

The background of the top half of the page is a grayscale photograph of a person with long, straight, dark hair, seen from behind. They are wearing a dark jacket. The background is slightly blurred, showing what appears to be shelves or a display area.

# “Det kostar att ha celiaki”

Svenska  
Celiakiförbundet  
Medlemsrapport

# 2025

# Vår medlemsrapport

Medlemsrapporterna publiceras årligen och baseras på våra medlemsundersökningar, med fokus på aktuella områden som påverkar personer med celiaki i vardagen.

Årets rapport undersöker hur matpriser och ekonomiska förutsättningar påverkar vardagen för vårdnadshavare, barn, unga och unga vuxna med celiaki. Rapporten bygger på en enkätundersökning som genomfördes av Svenska Celiakiungdomsförbundet (SCUF) under våren 2025. Enkäten besvarades av totalt 209 medlemmar och vårdnadshavare till medlemmar i förbundet. Enkäten inkluderade strukturerade flervalsfrågor och öppna fritextsvar. Detta utger underlaget för resultat och analys i denna rapport.

Deltagarna i undersökningen har själva valt att svara på den digitala enkäten, som spreds via SCUF:s egna kanaler. Resultaten speglar därför erfarenheter och upplevelser hos engagerade medlemmar, snarare än en statistiskt representativ bild av alla personer med celiaki i Sverige.

# Innehållsförteckning

**Om oss och celiaki** 4

---

**Inledning** 5

---

## **Bakgrund: Celiaki & Merkostnader**

Prisnivåer i butik

Prisnivåer på restaurang

Konsumtionsbeteenden 6

---

## **Avsnitt 1: Ekonomisk påverkan**

Glutenfritt som merkostnad

Unga vuxna som sårbar grupp 12

---

## **Avsnitt 2: Socioekonomisk påverkan**

Begränsningar i livet

Begränsningar som ung vuxen

Sämre matvanor 18

---

## **Avsnitt 3: Psykosocial påverkan**

Exkludering

Ekonomisk oro

Frustration

Psykisk ohälsa 23

---

**Slutsats** 30

---

# Svenska Celiakiungdomsförbundet



Svenska Celiakiungdomsförbundet arbetar för att barn, unga och unga vuxna med celiaki ska känna sig obehindrade av sin diagnos.

Genom ungt engagemang, gemenskap, aktiviteter och påverkansarbete vill SCUF skapa ett tillgängligt samhälle där celiaki inte sätter gränser.

## Celiaki

Celiaki är en autoimmun sjukdom där kroppens immunförsvar reagerar på gluten, ett protein som finns i vete, råg och korn. Detta leder till att slemhinnan i tarmen blir inflammerad och att tarmluddet blir skadat, vilket gör det svårt för kroppen att ta upp näringsämnen. Sjukdomen går att behandla med glutenfri kost, men går inte att bota. I Sverige uppskattas 2% av alla skolbarn ha celiaki, vilket gör sjukdomen till en av de vanligaste kroniska sjukdomarna bland barn och unga i Sverige (1177 Vårdguiden, 2024; Myléus et al., 2009).

# Inledning

Att leva med celiaki innebär att förhålla sig till en kost som inte är ett val, utan en medicinsk förutsättning för hälsa och välmående. För personer med celiaki, deras närstående och familjer är det en del av vardagen att tvingas anpassa inköp, måltider och rutiner efter en glutenfri kost. Men när priset på dessa livsnödvändiga livsmedel fortsätter att öka, blir anpassningen av livets vardag desto svårare.

I ett samhällsläge där många hushåll redan pressas ekonomiskt, drabbas personer med celiaki ännu hårdare. Detta på grund av att glutenfri mat är betydligt dyrare, säljs i mindre förpackningar, till lägre utbud, finns i färre prisklasser och erbjuds sällan till kampanjpris. Detta påverkar både den praktiska vardagen och den ekonomiska möjligheten att kunna leva på lika villkor som personer utan sjukdomen.

Med denna rapport vill SCUF synliggöra hur dessa merkostnader och det ekonomiska läget påverkar unga med celiaki och deras familjer. Genom medlemmars egna berättelser och erfarenheter framträder en tydlig bild: det är dyrt att leva med celiaki. Den glutenfria kostens merkostnader påverkar medlemmarnas ekonomi, jämlikhet, hälsa och livskvalitet.

Årets medlemsrapport belyser tre sätt som merkostnader påverkar livet med celiaki:

- Ekonomisk påverkan
- Socioekonomisk påverkan
- Psykosocial påverkan

Resultaten visar att kostnaderna får konkreta och ofta långtgående följder, särskilt för unga vuxna, studenter och hushåll med begränsade resurser. Med rapporten vill vi lyfta dessa röster och stärka kunskapen för att bidra till ett samhälle där ingen ska behöva välja mellan sin hälsa och sin ekonomi.

