



# GLUTEN OCH DESS SKRÄMSELPROPAGANDA – så behåller du lugnet

**E**n av de senaste stora trenderna inom kost och hälsa som landat i vårt avlånga land är att äta glutenfritt – detta har väl knappast undgått någon. I takt med att fler och fler studier pekar på hur dåligt det är att äta vete, växer antalet anhängare till att hålla en glutenfri kost, trots att inga allergier är påvisade. Jag var på en minst sagt underhållande föreläsning häromdagen och lyssnade till temat "Varför vi ska äta glutenfritt". Föreläsaren skrämde minsann inte sina ord utan radade upp det ena skrämmande exemplet efter det andra om varför vi inte ska äta vete. "Du får bristsjukdomar, eksem, utslag, blir deprimerad, får ångest, svårt att tänka klart. Tarmen kommer att slitas ner och sluta ta upp näring, börja läcka, du får inflammationer. Hela kroppen får inflammationer, även hjärnan! Du åldras i förtid och dör en långsam plågsam död!" En tjej räcker upp handen i publiken. "Alla italienare då som äter så mycket pasta, bröd och pizza, de verkar ju inte må dåligt..." Föreläsaren svarar snabbt: "De mår egentligen dåligt, de vet bara inte om

det." Just det, hela det italienska folket lever i förnekelse. Knappast. När det slås på den stora bongotrumman är det inte alltid lätt att stå emot skrämselfpropaganda, men låt mig hjälpa dig.

- 1** Får du inte ont i magen när du äter vete, råg eller korn är du antagligen inte glutenintolerant (lider av celiaki). Det finns inte heller någon anledning att tro att gluten är källan till allt ont. Det finns egentligen inte några belägg för att någon som inte har sjukdomen celiaki ska utesluta gluten ur kosten.
- 2** Vi är olika. Vissa mår bättre av att utesluta vete, råg och korn ur sin kost, vissa gör inte det.
- 3** Ner i vikt av att äta glutenfritt? Tar du bort vete, råg och korn äter du förmodligen mindre pasta och bröd, vilket gör att du antagligen får i dig mindre kalorier och går på så vis ner i vikt. Men detta beror ju inte på att du äter glutenfritt.
- 4** Varje år är det nästan alltid något livsmedel som målas ut som boven.

Ett tag var det fett, tills LCHF-trenden sa "ät fett, bli smal och lev längre", och vi tryckte i oss grädde, bacon och smör som aldrig förr och slutade äta frukt för det innehöll socker. För att inte glömma GI som anser att morötter inte är bra för det har ett alldeles för högt glykemiskt index. Förr var till och med ägg ett farligt livsmedel för åt du för många skulle du få högt kolesterol. Skulle du lyssna på alla kostråd skulle du snart vara tvingad att leva på luft och vatten.

**5** Vässa din förmåga i att tänka kritiskt för att inte bli bortvillad bland allt du läser och hör. Vissa saker är faktiskt rena påhitt. I alla fall tror inte jag att alla italienare går runt och mår dåligt (omedvetet eller medvetet)!

**6** Vill du hänga med i glutensnacket säger du gä istället för glutenfritt och celiaki om den vars tarm inte tål gluten.

*Lycka till och, som sagt, tro inte på allt du hör!*



Frida A. Werander arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på [halsaochfitness.se](http://halsaochfitness.se).