

## Cøliaki: Din komplette guide til symptomer, maveundersøgelse og livet uden gluten

Går du rundt med konstant oppustethed, mavesmerter eller træthed? Mange danskere lever med **cøliaki** uden at vide det. Vejen til en sund mave starter med den rette viden om **maveundersøgelse**, **gastroskopi** og forståelsen for, hvordan **gluten** påvirker din krop.

I dette blogindlæg gennemgår vi de officielle danske retningslinjer for diagnosticering og behandling, så du ved præcis, hvad du skal forvente hos lægen.

### Hvad er cøliaki?



Cøliaki er ikke en allergi, men en kronisk autoimmun tarmsygdom. Når en person med cøliaki spiser **gluten** (et protein, der findes i hvede, rug og byg), reagerer immunforsvaret ved at angribe tyndtarmens slimhinde. Dette fører til, at de små tarmvilli (tarmtotter) bliver beskadiget, hvilket gør det svært for kroppen at optage vigtige næringsstoffer som jern og vitaminer.

## Typiske symptomer:

- Kronisk diarré eller løs afføring.
  - Oppustethed og luft i maven.
  - Utilsigtet væggtab og manglende appetit.
  - Træthed og blodmangel (jernmangel).
- 

## Vejen til diagnosen: Vigtigheden af en maveundersøgelse

Hvis du har mistanke om glutenintolerance, er det afgørende, at du **ikke** stopper med at spise gluten, før undersøgelserne er færdige. Hvis du fjerner gluten for tidligt, kan din tarm nå at hele, og så vil dine tests vise et falsk negativt resultat.

### Trin 1: Blodprøver

Det første skridt er en blodprøve hos din egen læge, hvor man måler for specifikke antistoffer (IgA anti-TG2).

### Trin 2: Gastroskopi (Kikkertundersøgelse)

For at få en 100 % sikker diagnose kræver de danske retningslinjer normalt en gastroskopi. Dette er en specialiseret **maveundersøgelse**, hvor en læge fører en tynd, bøjelig kikkert ned gennem spiserøret til tolvfingertarmen.

- **Hvad sker der?** Lægen tager små vævsprøver (biopsier) fra tyndtarmen (mindst 4 fra duodenum og 1 fra bulbus).
- **Gør det ondt?** Undersøgelsen varer typisk 10-20 minutter. Du kan få lokalbedøvende spray i halsen eller beroligende medicin (sedation) for at mindske ubehaget.
- **Særligt for børn:** Hos børn med meget høje antistofniveauer kan man i visse tilfælde stille diagnosen ud fra blodprøver alene og dermed undgå en gastroskopi.

## Oversigt over diagnostisk proces

Undersøgelse	Formål	Reference
Blodprøve	Måling af vævstransglutaminase-antistof (IgA anti-TG2)	
Gastroskopi	Visuel inspektion af slimhinden og udtagning af biopsier	
Vævsprøver (Biopsi)	Påvisning af flade tarmtotter (totaltrofi) og inflammation	
DXA-scanning	Screening for osteoporose (knogleskørhed)	

### Behandlingsplan: Livet på glutenfri diæt



Når diagnosen er stillet, er den eneste effektive behandling en livslang **glutenfri kost**. Der findes ingen medicin mod cøliaki, men ved at fjerne gluten helt vil tarmen normalisere sig over tid.

## Behandlingsplanen inkluderer:

1. **Henvisning til diætist:** Alle nydiagnosticerede bør tilbydes vejledning hos en klinisk diætist for at lære at sammensætte en sund, fiber- og næringsrig kost uden gluten.
2. **Tjek for mangeltilstande:** Du skal have målt dine niveauer af jern, D-vitamin, B12 og folinsyre via blodprøver. Mange har brug for tilskud i starten.
3. **Opfølgning:** De fleste følges med kontrol efter 3-6 måneder og derefter én gang om året for at sikre, at tarmen heler, og at antistofniveauerne falder.
4. **Scanning af knogler:** For voksne anbefales ofte en DXA-scanning på diagnosetidspunktet for at tjekke for knogleskørhed, som er en kendt følgesygdom til ubehandlet cøliaki.

## Hvad må man spise?

- **Naturligt glutenfri:** Kartoffler, ris, majs, hirse, boghvede, quinoa, kød, fisk, æg, frugt og grøntsager.
- **Pas på:** Hvede, rug og byg skal undgås helt. Vær opmærksom på skjult gluten i sovsejævning, panering, øl og visse sliktyper.
- **Havre:** De fleste med cøliaki kan tåle havre, så længe den er certificeret "**glutenfri**" (for at undgå forurening fra andre kornsorter).

---

## Opsamling: Tag dine symptomer alvorligt

Ubehandlet cøliaki øger risikoen for alvorlige følgesygdomme som tarmkræft og knogleskørhed. Hvis du har mistanke om sygdommen, så kontakt din læge og få lagt en plan for din **maveundersøgelse**. Med den rette diagnose og en striks diæt uden **gluten** kan du få dit energiniveau og din livskvalitet tilbage.

**Vil du vide mere?** Du kan altid finde opdaterede guides hos **Dansk Cøliaki Forening** eller på **Sundhed.dk**.

---

*Dette indlæg er tænkt som information og erstatter ikke lægelig rådgivning. Kontakt altid din læge ved vedvarende symptomer.*

---

## Kildeliste (Referencer)

### 1. Dansk Selskab for Gastroenterologi og Hepatologi (DSGH)

- **Titel:** National behandlingsvejledning: Cøliaki.
- **Fokus:** Diagnostiske kriterier for voksne, herunder krav om gastroskopi og biopsitagning (4+1 protokollen).
- **Status:** Officiel klinisk retningslinje for danske hospitaler.

### 2. Sundhedsstyrelsen (SST)

- **Titel:** Cøliaki og mad uden gluten – En vejledning til patienter og pårørende.
- **Fokus:** Ernæringsmæssige anbefalinger, vigtigheden af klinisk diætistvejledning og overblik over naturligt glutenfrie fødevarer.

### 3. Lægehåndbogen / Sundhed.dk

- **ID:** [Cøliaki – Oversigt for sundhedsfaglige].
- **Fokus:** Patofysiologi (autoimmun reaktion), epidemiologi i Danmark og de typiske kliniske præsentationer som malabsorption og jernmangel.
- **Diagnostik:** Beskrivelse af gastroskopi-proceduren og serologiske tests (IgA anti-TG2).

### 4. European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN)

- **Titel:** New Guidelines for the Diagnosis of Coeliac Disease.
- **Fokus:** Retningslinjer specifikt for børn, hvor diagnosen i visse tilfælde kan stilles uden biopsi ved meget høje antistof-titre.

### 5. Dansk Cøliaki Forening

- **Titel:** Livet med cøliaki i Danmark.
- **Fokus:** Praktisk implementering af glutenfri diæt, herunder håndtering af havre og risiko for krydskontaminering.

