är dessutom vegetarian och får väldigt ofta samma maträtt (någon slags grönsaksbiff med majs och morot i) och det känns inte särskilt näringsrikt alls, speciellt när man sedan går till salladsbordet och vad finns där? Jo, majs och morötter. Känns som om jag bara får grönsaker och pasta/ris att äta, hela hela tiden. Det är jobbigt.”*

Märkning

- de märker ut dåligt vad maten innehåller
- ibland är det lätt att ta fel mat

*Konstistens och smak är dålig. På min skola var det oftast dåligt utmärkt och ibland lätt att ta fel mat. Man är nästan rädd för det man stoppar i sig och jag litar inte på skolmaten.*

Bemötande

- en är nästan alltid rädd att äta
- en litar inte på maten
- känns jobbigt att bara få samma och sämre mat hela tiden

- tvingas prata med skolchefen för att våga äta maten
- bra att ha en egen kock som lagar specialmat
- bra att de känner igen mig
- bra att få maten i en egen matkö så en slipper gå in i köket och stå i flera köer
- bra när de har läst på och engagerat sig

*Under den tid jag gick på gymnasiet fungerade det bra med den glutenfria maten, det fanns ofta bra substitut till det som serverades. På min skola var det även så att all specialkost serverades i en särskild matkö så man slapp kalabaliken med att springa bakom disken, fråga personal osv. Dock skulle jag verkligen kunna se en förbättring vad gäller brödet (det mjuka) som serveras!*

*Förut fungerade den väldigt dåligt, personalen varken kunde eller brydde sig. Men efter att vi pratat flera ggr med skolchefen har den blivit helt okej. Det känns säkert att äta nu, men jag får ju aldrig välja vad jag vill äta som de andra får.*

#### Utbudet

- en får inte samma mat som de andra
- när det är pasta får jag potatis
- när det är tortilla får jag natchos
- får inte hemmagjorda pannkakor
- får inte fiskpinnar utan fisk utan panering
- får inte mjukt bröd till maten som alla andra
- när de får nybakade bullar får jag en upptinad
- bra när de gör samma så en slipper vara utanför

*Okunskap bland både skolpersonal o kökspersonal. Ofta samma mat till alla med allergi så den är inte bara glutenfri utan även laktosfri, soyafri, äggfri mm uträkigt. nästan alltid annan mat än de övriga äter.*

*Dåligt: Många skolor tänker inte på att ge samma utbud av alternativ till dom med specialkost. På min skola får till exempel inte vi med celiaki mjukt bröd till lunchen, utan får nöja oss med knäckebröd, medan de andra får både mjukt - och hårt alternativ att välja mellan.*

*får inte samma mat alltid som de andra. Skolfika till utflykter är dock ofta rätt dåliga. Ofta ngn fryst kanelbulle som värmts upp, medan de andra får nybakat. Trist.”*

#### Övrigt

- det är inga problem med skolmaten

*Det är bra att de har likadana alternativ till mig och de andra. “På min skola är de mycket duktiga på det här med glutenfritt och det märks verkligen att de försöker! På min skola har de bra koll på glf maten och dess placering.*

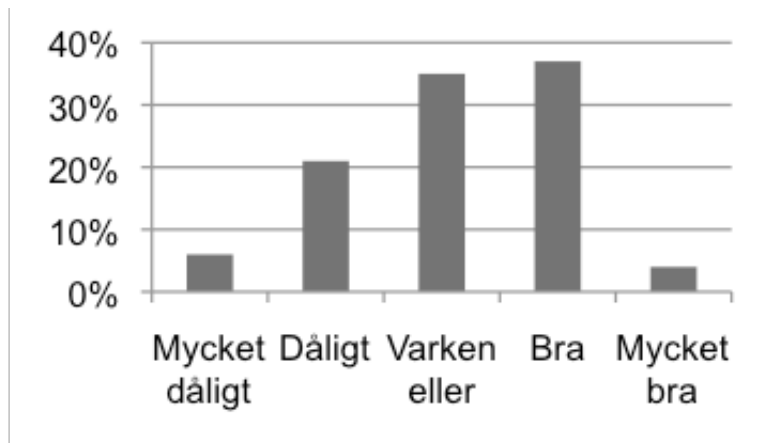
# Matbutiker



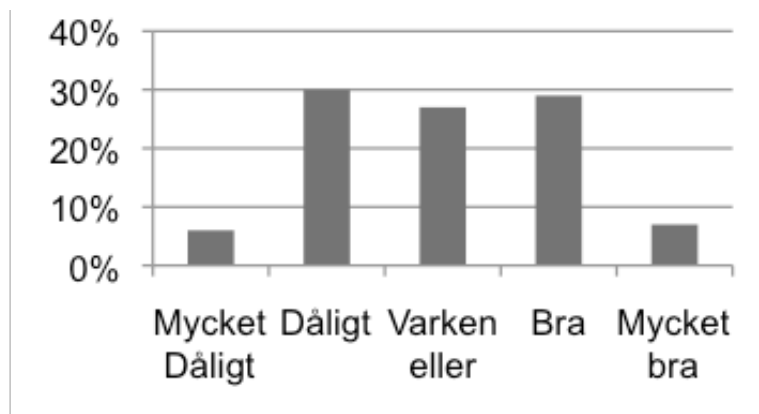


# Glutenfria nuläget – matbutiker

Vad tycker du om utbudet?