# Celiaki & merkostnader

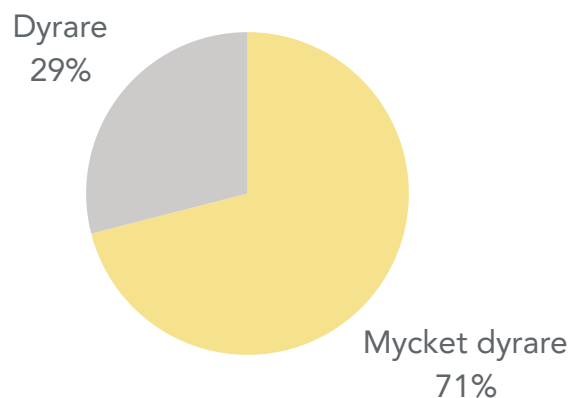
I detta bakgrundsavsnitt ges en övergripande prisbild på glutenfria produkter och de kostnadsutmaningar som personer med celiaki möter i sin vardag. Avsnittet behandlar prisupplevelser på matinköp och restaurangbesök, samt hur prisnivåerna påverkar val och beteenden.

Syftet med bakgrunden för denna rapport är att betona att glutenfria substitut är betydligt dyrare, vilket skapar merkostnader för individ och hushåll. Eftersom en strikt glutenfri kost är den enda behandlingen för sjukdomen påverkar prisnivåerna på glutenfria livsmedel vardagen på ett sätt som många andra konsumenter inte möter. De strukturella skillnaderna i pris och utbud gör gruppen särskilt utsatt ekonomiskt, vilket avser förutsättningar som ligger till grund för de fördjupade teman som följer i rapporten.

# Prisnivåer i butik

För att få en bild av hur våra medlemmar upplever kostnaderna för glutenfri kost inkluderades frågor om priset på glutenfria livsmedel i jämförelse med icke-glutenfria alternativ i matvarubutiker.

Hur upplever du priserna på glutenfria livsmedel jämfört med icke glutenfria livsmedel i matvarubutiker?



Enkätsvaren visar att majoriteten av deltagarna upplever att glutenfria livsmedel är dyrare än icke-glutenfria alternativ i matvarubutiker. Totalt uppgav 71 % att produkterna är mycket dyrare och 29 % att de är dyrare. Ingen av respondenterna svarade att priserna är desamma, billigare eller mycket billigare.

Kopplat till prissättning beskriver flertal respondenter att glutenfria varor ofta säljs i mindre förpackningar än icke-glutenfria alternativ fast för samma eller dyrare pris. Detta förstärker upplevelsen av att priset är oproportionerligt högt i relation till mängden. Kommentarererna kring prisnivåer uttrycker en tydlig frustration över de höga kostnaderna för glutenfria produkter och att dessa påverkar hushållsekonomin. Varugrupperna bröd, fryst pizza och fikabröd lyfts som särskilt dyra.

*“På tok för dyrt. De kan inte rå för att de har celiaki.”*

*(Vårdnadshavare)*

*“Det mesta är dyrare. Ett mindre utbud gör det svårare att välja budgetvarianter och de är sällan på extrapris.”*

*(Vårdnadshavare)*

*“All mat är dyrare vilket märks i hushållets utgifter.”*

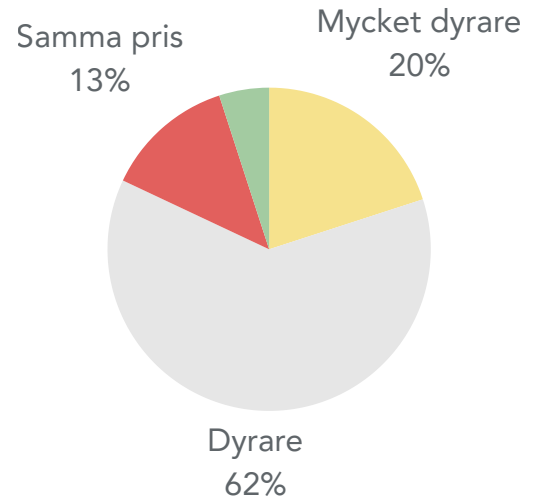
*(Vårdnadshavare)*



# Prisnivåer på restaurang

För att undersöka kostnadsskillnader på restaurang ställdes en motsvarande fråga om prisupplevelsen på glutenfria restaurangrätter jämfört med icke-glutenfria restaurangrätter.

Även vid restaurangbesök upplevs glutenfria alternativ som dyrare än icke-glutenfria. 62 % av respondenterna angav att glutenfria alternativ på restaurang är dyrare, 20 % svarade att glutenfria rätter är mycket dyrare och 13 % uppgav att priset är samma som för icke-glutenfria.



De respondenter som upplever en skillnad beskriver en prisskillnad på i snitt 30-40 kronor per rätt, och flera vittnar om en känsla av orättvisa.

