



Nu räknas havre som glutenfritt!

Havre skiljer sig från våra andra vanliga sädeslag vete, korn och råg, på många sätt. Botaniskt kan det förklaras av att vete, korn och råg har ett närmare släktskap med varandra än med havre.

Bland annat skiljer sig proteinstrukturen i havre från de övriga sädeslagen genom att det inte ingår gliadin som är den skadliga komponenten i gluten vid celiaki, utan istället avenin som har en annan struktur. Havre har därför sedan länge ansetts som mindre toxiskt vid celiaki och kliniska studier har visat att havre kan ingå i kosten hos de allra flesta med celiaki (1-5). Även om det funnits mindre studier som varit tveksamma (6), har fördelarna med att inkludera havre i kosten ansetts överväga.

Havre är fiberrikt och har ett balanserat innehåll av fett, protein, vitaminer och mineraler. Det är också lättare för personer med celiaki att variera sin matållning om man kan inkludera havre i kosten. Det är dock viktigt att livsmedel med havre är ren från kontaminering från vete, råg och korn.

Märkning av glutenfria livsmedel

Märkning av livsmedel med glutenfri har sedan 80-talet refererat till en maximinivå av gluten i kosten som inte anses skadlig vid celiaki (7-8). För att undvika olika termer och produktbeskrivningar som förvirrar konsumenten har EU-kommissionen nyligen reviderat och antagit en ny standard för märkning av glutenfria livsmedel (9). I denna har fokusfl yttats från råvaran till gränsvärdena för gluten i livsmedel, vilket innebär att såväl vetestärkelse som havre kan ingå så länge gränsvärdena för högst tillåtna mängd gluten inte överskrider. Detta innebär att begreppet naturligt glutenfri tas bort och istället märks livsmedel med antingen glutenfri (max 20 ppm*) eller mycket låg glutenhalt (max 100 ppm). Fördelen är att det nu öppnas upp för ett bredare sortiment av livsmedel för personer med celiaki. Eftersom det ställs särskilda krav på renhet i Oatlys havreråvara kan man garantera att Oatlyprodukter innehåller under 100 ppm gluten. Detta innebär att produkterna kan märkas med mycket låg glutenhalt och således kan konsumeras av den som har celiaki.

Läs mer!

Detta går att läsa mer om i den nya förordningen på Livsmedelverkets hemsida (www.slv.se) där man också kan ladda ner Kommissionens förordning nr 41/2009 med den nya standarden väl beskriven. Reglerna ska tillämpas fullt ut först den 1 januari 2012, men livsmedel som redan i dag uppfyller kraven får sedan februari släppas ut på marknaden och märkas enligt ovan.

*ppm = parts per million = mg/kg = 0.0001%

Referenser

1. Janatuinen EK, Pikkarainen PH, Kempainen TA, et al. A comparison of diets with and without oats in adults with celiac disease. *N Engl J Med* 1995;333:1033–7.
2. Srinivasan U, Leonard N, Jones E, et al. Absence of oat toxicity in adult coeliac disease. *Br Med J* 1996;313:1300–1. 14
3. Janatuinen EK, Kempainen TA, Julkunen RJK, et al. No harm from five year ingestion of oats in coeliac disease. *Gut* 2002;50:332–5.
4. Hitchenhuber C, Crevel R, Jarry B, Mäki M, Moneret-Vautrin DA, Romano A, Troncone R, Ward R. Review article: safe amounts of gluten for patients with wheat allergy or celiac disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2006 Mar 1;23:559-75.
5. Guttormsen V, Løvik A, Bye A, Bratlie J, Mørkrød L, Lundin KE. No induction of anti-avenin IgA by oats in adult, diet-treated coeliac disease. *Scand J Gastroenterol.* 2008;43:161-5.
6. Lundin KEA, Nilsen EM, Scott HG, et al. Oats induced villous atrophy in coeliac disease. *Gut* 2003;52:1649–52.
7. Codex Alimentarius Commission. Codex Standard for 'Gluten-free Foods' (Codex Stan 118 – 1981, Amended 1983). Rome, Italy: FAO/WHO, 1983.
8. Codex Alimentarius Commission. Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses: Proposed Draft Revised Standard for Gluten-free Foods (At Step 7 of the Procedure). Rome, Italy: FAO/WHO, 2003.
9. Kommissionens förordning (EG) nr 41/2009 om sammansättning och märkning av livsmedel som är lämpliga för personer med glutenintolerans
http://www.slv.se/upload/dokument/nyheter/2009/41_2009_glutenforordning.pdf