Hur tycker du att placeringen av produkterna är?



## Sammanfattning av kommentarer

I matbutiker är det viktigast att det finns ett basutbud av exempelvis bröd, mjöl och pasta. Om något i basutbudet saknas tvingas glutenintoleranta åka till flera butiker för att få ihop alla basprodukter. Värst är det om inte den butik/de butiker som är nära där en bor har allting. Är situationen sådan behöver en ha tillgång till extra transportmedel, tid samt energi.

I vår enkät uttrycker många att utbudet är bättre i större butiker som en behöver ta sig till med bil, åka långt med kollektivtrafik eller gå en längre sträcka. Det upplevs som orättvist och frustrerande att inte kunna handla i de butiker som ligger närmast där en bor.

Avgörande för hur bra det är i ens närmaste butiker är om den är öppen för åsikter och önskemål om nya produkter. Om intresse saknats, eller om påverkan från andra glutenintoleranta varit liten, blir det upp till en själv att försöka förbättra utbudet i sina närmaste

butiker. Det kräver initialt extra tid och energi men blir bättre i längden.

Om det finns ett tillgängligt basutbud är nästa önskemål att det ska finnas en variation av produkter från olika producenter. Många upplever att de största producenterna dominerar för mycket. En del tror inte att handlarna bryr sig om att ha ett varierande sortiment med mindre producenter utan nöjer sig med ett bassortiment; att det kan bero på lönsamhetsskäl men också okunskap. Eftersom många tycker att det ser väldigt olika ut från butik till butik så borde det snarare röra sig om okunskap.

Oavsett hur stort utbudet är anser många att priserna är för höga, speciellt på nya produkter. Fler har dock kommenterat bristen på utbudet än själva priset vilket kan tyda på att tillgången på produkter är viktigare än vilket pris de har. Den rädsla för lönsamheten som en del tror att handlare begränsar sitt utbud på grund av, kanske därmed inte är så befogad.

Några saknar rabatter men vill då att de ska komma från butiken själv så att produkterna garanterat finns där, för skickas det ut kuponger från centralt håll kan de inte användas i de butiker där produkterna saknas.

Om det finns ett basutbud och mer eller mindre variation så kan det ändå inte spela någon roll vad gäller hur bra en tycker att det är att handla i butiken. Många känner sig inte säkra då de glutenfria produkterna är placerade bland produkter med gluten i. Särskilt osäkert är det för ovana glutenintoleranta och andra ovana som handlar åt glutenintoleranta. Då hjälper det inte med skyltar och märkning på produkterna. Men även om en är van så utgör denna placering av produkter en risk för kontamination. Det gäller både de frysta produkterna och de som står ute i en hylla.

Ett utbud spelar heller ingen roll om en inte hittar det i butiken. Många tycker att det glutenfria är undangömt i ett hörn längst in i butiken. De vill också att det frysta ska vara bredvid allt annat glutenfritt. Om så inte är fallet vill de se skyltar på frysen respektive hyllan som talar om var det finns mer.

Dessutom vill en att personalen i butiken ska känna till var de olika glutenfria produkterna finns. Men en vill också att de ska veta vad som är glutenfritt och inte av det sortiment som inte är märkt med glutenfritt. Några vill att precis alla varor ska märkas med om de innehåller gluten eller inte så de slipper läsa hela ingrediensförteckningar.

Många önskar att butikerna inte hade så mycket av de onyttiga produkterna och de vill ha mindre av de vakuumpförpackade produkterna. Istället vill de ha grovt och fiberrikt, både vad gäller olika slags bröd, müsli, flingor och pasta. Mycket upplevs som smaklöst, torrt och smuligt. Många tycker att det är för lite variation på olika smaker. Förutom bröd som är mer nyttigt, färskt och smakrikt vill de ha tunnbröd och tortillabröd. Några har hittat glutenfritt tortillabröd men tyckte inte att det var gott.

Överlag vill många ha större produkter som större pizzabottnar, limpor och kakor, samt större förpackningar av exempelvis havregryn, pasta och mjöl. Det höga pris som ofta är på glutenfritt blir ännu högre då produkterna ofta är små.

Många vill ha glutenfria strutglassar. Vad gäller godis är det största problemet lösgodiset där de godis som innehåller gluten kan kontamineras med de glutenfria. Det finns också osäkerhet kring det godis som tillverkats där annat godis med gluten tillverkats.