”Dyrt och diskriminerande att behöva betala extra för samma maträtt men anpassad.” (Ung vuxen, 24-29 år)



# Konsumtionsbeteenden

För att undersöka hur priset påverkar konsumtionen av glutenfria produkter fick deltagarna svara på frågor om kostnaden någon gång lett till att de valt bort glutenfria alternativ. Syftet var att få en bild av hur ekonomiska faktorer påverkar möjligheten att följa en glutenfri kost i vardagen.

När vi frågade om deltagarna undviker glutenfria produkter på grund av priset fick vi följande svar:



Många begränsar sina inköp av glutenfria produkter på grund av de högre kostnaderna. Tittar vi endast på de personer som upplever livsmedlen som mycket dyrare svarar en större andel (60 %) att de undviker köp, vilket tyder på att man i högre grad avstår från glutenfria produkter beroende på den individuella upplevelsen av merkostnaden.

För att se om de högre kostnaderna för glutenfritt leder till att man behöver äta gluten ställdes en särskild fråga om detta. 95 % svarade att man inte äter gluten även fast att det är billigare än glutenfria alternativ. Detta innebär att även om priset upplevs som högt, leder det i stor grad till att man väljer bort vissa produkter snarare än att man bortprioriterar en glutenfri kost.

**4 %** beskriver att de behövt äta gluten på grund av de höga kostnaderna.

Personer med celiaki är beroende av att undvika gluten oavsett prisnivå för att hålla sig friska. Samtidigt uppger 4 % att de behövt äta gluten på grund ut av att glutenfria produkter är för dyra, vilket visar att merkostnaden för gluten kan hindra vissa från att följa den behandling som krävs för att hålla sig frisk.

# Sammanfattning av bakgrund: Celiaki & merkostnader

Bakgrunden belyser de strukturella och marknadsmässiga förutsättningar som påverkar ekonomin hos personer med celiaki genom de merkostnader som uppstår vid köp av glutenfria livsmedel. Flera respondenter beskriver prissättningen som oproportionerlig i butik och uppger att de möter en merkostnad på 30-50 kronor per rätt vid restaurangbesök.

Huruvida individen med celiaki kan hantera merkostnaderna är varierande. I stor utsträckning anpassar man sitt köpbeteende genom att välja bort eller begränsa inköp av vissa produkter, medan vissa tvingas äta gluten på grund av ekonomiska omständigheter. På grund av att kosten är medicinskt nödvändig för en person med celiaki så upplevs de höga priserna därför som ett direkt hinder för jämlik konsumtion.

Detta lägger en privat kostnadsbörda på individen eller familjen som berörs av sjukdomen och utgör en central utgångspunkt för rapportens kommande avsnitt.

**”Jag får  
kämpa med  
ekonomin  
varje dag.”**

(Vårdnadshavare)

# Ekonomisk påverkan

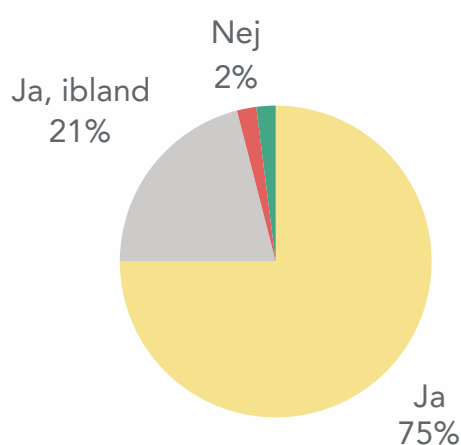
Vår undersökning visar på att glutenfri mat är dyrare än motsvarande alternativ med gluten. Det första avsnittet analyserar därför hur de ökade kostnaderna för glutenfri kost påverkar individens ekonomi, konsumtionsmönster och upplevelse av ekonomisk trygghet. Denna del belyser också grupper som är mer sårbara när de möter merkostnader samtidigt som de har begränsade resurser.

Syftet är att ge en fördjupad förståelse för de ekonomiska begränsningar som följer av en medicinskt nödvändig glutenfri kost, och hur dessa påverkar jämlikheten i levnadsvillkor och deltagande i samhället.

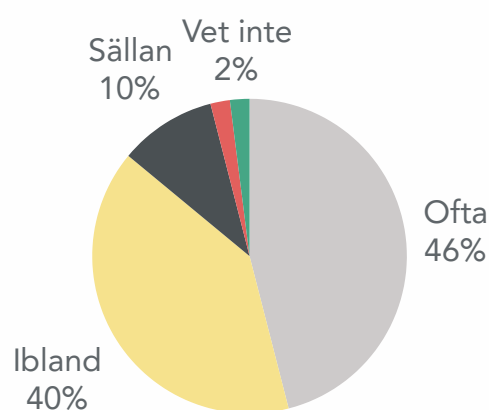
# Glutenfritt som merkostnad

Vårt resultat till bakgrund för denna rapport är tydligt, glutenfria produkter är dyrare än motsvarande icke-glutenfria substitut. För att få en tydligare bild av hur detta påverkar individen så ställdes frågor om hur respondenterna upplever sin konsumtion.

