

---

## Voksne cøliakere kan spise ren havre

---

KORRESPONDANSER

KARSTEN KRONHOLM

lege/medisinsk rådgiver  
hovedstyremedlem i Norsk  
Cøliakiforening (NCF)  
leder for NCFs fagråd

---

I oktober 2000 fattet fagrådet for Norsk Cøliakiforening et vedtak om at voksne cøliakere (>18 år) kan spise renhetstestet havre som del av en glutenfri diett.

Da det i 1949 – 50 (1) ble påvist at symptomene ved cøliaki kunne utløses av hvete og bygg, undersøkte man også cøliakeres reaksjon på andre kornsorter. Havre ble da (sammen med rug) inkludert på en liste over kornsorter som er skadelige for cøliakere.

Allerede i 1953 (2, 3) ble det fremsatt tvil om hvorvidt havre var skadelig for cøliakere. Forsøkene den gang ble utført på et begrenset antall pasienter (2 – 12 personer), oppfølgingstiden var kort (noen uker til tre måneder) og de brukte tester svært forskjellige. Men havre ble ikke ”frikjent” for cøliakere.

Siden 1995 er det gjennomført to større finske studier (begge hos 40 nyoppdagede voksne cøliakere) og en svensk undersøkelse med to års oppfølging. Studiene ble gjennomført med havre som var testet glutenfri. Disse og flere andre undersøkelser konkluderer med at det ikke er skadelig for voksne cøliakere å bruke ren havre i moderate mengder (50 – 70 g/dag) som del av en glutenfri diett. Det er også nylig gjennomført et forsøk med ren havre til voksne cøliakere i Norge.

Det er viktig å poengtere at cøliakere *kun* må bruke *ren* havre, dvs. havre som er testet glutenfri. Det er påvist at vanlige havreprodukter inneholder (tilblandet) gluten i varierende mengder – og ofte i mengder som er skadelige for cøliakere. Dette skyldes at havren er dyrket på åkre hvor det tidligere har vært dyrket for eksempel hvete. Codex Alimentarius (et FAO-organ) har fortsatt havre på listen over kornsorter som er skadelige for cøliakere. Noen europeiske cøliakiforeninger, deriblant den norske, arbeider for å få havre fjernet fra listen. Så lenge havre står på denne listen, kan havreprodukter egentlig ikke stå på butikkhyller med glutenfri varer.

Barn har et umodent immunsystem, og det er mulig at barn med cøliaki reagerer annerledes på havre enn voksne. Det pågår for tiden et forsøk i Norge der man skal undersøke om havre kan inkluderes i en glutenfri diett til barn med nyoppdaget cøliaki.

Når jeg nå først er i gang med å skrive om cøliaki, kan jeg ikke unnlate å tilføye et av de helt sentrale budskapene fra fagrådet i Norsk Cøliakiforening: *Endomysiumtesten bør brukes langt mer (4)*.

For hver kjent cøliaker er det to ukjente!

---

## LITTERATUR

1. Dicke WR. Coeliac disease. Doktoravhandling. Utrecht: Utrecht University, 1950.
2. Dicke WR, Weljers HA, van de Kramer JH. Coeliac disease II. Acta Paediatr 1953; 42: 34 – 42.
3. Van der Kramer JH, Weljers HA, Dicke WR. Coeliac disease IV. Acta Paediatr 1953; 42: 223 – 31.
4. Lundin KEA. Tenk på cøliaki! Tidsskr Nor Lægeforen 1999, 119: 1868.

---

Publisert: 30. januar 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. juni 2026.