Många vill ha någon färdigrätt eller fler färdigrätter. Det handlar om vanliga färdigrätter eller snabblagad mat som nudlar, pizza, paj, pastasallad, tortellini, pirog, chicken nuggets och så vidare. Några efterfrågar även vegetarisk snabbmat då det utbudet som finns ofta inte är glutenfritt.

Allt detta är avgörande för vilken matbutik som en väljer att handla i. Till sist önskar



några ekologisk och rättvisemärkta produkter. Om en butik är inriktad på ekologiskt borde även det glutenfria utbudet vara det i större utsträckning. I större städer där en har tillgång till många stora butiker med bra utbud skulle nog en del då välja den butik som har ett ekologiskt utbud. Då de flesta tycker att ICA Maxi är bättre på glutenfritt kanske COOP Forum kan inrikta sig på mer ekologiskt även gällande det glutenfria.

## Kommentarer om matbutiker

Tillgängligheten

- det gäller att bo nära bra butiker
- tvingas åka till flera butiker för att ingen har allt
- Tvingas åka längre för att hitta glutenfria produkter
- Jobbigt när den närmaste butiken inte tar in önskemål
- Utbudet är sämre i norra Sverige

*Utbudet är mycket dåligt. Det finns endast en butik i Umeå som har bra sortiment, för att få ihop allt man behöver för en vecka när man handlar så måste man besöka 2-3 olika butiker vilket inte känns okej.*

*“Handlarna” i min by (Löddeköpinge) har ingen som helst lust eller förståelse att man vill ha hem fler/ olika produkter.*

*Väldigt varierande, jag går till de butiker jag vet har ett stort utbud och inte blandar GF mjöl och bröd med vanligt som vissa gör. Exempel på butiker med bra utbud i Stockholms innerstad är Daglivs vid Frihemspan och Hemköp på Hornsgatan. Lidl har ingenting glutenfritt (i alla fall inte det flertal butiker jag varit inne i).*

*Placeringen kan ibland vara att de inte syns så tydligt och vissa butiker typ Willys har litet utbud av det man vill ha. ICA Maxi eller ica i större städer har bäst utbud som jag har sett det.*

Utbudet

- utbudet varierar mycket från butik till butik
- utbudet är bättre i stora butiker och sämre i små butiker
- olika butiker uppdaterar sitt sortiment olika mycket
- en del väntar flera år innan de tar in nytt
- varierar även mellan de stora kedjorna
- ICA har bättre utbud än COOP
- Basvaror som bröd, mjöl och pasta finns på de flesta ställen
- Många butiker saknar färdigrätter
- Det finns mest kakor och andra sockerprodukter
- Det borde inte satsas så mycket på kakor
- Är kul när nyheter kommer in snabbt
- Behöver finnas fler sorters fryst bröd än Fria och Semper
- Saknar de mindre producenternas produkter
- En del butiker domineras av Semper
- Utbudet har förbättrats mycket på senare år

- Är bättre utbud när det går att påverka sortimentet
- Tvingas tjata för att få in nytt
- Ofta är vissa produkter slut

*Varför är kakutbudet det mest utvecklade?!? Kakor kan man avstå, men att kunna äta tacos med familjen tex vore önskvärt (utan att behöva baka först). Det jag saknar framförallt är hälsosamma alternativ. Det känns som att det som är mest frekvent är "sockerprodukter"*

*I affärerna där jag bor är utbudet rätt stort då de tar in Semper-sortimentet. Men nu för tiden kommer det många nya företag och nyheter som då inte tas in bara för att personalen tycker "Semper is the shit!"*

*det brukar vara lite halvtaskigt utbud när man åker till en "ny" affär. Men där jag handlar typ varje dag har jag kunnat påverka sortimentet så det känns positivt!*

#### Priserna

- priserna är höga
- är dyrt för mindre butiker att ta hem efterfrågade produkter
- Det är sällan rabatter, kampanjer och erbjudanden

*Håller på att bli mer och mer vilket e jätte bra men priset på de nya produkterna är fruktansvärt högt.*

*Jag anser att det är dåligt utbud, speciellt om man får rabattkuponger så finns det aldrig det märket eller den sorten i butikerna.*

#### Placering

- Är svårt att förstå att det kan finnas fryst bröd för ovana
- dåligt att de lägger allt fryst bröd i samma kyl, både med och utan gluten
- det är bra när allt glutenfritt är placerat på samma ställe i butiken
- det kan vara långt mellan hyllan och frysen
- det kan vara svårt att hitta var det finns, undangömt
- Dåligt när annan specialkost med gluten ofta placeras bredvid det glutenfria
- Dåligt när ren havre är placerat bland vetemjöl istället för på glutenfria hyllan, dels svårt att hitta och dels farligt
- Vore bra med en skylt som talar om var frysen finns om den inte är bredvid hyllan

*Det finns mataffärer som inte har så jättemycket frysvaror, och av de som har så finns det vissa som kan ha det tillsammans med icke glutenfria varor, så att man måste kolla för säkerhets skull - det är nämligen ganska lätt att folk har lagt fel om de tar något och ändrar sig, och att de lägger fel.*