Upplever du att du lägger mer pengar på mat jämfört med personer i din närhet som inte äter glutenfritt?



Hur ofta upplever du att du har råd att köpa det du vill äta, både i matvarubutik och på restaurang?



96 % av alla respondenter upplever att de lägger mer pengar på mat jämfört med personer i deras närhet som inte äter glutenfritt, och 40 % anger att de endast ibland har råd att köpa det de vill ha i butik eller på restaurang. Samtidigt framgår det i öppna svar att det innebär en medveten prioritering, eftersom det är nödvändigt för hälsan. Många väljer därför att lägga mer pengar på mat för att kunna följa en glutenfri kost, trots att det kan innebära ekonomiska kompromisser i andra delar av vardagen.

*”Har man celaki är man tvungen att betala det som det kostar. Även om man tycker att det är för dyrt.”*  
(Ungdom, 12-17 år)

*”Jag har anpassat mina matvanor efter en hård budget, så mycket soppor, grytor med ris och gröt!”*  
(Ung vuxen, 24-29 år)

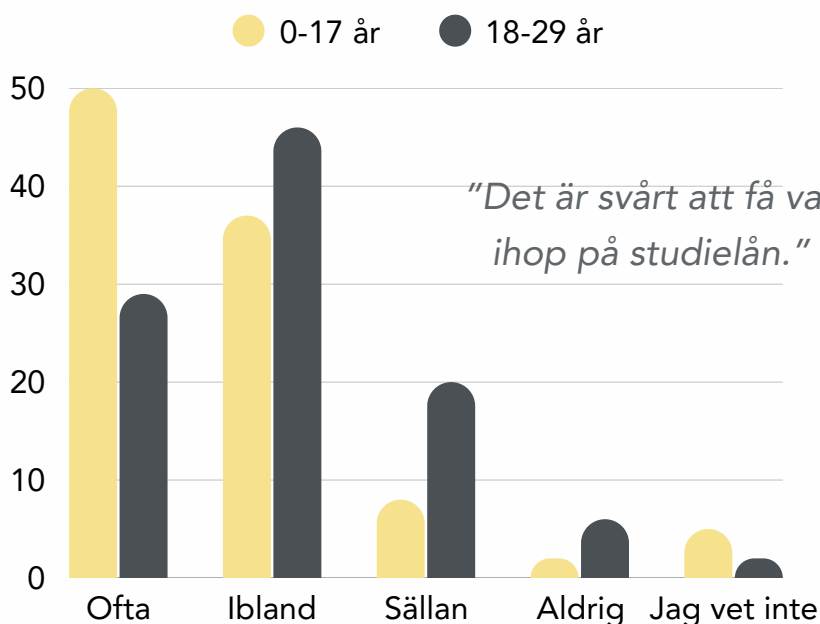


# Unga vuxna som sårbar grupp

Majoriteten av de personer som beskriver att de inte påverkas av de ökade kostnaderna är unga (12-17 år) som bor hemma, de flesta svarar på frågor om ekonomisk påverkan i likhet med att "Jag påverkas inte så mycket, mina föräldrar betalar för det mesta" (Ungdom, 12-17 år).

I denna grupp som bor hemma hos vårdnadshavare uppger 85 % att de har råd till den mat de vill ha. Jämför vi detta med åldersgruppen 18-29 år uppger i stället 65 % att de sällan, ibland eller aldrig har råd att köpa den mat de vill.

Hur ofta upplever du att du har råd att köpa det du vill äta, både i matvarubutik och på restaurang?



*"Det är svårt att få vardagsekonomin att gå ihop på studielån."* (Ung vuxen, 24-29 år)

Denna skillnad tyder på ett samband mellan att de med en starkare ekonomisk situation i större utsträckning kan hantera de tillkommande kostnaderna som glutenfritt innebär, medan unga vuxna och hushåll med lägre inkomster har svårare att få ihop ekonomin och ofta tvingas till prioriteringar och avståenden.

En annan särskilt utsatt grupp är arbetslösa unga vuxna. En respondent uttrycker det så här:

*"Som arbetslös kan det vara svårt att få ihop ekonomin i slutet av månaden."* (Ung vuxen, 24-29 år).

*“Det är ju tråkigt att inte kunna få något ekonomiskt stöd för glutenfri kost eftersom det är som ”medicin” vid celiaki. Just nu påverkas jag inte så mycket ekonomiskt pga de höga kostnaderna men planerar att bo i eget hushåll som student och det finns en stor oro om ekonomin kommer gå runt pga matkostnader.” (Ungdom 18-23 år)*



Denna berättelse visar att unga med särskilda kostbehov vid celiaki hamnar i en extra utsatt situation. Även om de just nu bor hemma och klarar sig ekonomiskt, det kan finnas en oro för hur ekonomin ska gå ihop när de flyttar till eget hushåll och själva måste hantera de höga matkostnaderna.

