

Celiaki - glutenintolerans

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

Om Celiaki

Doktorsn guide till gluten (2016)

Av Jonas Ludvigsson

Författaren, som är läkare och professor, ger här en pedagogisk introduktion till celiaki och andra glutenrelaterade sjukdomar samt om glutenfri kost. Boken vänder sig både till dem som redan har en diagnos och till dem som mer generellt funderar över sitt glutenintag.

Mat, myt, vetenskap (2017)

Av Frida Duell

Här får vi guidning av läkaren Frida Duell om en mängd påståenden och myter om mat. Bland annat vad gluten gör med tarmen. I boken varvas populärvetenskapliga fakta och recept.

Knäck koden till glutenfritt bröd (2025)

Av Karina Baagø

Glutenfritt bröd kan vara minst lika läckert som vanligt bröd menar författaren. Hon har utvecklat strukturmetoden, bakningen sker i fyra steg. Man skapar en struktur, därefter knådas mjölet in grundligt och sen låter man jäsningen ta tid. Det sista steget innebär att brödet bakas i en het ugn.



Kok- och bakböcker

Adventsmys & glöggfest (2021)

Av Jenny Andersson

En bok med recept inför hela advents- och jultiden, allt det goda man kan önska inför alla advents- och glöggbjudningar. Ett fyrtiotal recept bl a pepparkaksrutor med choklad och apelsin, grönkålpaj med valnötter, cashewglass med mandel och fikoncrunch.

Baka gott utan gluten (2022)

Av Jessica Frej & Maria Blohm

Här finns recept på matbröd, mjuka kakor till kaffet och många goda småkakor. Jessica Frej och Maria Blohm har blandat fritt från sina tidigare böcker med de allra bästa recepten.

Bjud glutenfritt (2008)

Av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson

Förrätter, huvudrätter, desserter och bröd. Boken innehåller även ett antal menyföreslag.

Frukost hela dagen (2018)

Av Anna Axelsson

Hälsosam mat utan att vara dietmat. Recepten är eller kan enkelt bli laktos- och glutenfria. Exempel på recept är olika sorters bowls, mackor, söta bröd, lemoncurd, egengjort nötsmör, kaffedrinkar, lassi, veganska milkshakes och matcha-te.

Glutenfria kokboken : en grundkokbok med vardagsrätter, festmat och bakverk utan gluten (2014)

Av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson

Denna nya upplaga innehåller cirka 25 nya recept, 140 stycken totalt om allt från bröd och pizza till langos och såser. Här presenteras information om celiaki, olika glutenfria basingredienser och majoriteten av recepten innehåller glutenfria mjölmixer. En tydlig och inspirerande baskokbok med enkla men trevliga fotografier.

Glutenfritt – gott och enkelt (2021)

Av Margareta Elding-Pontén

Bakbok med recept på flertal glutenfria matbröd, bullar, pizzor, pajer med mera.

Helt glutenfritt (2018)

Av Maria Blohm

Maria Blohm har tillsammans med Jessica Frej skrivit boken om helt glutenfritt. Den innehåller enkla recept och tekniker och ingredienserna är lätta att få tag på. De tipsar om: bröd, pasta, pizza, paj och piroger.

Hälsomat (2023)

Av Madelene Lennartsson

I denna bok får du familjevänliga recept för hela dagen – lättlagade måltider med naturliga, färgglada och antiinflammatoriska råvaror! Boken innehåller också övningar där du får verktyg för att lära känna din kropp och vad den mår bra av. Alla recept är naturligt fria från gluten, mjölk och vitt raffinerat socker.

Laga nytt: pasta, pizza, paj & pirog utan gluten (2015)

Av Maria Blohm

Bokens glutenfria recept innehåller inga mjölmixer utan bara sådant som majsmjöl, bovete, potatismjöl, ris mjöl och mandelmjöl. Här lär man sig göra pajskal, pizzabottnar och pastadeg. Utifrån ett antal grundrecept kan man sedan laga pasta bolognese, lax- och spenatpaj, calzone m.m.

Långjäst & lättbakat (2020)

Av Maria Blohm

En bok med enkla recept på både vanligt och glutenfritt bröd. Det är tips på matbröd, fika, pizza med mera.

Naturligt glutenfritt (2017)

Av Malin Båtmästar

Boken innehåller allt från bröd och bakverk till lyxig middagsmat. Utan färdiga mjölmixer och tillsatsämnen. En bok för dig som är trött på smaklös glutenfri mat.

Råsöt: Oemotståndliga växtbaserade desserter fria från gluten, soja och raffinerat socker (2022)

Av Viktoriia Rumiantseva

Njut av bakverk med gott samvete. Frossa i fudge, tryfflar, bars, pajer, tårter och cheesecakes skapade av ingredienser från naturens skafferi, fullproppade med smak.

Utan bestick: nyttiga recept för familjen: naturligt fria från gluten, mejeri & vitt socker (2022)

Av Jenny Andersson

Läcker vardagsmat utan gluten och mjölk : pajer, pasta, sallader, röror, smårätter, grytor. Bygg din burgare, baka en pizza, fyll din wrap, dippa, ät och njut!

För barn

Lotta och tarm-Ludde: En fackbok i sagiform (2020)

Av Margareta Elding-Pontén

Vi får lära känna Tarm-Ludde och hans familj som finns i tunn-tarmen hos Lotta som har celiaki. Boken är lättbegriplig och ger en förståelse för sjukdomen celiaki, hur den diagnostiseras och behandlas. Det finns även en ordlista med förklaringar för vuxna.

På webben:

Vårdguiden 1177 om Celiaki

1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/celiaki/celiaki/

Livsmedelsverkets information om celiaki

[Celiaki och spannmålsallergi \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se/om-celiaki)

Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki

gastro.barnlakarforeningen.se/vardprogram-2/

Nationellt vårdprogram för celiaki 2026

https://svenskgastronterologi.se/wp-content/uploads/2022/09/nationellt_vardprogram_celiaki-2026.pdf

SCUF Svenska Celiakiungdomsförbundet

scuf.se/

Svenska celiakiförbundet

celiaki.se/

Poddtips:

Glutenpodden

Glutenpodden produceras på uppdrag av Svenska Celiakiförbundet. Smilla Luuk kokboksförfattare och Linus Engqvist Richert Svenska Celiakiförbundets generalsekreterare diskuterar allt som rör celiaki och glutenfri kost.

feeds.acast.com/public/shows/63e0c8a0bb75190011762c33

Symbolen ”Överkorsade axet” på framsidan; och här på sidan bredvid kommer från Svenska Celiakiförbundet, www.celiaki.se. Den används som märkning för produkter med acceptabla nivåer av gluten.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek



Region Värmland
2026