*Jag tycker att det är bra att allting finns samlat. Personligen föredrar jag att det finns en frys bredvid torrvarorna. Jag förstår att det blir svårt i alla butiker och skulle därför gärna se at det finns en lapp vid torrvarorna respektive frysvarorna för att förklara var de andra produkterna finn. Jag vet att andra som har handlat glutenfritt till mig inte har förstått att det finn på två ställen. Speciellt att det finns bröd i frysen är ovanligt för många som tål gluten.*

*En del butiker blandar hälsokost, laktosfritt och sockerfritt med glutenfritt. Man kan ju råka ut för att ta fel då.*

*Placeringen är jättedålig för att det finns precis bredvid det som inte är glutenfritt så man blandar ofta ihop vad som är vad. Jag tycker att det är jättedåligt för det finns inget att välja emellan och det finns typ inget som man vill äta. Bara vissa saker.*

#### Märkning

- Borde finnas information på alla matvaror om de är glutenfria eller inte
- Det tar en massa tid att läsa på alla förpackningar hela tiden

#### Okunskap

- Saknas kunskap om celiaki i butikerna
- Personalen är okunnig om vilka produkter som finns

#### Kvalitet

- Det saknas nyttigare produkter
- Produkterna är smaklösa och torra
- Produkter från frysen är bättre
- Mycket av det som säljs smakar inte gott
- De borde inte sälja sådant som är äckligt
- Brödmixarna är jättebra
- Saknar färskt bröd och doften av nybakat
- Det vakuumpförpackade brödet är aldrig gott
- De nya färdiga pastarätterna från Semper är inte goda

*Ungefär hälften av produkterna är goda . Det finns mycket som är gott men minst lika mycket som inte smakar gott och vissa saker är nästan oätliga (vilket får mig att undra varför de ens säljer dem). De glutenfria brödmixarna är en stor favorit då de nästan alltid är goda. De bra med att använda dem är att de nästan alltid är bra och du kan lägga i saker du gillar själv, som t.ex extra kryddor, morötter eller liknande.*

#### Bröd

- bröd som inte är torrt och smular sönder
- bröd som håller längre utan att bli torrt
- goda baguetter och ciabattabröd
- mjukt tacobröd, tortillabröd, sandwich, tunnbröd (de tunna bröd som finns är äckliga)
- färskt bröd
- hamburgerbröd och korvbröd
- fullkornsbröd
- flera sorters bröd
- bröd från små bagerier
- grovt korvbröd
- goda frukostbullar
- smörgåsrån
- grovt bröd med tuggmotstånd, ex. rågröd

*“Jag saknar: Hans & Gretas produkter. Heléns Glutenfria. BiMa Bröd. Alla produkter av dessa företag letar jag ihjäl mig efter ! Det blir många, många mil på vägarna för att bita dessa produkter.”*

*Snarare en kvälletsförbättring, letar jag efter. Godare kakor och knäckebröd som inte går i tusen bitar.*

*Ja absolut, men jag måste även säga att utbudet av glutenfria produkter har ökat drastiskt under de senaste åren. Jag tycker därför att man istället borde satsa på att förbättra de produkter som redan finns.*

*“MATBRÖD! Riktigt GROVT! Tänk finsket rågröd! Mums! Saftigt bröd -inte luftigt. Vill ha bröd med tuggmotstånd!*

*Priset är ofta högt för färdigt bakat fryst bröd men mjölsortimentet kan vara mindre. det är lätt att baka t.ex. muffins och jag uppskattar ‘grundprodukter’ som också borde hålla lägre pris.”*

*“Bra tortillias till tacos, de nya wrapsen som nyligen kom på marknaden var enligt mig oätliga.*

### Pizza

- större pizzabottnar, de pizzabottnar som finns är inte bra

*Bättre och större pizzabottnar (nu bakar jag alltid hemma själv, de som finns att köpa är inte försvarsbara). Dessutom vore större pizzabottnar bra eftersom många pizzerior köper in färdiga bottnar för att ha hemma, men så är de mindre än en barnpizza och så kostar det alltid 20 kr extra vilket gör att hämtpizza verkligen blir en lyx istället för något snabbt och bekvämt.*

### Flingor och müsli

- flera sorters müsli, fiberrik müsli, vanlig müsli som är märkt glutenfri, müsli och flingor till lägre pris, müsli utan socker  
- flingor med chokladsmak  
- havrekuddar, fullkornshavregryn, större havreförpackningar, mathavre

*Müsli och flingor är något jag saknar, till ett lägre pris! Oftast får man enbart hälften av vad som finns i ett “vanligt” paket och det till dubbla priset, vilket resulterar i att man som student ofta undviker att köpa dessa produkter...*

*, men framför allt saknar jag müsli som inte innehåller en massa socker. Den dagen en sådan müsli släpps, den dagen kommer jag att vara lycklig.*