# Sammanfattning av avsnitt: Ekonomisk påverkan

Resultaten visar tydligt att glutenfri kost innebär en ekonomisk belastning för personer med celiaki. Majoriteten av respondenterna (96 %) upplever att de lägger mer pengar på mat än personer i sin omgivning som inte äter glutenfritt. Eftersom glutenfri kost är en medicinsk nödvändighet vittnar flera respondenter om att merkostnaderna leder till medvetna prioriteringar och ekonomiska kompromisser i andra delar av livet. Kommentarer beskriver också en frustration över oproportionerliga priser och en känsla av orättvisa i vardagliga konsumtionsituationer.

Unga vuxna lyfts fram som särskilt utsatta. Många beskriver att det är svårt att få ekonomin att gå ihop på studiemedel, att arbetslöshet förvärrar situationen och att oron inför den framtida egna hushållsekonomin är stor. De som fortfarande bor hemma påverkas mindre i nuläget, men uttrycker oro inför den dag de själva står för hela matkostnaden.

Sammantaget visar resultatet att glutenfri kost innebär tydliga och återkommande merkostnader som påverkar möjligheten till jämlik konsumtion och ekonomisk trygghet, särskilt bland unga och hushåll med begränsade resurser.

**”Det är dyrt  
att leva  
glutenfritt som  
student.”**

(Ung vuxen 24-29 år)

# Socioekonomisk påverkan

Utöver de direkta merkostnaderna påverkar celiaki också människors sociala liv och livsvillkor. I detta avsnitt presenterar vi hur de högre matkostnaderna får genomslag i vardagen genom att begränsa möjligheten att delta i sociala aktiviteter, göra viktiga livsval och upprätthålla samma levnadsstandard som sin omgivning.

Syftet med detta avsnitt är således att genom medlemmarnas egna berättelser synliggöra hur merkostnader och ekonomiska villkor formar både fritid, relationer och självständighet med särskild belysning på unga vuxna personer med begränsade resurser.

# Begränsningar i livet

För att utreda vilka socioekonomiska effekter merkostnaderna för glutenfria produkter har så ställdes frågor om hur individen påverkas av merkostnaderna.

Eftersom att nästan alla (95 %) uppger att de inte äter gluteninnehållande mat för att det glutenfria är dyrare så tyder det på att personer med celiaki i hög grad prioriterar sin hälsa framför ekonomin, men sannolikt på bekostnad av andra utgifter eller livskvalitet. Den extra kostnaden beskrivs i stället påverka genom att de tvingas avstå från andra saker för att få ekonomin att gå ihop.

*“Det blir mindre pengar över till annat. [...] Det begränsar också möjligheten för oss att bjuda hem andra på mat.” (Vårdnadshavare)*

*“Jag väljer bort att äta ute med vänner för att det är för dyrt.” (Ung vuxen, 24-29 år)*

*“Jag tvingas budgetera större andel på mat vilket tar pengar från annat.” (Ungdom 18-23)*

*“Det påverkar övrig ekonomi som klädinköp och nöjen.”  
(Vårdnadshavare)*



Det beskrivs handla om att man har mindre pengar kvar till fritidsaktiviteter, sociala sammanhang, resor eller andra nödvändigheter.

På så sätt påverkar sjukdomen inte bara kosten, utan även livskvaliteten och möjligheterna att delta fullt ut i samhället.



# Begränsningar som ung vuxen

I tidigare delresultat identifierade vi unga vuxna med celiaki som en ekonomiskt sårbar grupp. När frågor om merkostnader ställdes blev det tydligt att sjukdomen inte bara påverkar kost och ekonomi, utan begränsar även möjligheten till vissa livsval.

Flera beskriver hur en större del av inkomsten i denna ålder går till mat på grund av sin sjukdom, vilket lämnar mindre utrymme för andra nödvändigheter och fritid. Detta kan i sin tur leda till ökad stress och ett behov av att arbeta extra för att få ekonomin att gå runt.

”Det blir mindre kvar av CSN efter hyra och mat till annat. Det gör att jag behöver jobba mera på sidan av mina studier.” (Ungdom, 18-23)

Citatet illustrerar hur celiaki kan skapa hinder redan i ung ålder. De ökade matkostnaderna innebär att unga med celiaki riskerar ekonomisk ojämlikhet och begränsad självständighet, vilket påverkar deras vardag och sociala deltagande. Denna ekonomiska ojämlikhet blir särskilt tydlig i ungdomars övergång till ett mer självständigt liv. För vissa innebär de ökade levnadskostnaderna att det blir svårt att ta steget att flytta hemifrån och etablera sig ekonomiskt på samma villkor som jämnåriga utan celiaki.

”Svårare att ha råd att flytta hemifrån då mina matkostnader blir dyrare än en annan ungdom i min ålder.” (Ungdom, 12-17 år)



# Sämre matvanor

En strikt glutenfri kost är avgörande för att undvika fysiska symptom och långsiktiga tarmskador vid celiaki. Om en glutenfri kost inte upprätthålls kan det leda till bland annat näringsbrist, infertilitet, ökad cancerrisk, leversjukdom och benskörhet.

