

## Glutenrelaterad störning hos barn och vuxna

Ny broschyr av Harald Blomberg

Fler och fler både barn och vuxna får mer eller mindre allvarliga kroppsliga eller psykiska problem av gluten och upptäcker att de mår betydligt bättre av en helt glutenfri kost. I de flesta fall kan man inte finna några onormala blodprover eller tecken på förändringar i tarmen hos dem som förbättras av glutenfri diet och inom sjukvården erkänner man vanligen inte att gluten kan vara ett problem i sådana fall.

I sin nya broschyr redogör Harald Blomberg för den senaste forskningen om de skadliga effekterna av gluten. Han reder ut begreppen glutenallergi eller celiaki, som kan diagnosticeras med tarmbiopsi och blodprov och glutensensitivitet, som bara kan diagnosticeras genom att symtomen förbättras av glutenfri diet.

Glutensensitivitet och celiaki kan inte särskiljas rent kliniskt, eftersom symtomen är likartade. Man tror att glutensensitivitet är minst sex gånger vanligare än celiaki. Det finns forskare som anser att frekvensen glutensensitivitet kan var så hög som 30% bland människor i väst

Att gluten kan orsaka magtarmsbesvär har varit känt sedan 50-talet. Dessutom har man visat att många andra symtom kan bero på att man inte tål gluten bl.a. anemi, osteoporos, kroniskt trötthetssyndrom, autoimmuna sjukdomar och cancer i magtarmkanalen.

Enligt vissa forskare drabbar celiaki och glutensensitivitet inte i första hand tarmen utan hjärnan och nervsystemet. Vare sig det rör sig om celiaki eller glutensensitivitet kan gluten orsaka inflammationer i hjärnan, som ibland kan få allvarliga följder. Symtom kan vara huvudvärk, uppmärksamhetsproblem, inlärningssvårigheter, autism, epilepsi, tics, tvångssymtom och depression. Motoriska rubbningar kan uppstå hos barn och demens och balansrubbningar hos vuxna.

Broschyren tar även upp sensitivitet mot kasein (mjölkprotein) och vikten av en kaseinfri diet vid bl.a. autism, ADHD, inlärningssvårigheter och många kroppsliga och psykiska symtom.

Vuxna som misstänker att deras sjukdomssymtom kan bero på sensitivitet mot gluten eller kasein kan utesluta dessa födoämnen ur kosten och se om de blir bättre. I dagens läge har barn vanligen inte den möjligheten. Skolor kräver läkarintyg för att ge glutenfria skolmåltider och läkare skriver i allmänhet intyg bara om blodproverna tyder på celiaki och många kräver dessutom att en tarmbiopsi stöder denna diagnos.

Det stora antalet barn som lider av glutensensitivitet har därför begränsade möjligheter att få en adekvat diet.

Glutensensitivitet har nu blivit en så vanlig orsak till ADHD och inlärningssvårigheter hos barn att en glutenfri diet i de allra flest fall ger förbättring av överaktivitet, uppmärksamhetsproblem och inlärningsproblem. I dagens läge blir barn med ADHD och autism hänvisade till symtomatisk behandling med centralstimulerande mediciner och barn med tvångssymtom och depression till antidepressiva medel. Under tiden pågår den kostrelaterade inflammatoriska processen i hjärnan ohejdad. Med en adekvat diet blir sådan medicinering i de allra flesta fall onödigt samtidigt som inflammationen i hjärnan kan motverkas.

Med den nuvarande katastrofala försämringen av skolresultaten och med en ökande andel barn som behöver extra stöd kan det knappast ligga i skolans och politikernas intresse att diskriminera barn och förvägra dem rätten till en kost som många vuxna väljer för att må bra. Barn borde inte tvingas att äta en kost som ger inflammation i hjärnan med symtom som autism, inlärningsproblem och uppmärksamhetsproblem, för att bara nämna några av alla svåra symtom på glutenrelaterad störning.

Broschyren är avsedd att spridas både till föräldrar, skolledare och politiker.

Pris 50 kr per ex.

25 kr per ex. vid beställning av minst 4 ex.