### Bakverk

- bagels, donuts, wienerbröd, croissant, munkar  
- frysta bullar  
- färska kakor som inte är i kartong utan med bagerikänsla  
- smördeg  
- muffins, kladdkaka  
- mjuka kakor  
- tårtor och tårtbottnar  
- kakor med fullkorn  
- större kakor

*Färsket fikabröd, såsom bullar eller sockerkaka, som man kan äta även om man inte har tillgång till Micro, för det har man ju inte alltid.*

## Godis

- glass med kaksmulor, strutglassar, jordnötsringar, sandwich-glass
- får välja bort mycket av smågodiset för det innehåller vete
- osäkert hur mycket gluten godis innehåller som tillverkats med annat godis

*glass med kaksmak (som ben & Jerry cookie dough), glass med glutenfritt rån Jag tycker att det ska finnas fler gytenfria glassar med rån.*

*Godis sorter får man ofta välja bort för att de innehåller vete eller att de tillverkas tillsammans med andra varor som innehåller gluten. Det sistnämnda är det största problemet och svårt för mig som konsument att veta och hur stora riskerna för mig är att få i mig gluten då.*

## Färdigrätter/pasta

- snabbnudlar, fiberpasta, tortellini, gnocchi, pastasallader och roligare pasta till färg och form
- mer färdigrätter exempelvis pan pizza, pirog, vårrullar, chicken nuggets, paj, färdig pasta, färdig smörgås och pizza

*“Prisvärd färdigmat! Att köpa en fryst degbit med lite tomatsås och ost på för 50kr+ känns inte direkt prisvärt. Kombinationen färdigmat+vegetarisk är inte heller så hyckad kombination när man som gluten-intolerant letar mat som bara behöver värmas.*

*“Snabbnudlar saknar jag. Kanske finns men inget jag sett eller hört reklam för.*

*Det vore kul om det fanns mer färdigrätter, till exempel pasta och smörgåsar, som man kan köpa. Jag har sett så många färdigrätter som är pasta eller liknande då jag tänkt “det där ser gott ut”, och så kan jag inte äta det just för att det inte är glutenfritt. Ibland så har man inte tid att laga mat, och då är det skönt att bara kunna värma det.*

## Mjöl

- gryner och mörkare mjölmixer

## Nyttigare

- dåligt näringsinnehåll, snabba kylhydrater, saknar lågkolhydrat
- nyckelhålsmärkt
- fiberrikare
- jobbigt att äta glutenfria produkter när en tränar pga lågt näringsinnehåll
- bröd gjort på bovete istället för majs pga nyttigare
- fler bröd utan vetestärkelse pga nyttigare

*Det hade ju varit toppen om någon typ av fullkornspasta funnit, vad jag vet finns inte det. Om det nu finns så är det dåligt med information om det.*

*Jag är dessutom besviken på näringsinnehåll, det mesta är gjort på majs som bryts ner snabbt och är därför mer onyttig. Men man har inte så mycket val att välja en annan produkt. “*

*Det känns som all glutenfri mat är näringsfattig vilket är jobbigt för mig som tidigare idrottat hela mitt*

*lin. (Jag fick veta att jag hade gluten för mindre än ett år sedan, när jag var 18.) Jag behöver få i mig mycket energi osv för att orka träna. Så jag vill ha mer energirik och nyttig mat. Det mesta är tyvärr också väldigt smaklöst och det är ingen direkt njutning att äta. Jag vill ha ett större utbud överlag, mer godsaker och mer nyttig mat.*

*Mer mjölmixer utan en massa tillsatser. Även färdiga produkter proppas fulla med massa tillsatser, tex varför måste fryst bröd från Fia som exempel innehålla massa konserveringsmedel, det är ju fryst!?*

*Skulle helst se att produkterna utvecklades från grödor som är naturligt glutenfria, vetestärkelse känns inte speciellt hälsogynnande. “*

Övrigt

- mer ekologisikt och rättvisemärkt
- vegetariska färdigrätter
- produkter i större förpackningar till lägre pris
- behövs mer smaker och större variation på smakerna

*Vi var i USA (Seattle) utbudet och variationen var MYCKET större där. Bröd och kakor var VÄLDIGT mycket godare.*

*Har personalen (butikägaren) dålig kunskap om glutefritt har de bara kvar produkter som säljer mest, vilket är en fälla. Alla gillar inte samma mat. Olika producenter kan vara bra på olika saker.*

