

Glutenfritt i kiosken

Förslag och tips från Svenska Celiakiungdomsförbundet

Gluten

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn. Det är gluten i vanligt bröd, pasta, kakor, glasstrutar och rostad lök. Gluten kan även finnas i till exempel korv, sås, lakrits och godis.

Glutenfritt

För dem som inte tål gluten finns det glutenfria specialprodukter. Dessutom är mycket vi äter naturligt glutenfritt, däribland potatis, ris, majs, quinoa, kött, frukt, grönsaker, ägg och mjölk.

Skyltar och information

- **Tydliga skyltar**, informera om glutenfria alternativ för annars är det lätt att missa att det finns.
- **Ha en lista på glutenfria alternativ och spara innehållsförteckningar**, vid osäkerhet kan personen i kassan kolla och kunder som vill kan läsa själva.

Hantering

- **Plasta in eller placera det glutenfria separat**, undvik att gluten från andra produkter hamnar på glutenfria livsmedel. Att plasta in är särskilt bra om personen i kassan har låg kunskap om hantering av specialkost. Det finns glutenfritt fikabröd du kan köpa inplastade i portionsförpackningar.
- **Använd inte samma tång, skärbrädor eller knivar**, även små smulor kan vara skadliga för personer med celiaki. Använd separata verktyg eller städa noga när du ska hantera glutenfria alternativ.

Prissättning

- **Ta ett lägre pris om något med gluten plockas bort utan att ersättas**, till exempel om du säljer en korv utan bröd.
- **Undvik att ta extra betalt för specialkost**, även om du inte tjänar lika mycket på försäljningen.

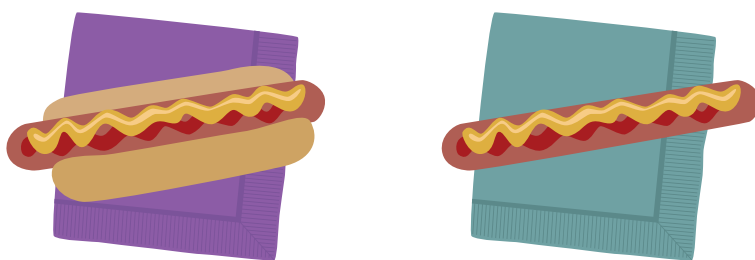
Celiaki (glutenintolerans)

När en person med celiaki äter gluten inflammeras tunntarmen. Symtomen kan se olika ut och det tar lång tid för tarmen att läka. Även små smulor av något med gluten i räcker för att göra skada och enda sättet att hålla sig frisk är genom att äta glutenfritt.



Utbud

- **Glutenfritt i ordinarie utbudet**, det behöver inte vara specialkost. Lägg gärna undan lite av det glutenfria så det inte tar slut innan någon som inte kan äta av annat kommer.
- **Fika**, ha till exempel bikvier och kokostoppar, som är helt glutenfria, och kladdkaka är väldigt enkelt att baka glutenfritt. Sök på Internet efter glutenfria recept.
- **Mättande alternativ**, det kan till exempel vara bra att ha bananer, mättande bars, nötbländingar, frökex och sallader.
- **Läs alla innehållsförteckningar**, gluten kan gömma sig i till exempel sås, lakrits, korv och glass. Ingredienser som många är överkänsliga mot är fetmarkerat. Se gärna till att det finns godis utan texten *spår av gluten* i innehållsförteckningen.
- **Korv och hamburgare**, ha glutenfritt korv- och hamburgerbröd som kan tinas upp (om det finns en frys). Kom också ihåg att läsa innehållsförteckningarna på korven och hamburgaren. Ha gärna även vegetariska glutenfria alternativ.
- **Sallad**, lägg inte pasta, matvete, bulgur eller krutonger i sallader. Även om det med gluten plockas bort har den övriga maten kontaminerats och den bör inte ätas av personer med celiaki. Ha istället kolhydraterna som alternativ vid sidan om och erbjud gärna ett glutenfritt alternativ, som quinoa.
- **Friterat**, fritera inte glutenfritt och livsmedel med gluten tillsammans. (Exempelvis är pommes frites glutenfritt men kontamineras med gluten om de friteras i samma olja som nuggets.)
- **Fler önskemål**, om möjligt är glutenfria frallor, varma mackor, fyllda baguetter, glasstrutar, kanelbullar, mjuka kakor och kexchoklad önskvärt i utbudet. Var öppen för önskemål från kunderna och testa deras förslag i utbudet.



Svenska Celiakiungdomsförbundet, SCUF

SCUF vill göra det enklare för barn och unga att ha celiaki. Medlemmar i SCUF är mellan 0-29 år och alla förslag i informationsbladet samlades in via *En glutenfri fritid - SCUF:s medlemsundersökning 2016*.

Lär dig mer om celiaki och läs om SCUF:s verksamhet på scuf.se

