

Glutenfrie & glutenholdige ingrediensene

Av og til kan det være vanskelig å vite hva som er glutenfritt – her finner du en oversikt over ingredienser man ofte kan være usikker på.

Glutenfritt

A

Agar (fortykningmiddel, utvunnet fra alger/tang) E-406
Amaranth/-frø/-flak/-mel (frø fra urt)
Antiklumpemiddel E-535 - 578
Arrowrot/-mel (stivelsesrik rotknoll)

B

Bakepulver
Bokhvete/-gryn/-flak/-mel (nøttene fra en urteplante)
Buljong¹
Bønner (alle typer)

C

Carob (se johannesbrødkjerne-mel)
Chiafrø

D

Durra (se sorghum)²

E

Eddik
Emulgeringsmiddel
Enzymer
Erter (alle typer)
E-stoffer (alle typer)

F

¹ Buljong inneholder ulike proteinhydrolysater og er dermed glutenfri (<20 ppm gluten) hvis ikke annet er oppgitt i ingredienslisten.

² Må ikke forveksles med durum som er en hvetesort.

³ Gjærekstrakt er glutenfritt hvis ikke annet er oppgitt.

⁴ Glukosesirup er glutenfri selv om den fremstilles av hvete.

Farin (sukker)
Fiberhusk (malte skall fra psylliumfrø/loppefrø)
Fortykningmidler

G

Gelatin (fortykningmiddel)
Gjærekstrakt³
Glassnudler (laget av mungbønnemel)
Glukose (druesukker)
Glukosesirup⁴
Glutamat (smaksforsterker, salt av glutaminsyre)
Glyserol (sukkeralkohol)
Gresskarkjernefrø
Guargum (akasieregummi)
Guarkjernemel

H

Havre/-gryn/-mel (glutenfritt)⁵
Hirse/-flak/-mel
Humle
Hvetefiber⁶
Hvetegress⁷
Hvetekimolje
Hvetesirup
Hvetestivelse (<20 ppm)⁸
Hydrolysert hvetegluten⁹
Hydrolyserte vegetabiliske proteiner¹⁰

I

Isomalt (sukkeralkohol) E-953
Isomaltose (sukkerart)

J

Johannesbrødkjernemel (carob) E-410

K

Kakao/-pulver/-masse/-smør
Kassava (stivelsesrik rotknoll, også kalt maniok)
Kastanjemel
Ketchup
Kikert/-mel (også kalt gram-mel)
Kostfiber¹¹
Krydder (rene)

L

⁵ De aller fleste med glutenintoleranse kan spise ren, spesialprodusert havre som ikke er forurenset av glutenholdige kornsorter.

⁶ Hvetefiber kommer fra andre deler av planten enn kornet.

⁷ Hvetegress kommer fra andre deler av planten enn kornet.

⁸ Hvis hvetestivelsen ikke er glutenfri (<20 ppm) skal det alltid oppgis.

Lakrisrot/-ekstrakt
Linfrø
Linsler
Lupinmel
Lønnesirup

M

Mais/-mel/-stivelse
Majones
Maltaroma
Maltitol (sukkeralkohol) E-965
Maltodextrin (nedbrutt stivelse, sukkerart)
Maltose (maltsukker)
Maniok (se kassava)
Mannitol (sukkeralkohol)
Modifisert stivelse (bearbeidet stivelse)
Monosodiumglutamat (MSG, se glutamat)

N

Nøtter

P

Pinjekjerner
Polentagryn (mais)
Potetfiber
Potetmel
Psylliumfrø (loppefrø)
Puffet ris¹²

Q

Quinoa/-flak/-mel (frø)

R

Ris/fullkornris
Risbakemel (prekøkt rismel)
Rismel
Risnudler
Roefiber (sukkerroer)

S

Sagogryn (lages av potetstivelse)
Sesamfrø
Solsikkefrø
Sorghum (kornslag, også kalt durra)
Soyabønner
Soya/-flak/-mel
Soyasaus (merket glutenfri)

⁹ Vegetabilsk protein, nedbrutt til aminosyrer.

¹⁰ Vegetabilsk protein, nedbrutt til aminosyrer.

¹¹ Kostfiber er glutenfritt hvis ikke det kommer fra glutenholdige kornsorter.

¹² Puffet ris lages som regel i samme maskin som puffet hvete og kan dermed bli forurenset, men gluten-restene er så små at det likevel kan spises av de som ikke tåler gluten.

Stivelse¹³

Stivelsessirup

T

Tapioka

Tarakjernemel (belgvekst)

Teff/-mel (kornsort)

Tilsetningsstoffer (E-stoffer)

Tofu (laget av soyabønner)

V

Valmuefrø

Vaniljesukker

Villris

Ø

Ølgjær

Glutenholdig

B

Bulgur

Bygg/-gryn/-mel/ -ris

C

Cornflakes¹⁴

Couscous

D

Dinkelhvete (spelt)

Durumhvete (en hvetesort)

E

Eggnudler (hvete og egg)

F

Filodeig

Fullkornsmel

G

Grahamsmel (sammalt

hveteemel)

Grynmel

H

Havre/-gryn/-mel (urensset)

Havrekli

Helkornmel

Hvete/-mel/ -flak/ -ris

Hvetefrø

Hvetegluten

Hvetekim

Hvetekimekstrakt

Hvetekjerner

Hvetecli

Hveteprotein

Hvetespirer/-pulver

K

Kamut (en hvetesort)

Kavring

Kim

Kli

Kofu (seitan, glutenkjøtt)

Korn

Kruskakli (hvete)

M

Manitoba (en hvetesort)

Malt/-ekstrakt¹⁵

Maltsirup

N

Nudler (de fleste typer)

P

Panering

Puffet havre¹⁶

Puffet hvete

R

Rug/-mel/-gryn/-flak

Rughvete

Rugkli

S

Semolina (durumhvete)

Semulegryn (hvetebasert)

Spelt

Spelthvete

Sprø løk

Strøbrød

Strøkavring

Strømel

T

Triticale (rughvete)

¹³ Stivelse er glutenfri. Hvis stivelse er fremstilt av en glutenholdig kornsort er den også glutenfri, men det må oppgis.

¹⁴ Cornflakes inneholder malt, likevel inneholder mange typer cornflakes svært lite gluten. Sjekk med

produsenten eller spis glutenfri cornflakes.

¹⁵ Maltekstrakt inneholder lite gluten (>40 ppm) men produsenten klarer ikke å måle det nøyaktige gluteninnholdet fordi det er veldig

varierende. Det kan derfor ligge over den øvre grensen (>100 ppm gluten).

¹⁶ Puffet havre kan være forurenset av andre kornsorter både under dyrking og videreforedling.