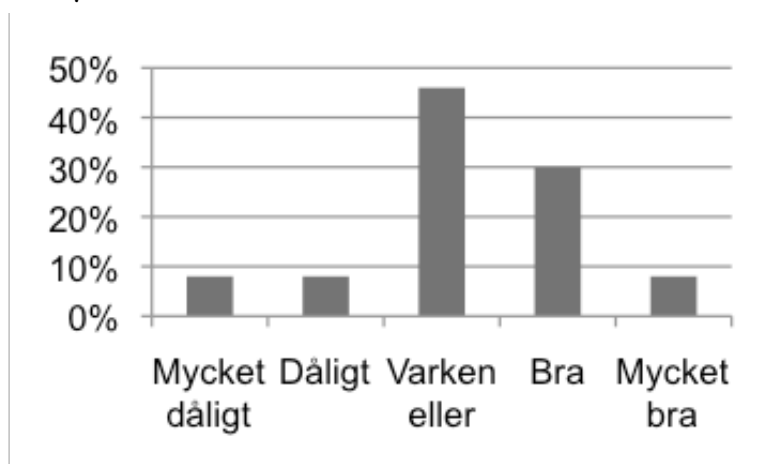
*Sen tycker jag det är tråkigt att det är så liten mängd av det glutenfria i förpackningarna till det enorma priset! “*

*Det är väldigt stor skillnad mellan butiker, även mellan de stora butikerna vilket är väldigt synd*

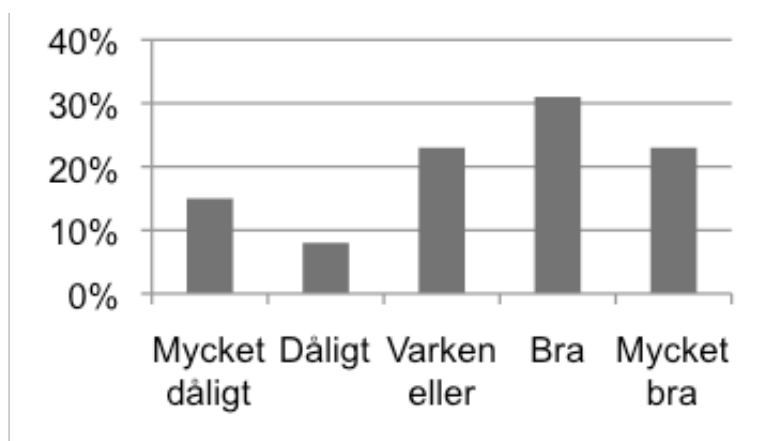


## Laktosfria nuläget – matbutiker

Vad tycker du om utbudet?



Hur tycker du att placeringen av produkterna är?



### Sammanfattning av kommentarer

Vad gäller utbudet i matbutiker ser det olika ut från butik till butik. De stora butikerna anses vara bättre. Förutom variation på basutbudet önskar sig en del även exempelvis matkvarg, philadelphia ost, drickyoghurt, såser, glass, keso, crème fraiche, ost, sourcream chips, brie och turkist/grekiskyoghurt. De vill också ha lägre priser och större förpackningar. En del har många laktosintoleranta i familjen så då blir det dyrt och större förpackningar behövs.

När det handlar om sammansatta produkter som bakverk, såser, soppor, dressingar och färdiga maträtter som pajer är det väldigt svårt att se på förpackningen hur mycket laktos det är i. En del önskar att det alltid stod på förpackningen om den var laktosfri eller inte, eller att det ska vara som i Finland där det mesta är laktosfritt.

## Kommentarer om matbutiker

### Utbud

- “Generellt är utbudet väldigt dåligt och svårt att hitta vad man söker. Vet ingen butik som har kanon mycket produkter... Känns inte som affärerna prioriterar dessa produkter.
- Tycker även det är tråkigt när produkter som man köper för att smaka i en butik inte finns att köpa nästa gång man handlar i samma butik. Affärerna byter alltså för snabbt produkter...man vet aldrig vilka produkter man tycker om eller inte. Det är så stor skillnad på produkterna så de måste ju smakas... “
- Beror på vilka butiker, men de “stora” butikerna i Malmö tycker jag har ett bra utbud och är oftast välplacerade.
- Utbudet är väl inte dåligt men långt ifrån vad man kan önska sig. Vissa butiker har inga specialsaker alls som medelhavsyoghurt, matkvarv osv medan vissa är bättre. Skulle önska mer variation och större förpackningar. Ofta är det flera i familjen som är laktosintoleranta så då känns förpackningarna futtiga.
- väldigt dåligt
- De mest uppenbara produkterna så som mjölk, smör och glass tycker jag har bra alternativ, men så fort det inte handlar om direkta mjölkprodukter finns det mycket få alternativ. T.ex. för kakor, såser, soppor och dressing.
- Det fokuseras nästan enbart på mjölkprodukter. T ex är det svårt att hitta färdiga maträtter, pajer, bullar, bakelser etc etc där det står hur mkt laktos produkten innehåller.
- Jag kan på rak arm inte säga att jag saknar något och i den affären där vi handlar så står dom tydligt tillsammans med “det andra”
- Placeringen är bra och många olika smaker på vissa saker som yougurt tex..men inte så mycket laktos fria varor som man önskar
- Torra och tråkiga. Tar längre tid innan de tar in nyheter.