I vår undersökning framkommer det som en socioekonomisk faktor att de ökade matkostnaderna också påverkar möjligheten att faktiskt följa den kost som krävs för att hålla sig frisk. Respondenter beskriver hur prisnivåerna tvingar anpassningar som att hoppa över måltider, äta mer sällan eller välja billigare alternativ som inte alltid täcker näringsbehoven.

*” Jag äter mer sällan då man ej har råd att äta till exempel frukost längre.” (Ung vuxen, 24-29 år).*

Citatet illustrerar ett ofrivilligt och tvingat beteende. Ett beteende som direkt skulle kunna påverka både energinivåer, koncentrationsförmåga och återhämtning.

För många familjer innebär de höga priserna på glutenfri mat också att måltiderna inte alltid blir så näringsrika eller varierade som de borde vara. Vårdnadshavare beskriver hur ekonomin tvingar dem att prioritera bort vissa livsmedel, välja billigare och mindre näringstäta alternativ eller hoppa över komponenter som annars hade behövts för att barnet ska få en komplett måltid.

*”Inte lika bra kost när man hoppar över viss mat.”  
(Vårdnadshavare)*

*”Jag väljer oftast sånt som är naturligt glutenfritt för att det är billigare.” (Vårdnadshavare)*

När måltiderna styrs av pris snarare än näringsvärde riskerar barn att få i sig mindre fiber, färre vitaminer och en sämre sammansättning av kolhydrater och proteiner. Utgångsläget är dessutom sämre eftersom glutenfri mat generellt innehåller mindre fiber än gluteninnehållande produkter. Detta kan innebära att bristen av fiber kan förstärkas om kostvalen ytterligare begränsas på grund ut av ekonomiska skäl.

# Sammanfattning av avsnitt: Socioekonomisk påverkan

Resultatet visar att celiaki medför tydliga socioekonomiska konsekvenser som påverkar individens levnadsvillkor, särskilt för unga och personer med begränsade ekonomiska resurser. De ökade kostnaderna för glutenfri mat innebär att många behöver göra ekonomiska prioriteringar som påverkar vardagslivet i stort. Respondenter beskriver hur merkostnaderna leder till att man avstår från sociala aktiviteter, fritidsintressen och resor, och att man i vissa fall tvingas minska utgifter för andra nödvändigheter.

För unga vuxna blir sambandet mellan ekonomi, hälsa och livsval särskilt tydligt. Flera i denna åldersgrupp uppger att en stor del av inkomsten går till mat, vilket minskar möjligheten till självständighet och delaktighet. Vissa beskriver att de behöver arbeta extra vid sidan av studier eller avstå från att flytta hemifrån på grund av de ökade levnadskostnaderna. De ekonomiska begränsningarna påverkar även matvanorna, där unga berättar att de äter mer sällan eller kompromissar med näringsinnehåll för att få pengarna att räcka.

Sammantaget visar resultaten att celiaki kan skapa hinder som påverkar både vardagsliv och framtidsmöjligheter. Den glutenfria kostens merkostnader leder till en ojämlikhet i levnadsvillkor, där personer med celiaki kan riskera sämre ekonomiska förutsättningar och minskad frihet i sina livsval jämfört med jämnåriga utan sjukdomen.

# Psykosocial påverkan

För många unga och familjer är sjukdomen i sig en oro, stress, och känslor av utanförskap när man inte kan delta på samma villkor som andra. I detta avsnitt belyser vi när ekonomin påverkar dessa psykosociala konsekvenser, hur det påverkar individens välbefinnande, självkänsla och socialt liv.

Syftet är att lyfta fram den psykiska påfrestning som de ökade merkostnaderna innebär, särskilt för en sjukdom som redan har stor psykisk påverkan.

# Exkludering

Återkommande berättelser handlar om att barn och unga upplever utanförskap och exkludering. Flera berättelser belyser hur det kopplat till maten finns en rädsla för att känna sig utanför och en vilja att passa in socialt.

”Mitt barn tycker att det är jobbigt att inte få samma mat som de andra, vilket gör att vi bara har glutenfritt hemma” (Vårdnadshavare)

Många beskriver att celiaki kan leda till exkludering, likt i detta citat. Flera uttrycker också att pengar kan underlätta i sådana situationer, genom att man till exempel kan servera samma mat till alla. Samtidigt beskriver andra att de ständigt måste balansera mellan inkludering och ekonomisk prioritering. Ett vanligt exempel är att närstående försöker undvika exkludering genom att anpassa hela familjens måltider, men det har samtidigt visat sig bli betydligt dyrare än vad många klarar av.