### Skyltning

- Bra men tycker att produkterna och brukar vara dåligt skyltade

### Pris

- Det brukar finnas ett ok utbud. Det stora krxet är priset.
- Prisläget är generellt högre än för peruker med laktos, det kan väl bero på produktionskostnader mm men det är en enda mindre bra jag kan komma och tänka på.
- “Jag tycker att det inte finns lika stort utbud som de “vanliga” produkterna men de placerar laktosen bra (oftast i en egen långa) så man lätt hittar. Tycker dock att det är FÖR dyrt med laktos. En mjölk kostar oss 17-19 kr medan en vanlig 8-12 kr. Vi kan ju inte rå för att vi är laktos...

### Produkter som saknas

- Glass, yoghurt, “Philadelphia ost”, färdiga såser, kesella, drickyoghurt,
- Laktosfri pannacotta på göteborgs centralstation
- Mer glassprodukter!”
- Jag skulle också vilja att mörk choklad fanns att köpa i mindre förpackning, runt 75g, som en snickers.
- Turkisk och/eller grekisk yoghurt!
- mer smaker på tex laktos fri keso, mer smaker på laktos fri creime freaice lite mer



hmm.. mer andra varor utan laktos.. typ ost och sådant.. och liksom inte så fett..

- Fler “vanligt” mättade produkter än light och lätt tex creme fraiche.
- Sourcream chips och goda ostar typ brie o grönmjölen.
- Kakor. Dounuts. Tortilla bröd. Chicken nuggets. Sandwich

Märkning

- Jag önskar att det alltid stog på innehållsförteckningen om produkten innehåller laktos.

Övrigt

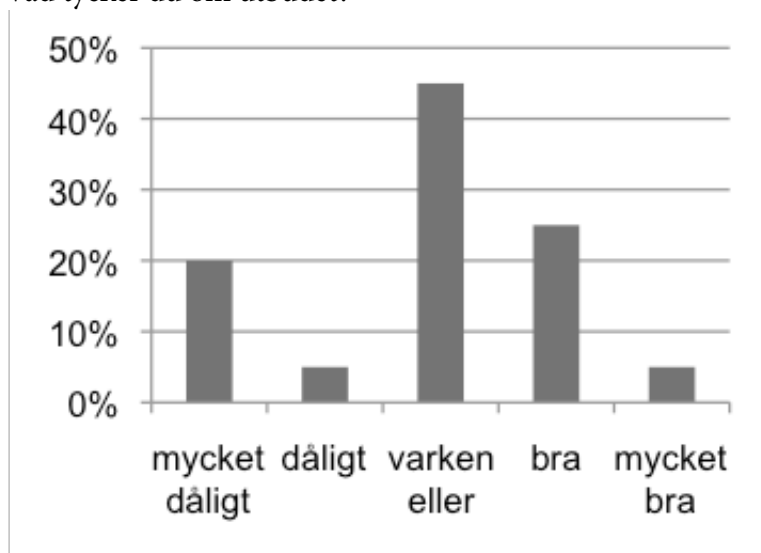
- det mesta smakar som inte mycket tanke är lagt på smaken utan bara att det ska vara laktosfritt. “
- “Mer smakvariation och större utbud. Mer stora förpackningar.
- “jag saknar produkter som smakar bra.
- Kommer inte på någonting för tillfället...men finns mycket. Man borde göra alla vanliga produkter i laktos också.
- Allt! Man ska ha laktosfri/låglaktos variant av i princip alla produkter. Precis som det är i Finland!



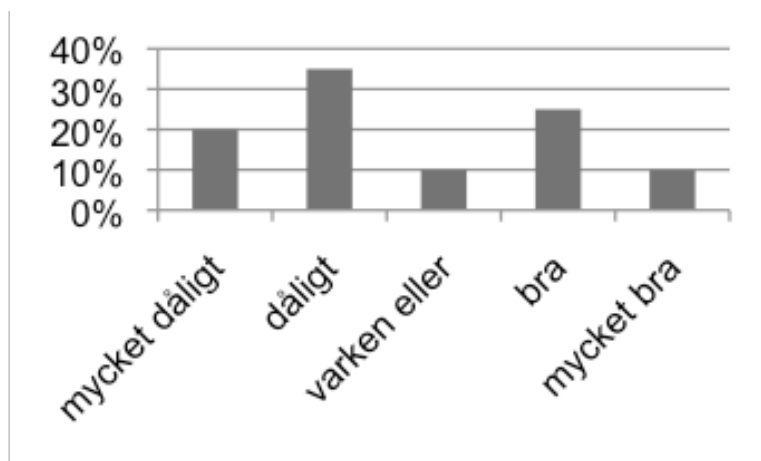
# Gluten- och laktosfria nuläget – matbutiker

*Svar och kommentarer från de som är både gluten- och laktosintoleranta.*

Vad tycker du om utbudet?



Hur tycker du att placeringen av produkterna är?



## Kommentarer om matbutiker

### Utbudet

- Vissa butiker har nästan inget medans andra har allt.
- Borde utökas i varje matbutik och inte bara i vissa.
- Nja...utbudet är inte det bästa, men det har definitivt blivit bättre.
- Bra placerat, ibland kan utbudet av både gluten- och laktosfritt bröd vara större. Laktosfri mjölk och yoghurt finns oftast.
- mycket bra utbud som växer ständigt.
- Sen är Willys sämre än ICA när det gäller nya produkter. Till exempel när man får hem rabattkuponger från Semper så kan inte hitta varorna i butikerna förrän långt senare, vilket är synd. Nya produkter vill man ju testa med en gång.”
- Det finns väldigt lite att välja på
- Ofta torra och smakfria (gluten). Sämre utbud för oss som även är veteallergiska.
- Många affärer tar inte in nyheter i sortimentet. Om man är osäker kanske man kan fråga en glutenintolerant om råd.
- Utbudet beror ofta på var man är. Det är olika på olika platser. Placeringen är nästan alltid dålig. Det laktosfria är bättre.
- Det är svårt att hitta nyttiga alternativ, tex vad gäller hårt bröd, flingor och färdig mat..
- När det gäller Laktosfria produkter så är utbudet ok, “
- Utbudet är väldigt varierat men man hittar ju sin favorit butik
- Det är svårt att hitta något som är både och, maten blir lätt enfroilig. De är ofta man får laga maten själv från grunden för att det går inte att köpa färdigt vilket kan vara jobbigt om man har lite med tid eller umgås med kompisar som kan köpa t.ex. färdiga pizzor och bara värma.

### Pris

- Vissa saker saknas till exempel lasangeplattor med okej pris
- Produkterna är oftast väldigt dyra och det läggs inte mycket energi på att det ska vara gott och se gott ut.

### Placering

- Jag tycker inte om när butikerna delar upp GF och LF produkterna och har tex GF bröd vid det vanliga brödet, och pastan vid den vanliga pastan.
- “Det kan vara svårt att hitta de frysa glutenfria varor på tex ICA och Willys medan torrvarorna och det laktosfria varorna är mer placerade på samma ställe och ofta väldigt synliga.
- Man borde ha en naturlig glutenfri hylla. Det frysta brödet är långt ifrån det andra
- Inte mycket utbud och i vissa affärer kan det ligga utspritt så man får leta.
- De står oftast på ett ställe där vanliga varor säljer dåligt. Ibland dåliga datum även om det är frysta varor.
- En mycket dålig sak är att de glutenfria varorna, som ofta är frysta är placerade blandat med eller i direkt anslutning till vanliga varor i frysdiskarna. Trots att jag påpekat det i flera butiker har jag mer än en gång varit nära att ta fel eller ätit mat som andra lagat med glutenprodukter som legat huller om buller med glutenfria produkter. Alldeles för lätt att ta fel alltså.
- Det är mycket bättre med rena avdelningar med Glutenfritt och Laktosfritt.

### Kunskap

- Jag tycker att det ska synas mer och att folk som jobbar i butiken ska ha mer kunskap inom gluten och laktos.

### Nyttigare

- “Jag tycker att det är för mycket av de stora märkena som semper och findus, de innehåller alldeles för mycket tillsatser.

### Övrigt

- Att det just är glutenfritt med vetestärkelse och inte naturligt glutenfritt ställer till det för oss samt att det bara är laktosfritt och inte mjölkproteinfritt gör också livet rejält mycket besvärligare... suck!

### Bröd/bakverk

- Nyttigt glutenfritt hårt bröd
- Nyttiga GF flingor
- Kakor, mjuka tacobröd
- Bröd, större utbud.
- Jag skulle gärna se att det fanns mer frysta grova bullar.
- “Kul med flera goda chokladkakor. Både glaktosfria och glutenfria.
- bra och god müsli
- Laktosfri choklad,

### Mejeri

- Jag saknar yoghurt med glutenfri müsli i locket! Och laktosfri kesella borde finnas i fler butiker.
- lasangeplattor, mindre söta laktosfria yoghurtar,
- “Små förpackningar av laktosfri mjölk. Typ 3 dl, som man kan ta med sig när man blir hembjuden till folk..
- Smaksatt laktosfri crème fraîche!

### Färdigrätter

- Ett större utbud av frysta pizzor eller “”Billys”” till mellanmål.
- Större utbud av såser även pulversåser utan mjölkpulver.”
- Vanliga snabbnudlar och mer snabbmat
- Vissa färdigrätter.

### Kvalitet

- Jag saknar färska glutenfria produkter.
- Det borde finnas mer smaker och mer näring
- Mer hälsomedvetna färdigrätter”
- Inte mycket smakvariation.

### Övrigt

- Tydligare märkningar på förpackningarna.
- Mer naturligt glutenfritt mjölkfritt bröd i affärerna!!!
- Fler mjölkfria produkter - helst utan havre eller soja.

- Fler säkra produkter för oss med veteallergi.
- Mjölfria baugetter.
- Egentligen, men kommer inte på just nu. Bara att sortimentet är så litet jämfört med vanlig mat!