”Vi brukade äta samma på grund av att jag inte skulle känna mig exkluderad, tills vi insåg att det var alldeles för dyrt.”  
(Ungdom 18-23 år)

Detta citat illustrerar hur den ekonomiska aspekten av glutenfri kost kan leda till känslor av utanförskap och social begränsning. När priset på glutenfri mat blir ett hinder för att dela samma måltider som andra påverkas därför både individens känsla av gemenskap, men också familjens vardag och relationer. Det skapar också en ojämlikhet i den psykiska upplevelsen av sjukdomen när vissa familjer har råd att göra dessa anpassningar medan andra inte har den möjligheten.



Citaten visar hur föräldrar gör sitt yttersta för att möta barnets behov men begränsas på grund ut av de kostnader som glutenfritt innebär. Flertal citat från undersökningen beskriver känslor av otillräcklighet och sorg hos föräldern.

” *”Det känns fruktansvärt att jag inte kan mata mitt barn med det han vill och kan äta.” (Vårdnadshavare)*

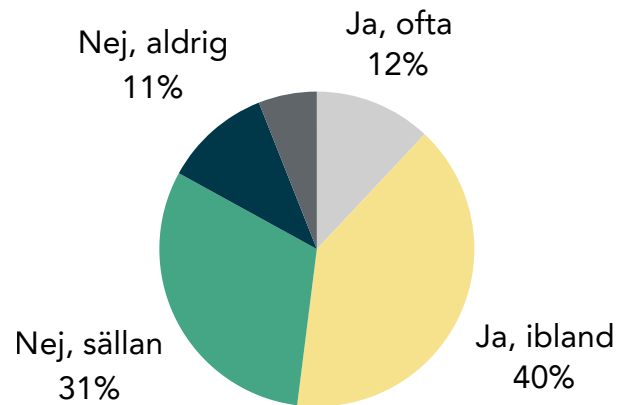
Upplevelsen kan förstås som en krock mellan viljan att skydda och försörja, och de merkostnader och ekonomiska realiteter som gör detta svårt.

Sammantaget visar dessa berättelser att ekonomiska begränsningar inte bara handlar om materiella resurser, utan om psykologisk och social belastning. För flera vårdnadshavare vävs ekonomisk stress samman med känslor av exkludering, frustration och sorg, något som kan påverka både självkänsla, matglädje och socialt välbefinnande.

# Ekonomisk oro

På frågan om i vilken utsträckning respondenterna känner oro för sin ekonomi till följd av de höga priserna på glutenfri mat framkom det att drygt hälften upplever ekonomisk oro kopplad till sin kost.

Upplever du oro kring din ekonomi på grund av matpriserna på glutenfri mat?



Statistiken visar att ekonomisk oro är en påtaglig del av vardagen för många som lever med celiaki och beskrivs enligt följande i de öppna svaren:

*”Det roliga med att unna sig försvinner och istället blir det en stress. Jag håller mig helt enkelt till basvaror vilket kan vara tufft ibland”*  
(Ung vuxen 24-29 år)

*”Det blir en extra stress.”*  
(Vårdnadshavare)

Citaten konkretiserar den psykosociala dimensionen av ekonomisk oro. Där en konsekvens av merkostnaderna som celiaki innebär kan leda till känslor av press, uppoffring och minskad livskvalitet. För flera respondenter blir maten en källa till stress snarare än njutning, där glädjen i att äta och unna sig förloras i takt med de ekonomiska begränsningarna. Detta illustrerar hur ekonomiska merkostnader från sjukdomen och villkor påverkar både den praktiska och emotionella vardagen.

# Frustration

I undersökningen beskriver respondenter hur merkostnaderna skapar frustration, stress, oro och i vissa fall nedstämdhet. För barn, ungdomar och unga vuxna kan känslan av att vara annorlunda eller att inte kunna delta på samma villkor förstärkas av den ekonomiska ojämlikheten.



*“Jag blir väldigt arg för att glutenfritt är så mycket dyrare”  
(Barn 12-17 år)*

Känslan av ilska över orättvisa kan vara en konsekvens av att man känner sig annorlunda eller osynliggjord i jämförelse med jämnåriga som inte behöver samma ekonomiska eller praktiska anpassningar.

## Psykisk ohälsa

För unga vuxna med celiaki som befinner sig i en ekonomiskt pressad livsfas, riskerar kombinationen av höga matpriser och strikt kostkrav att påverka både matlust och psykisk hälsa. Vissa beskriver hur den ekonomiska stressen blir så påfrestande att den påverkar viljan att äta.



*Deprimerad. Äter mycket mindre och mer sällan.  
Vill inte äta. (Ung vuxen 24-29 år)*

För flera unga innebär detta att mat inte längre förknippas med njutning och gemenskap, utan oro och psykisk ohälsa. När både sociala påverkningar och ekonomiska begränsningar sammanfaller kan matlusten och det psykiska måendet påverkas. Dessa erfarenheter visar hur även en behandlad celiaki kan få långtgående allvarliga och rent livsfarliga effekter.

# Sammanfattning av avsnitt: Psykosocial påverkan

Många beskriver att det är svårt att hantera merkostnaderna som kommer med den medicinskt nödvändiga kosten, vilket skapar olika typer av emotionell belastning i vardagen.

För unga vuxna är sambandet mellan ekonomi och psykiskt mående extra tydligt. Flera respondenter uppger att den ekonomiska pressen påverkar deras relation till mat negativt, med minskad aptit, nedstämdhet och i vissa fall ovilja att äta över huvud taget. Den emotionella belastningen som merkostnaderna innebär för vårdnadshavare framstår också med särskild tydlighet. Detta synliggörs genom deras vilja att anpassa sig så att barnet får den mat och det stöd som sjukdomen kräver, samtidigt som de kämpar med ekonomiska begränsningar.

Sammantaget framträder en bild där den psykiska och sociala dimensionen av celiaki förstärks av de höga matkostnaderna. Den psykosociala påverkan tar sig uttryck i känslomässiga reaktioner, begränsad social närvaro och ökad vardagsstress. Resultatet visar hur ekonomiska villkor kan få långtgående konsekvenser för välmående och livskvalitet hos personer med celiaki.

**”Jag brukade  
älska att äta  
bröd till  
frukost.”**

(Ung vuxen 24-29 år)

# Slutsats

Vår rapport visar att glutenfri kost inte bara bekostar individen med celiaki ekonomiskt, men också socialt, fysiskt och psykiskt. De höga kostnaderna för glutenfri mat gör att många måste välja bort produkter för att få ekonomin att gå ihop. Samtidigt ser vi att gruppen i hög grad behöver prioritera hälsan, vilket gör att många med celiaki i stället behöver dra ned på andra nödvändiga utgifter, sociala aktiviteter och fritid.

Dessa påtvingade merkostnader leder i sin tur till ojämlika levnadsvillkor beroende på socioekonomiskt utgångsläge och i jämförelse med personer som kan äta vanlig mat. Unga vuxna framträder som den mest utsatta gruppen när det kommer till att klara av merkostnaderna som sjukdomen innebär. Diagnosen innebär därmed en ekonomisk belastning som påverkar andra delar av livet och begränsar både självständighet och livskvalitet för denna grupp.

När ekonomin begränsar val av kost, fann vi indikationer på att hälsan kan påverkas genom att man hoppar över måltider eller äter mer ensidigt. Den ekonomiska merkostnaden för glutenfritt beskrivs också leda till känslor direkt kopplat till psykisk ohälsa.

Sammantaget visar rapporten att kostnadsbördan av celiaki blir en fråga om jämlikhet. För att barn och unga med celiaki ska kunna leva på lika villkor behövs större förståelse och samhälleligt stöd som minskar den ekonomiska belastningen av glutenfri kost.

### Ekonomisk påverkan

Glutenfri kost är dyrare och innebär återkommande merkostnader. Många, särskilt unga vuxna, kämpar med att få vardagsekonomin att gå ihop.

96 % upplever att de lägger mer pengar på mat jämfört med personer i deras närhet.

65 % av unga vuxna med celiaki har sällan råd att köpa det de vill.

### Socioekonomisk påverkan

De högre kostnaderna begränsar socialt deltagande, fritid och viktiga livsval. Unga får svårare att leva självständigt och delta socialt på samma villkor som andra.

“Svårare att ha råd att flytta hemifrån då mina matkostnader blir dyrare än en annan ungdom i min ålder.”

“Det påverkar övrig ekonomi som klädinköp och nöjen.”

### Psykosocial påverkan

Ekonomisk stress och dyra livsmedel skapar frustration, oro och känslor av utanförskap. Mat blir en källa till press snarare än glädje.

“Det känns fruktansvärt att jag inte kan mata mitt barn med det han vill och kan äta.”

92 % känner ibland eller ofta ekonomisk oro kopplad till matpriserna.

1177 Vårdguiden. Celiaki – glutenintolerans [Internet]. 2024 [[citerad 2025-11-18]. Tillgänglig från: <https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/celiaki/celiaki/>

Myleus, A, A Ivarsson, C Webb, et al. Celiac disease revealed in 3% of Swedish 12-year-olds born during an epidemic. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2009;49:170-6.

# Bli medlem

Att vara medlem i SCUF kostar ingenting.

Som medlem i SCUF får du chansen att vara en del av en varm gemenskap där allt är anpassat för dig som lever med celiaki.

Du kan delta i roliga och helt glutenfria aktiviteter och läger, lära dig mer om celiaki och hur du kan leva glutenfritt utan hinder, och träffa andra unga som verkligen förstår din vardag.

Genom SCUF kan du som ung och ung vuxen också få möjlighet att påverka, engagera dig och vara med och forma framtiden för unga med celiaki.

# Här hittar du oss

Instagram: @scuf\_celiaki

TikTok: @scuf.celiaki

[www.scuf.se](http://www.scuf.se)

073 595 33 46

[info@scuf.se](mailto:info@scuf.se)

