

# Glutenfri kost

Här kan du se kostnadsberäkningar för Konsumentverkets glutenfria matsedel. Matsedeln och mer information finns på [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se).

Du kan själv jämföra specialkosternas kostnader med normalkostens för att se vilka merkostnader du får. Beräkningarna för normalkosten hittar du på [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se).

Observera att Konsumentverkets beräkningar är exempel på näringsriktiga matsedlar och vad de kostar per månad. Detta är alltså ingen norm! Tanken är att våra kostnadsberäkningar kan användas som referensvärden och vara till stöd när du planerar din egen matbudget.

## Matkostnader för barn 6 månader–9 år

<b>Barn. Livsmedel. Individuella budgetposter kronor/månad</b>				
<b>Livsmedel</b>	<b>6–11 mån</b>	<b>1 år</b>	<b>2–5 år</b>	<b>6–9 år</b>
<b>All mat lagas hemma</b>	820	850	1 090	1 500
<b>All mat lagas hemma, utom lunch vardagar</b>	620	660	850	1 150

## Matkostnader för barn 10–17 år

<b>Barn 10–17 år. Livsmedel. Individuella budgetposter kronor/månad</b>		
<b>Livsmedel</b>	<b>10–13 år</b>	<b>14–17 år</b>
<b>All mat lagas hemma</b>	1 880	2 260
<b>All mat lagas hemma, utom lunch vardagar</b>	1 440	1 740

## Matkostnader för vuxen 18–75+ år

<b>Vuxen 18-75+. Individuella budgetposter kronor/månad</b>				
<b>Livsmedel</b>	<b>18–30 år</b>	<b>31–60 år</b>	<b>61–74 år</b>	<b>75 år+</b>
<b>All mat lagas hemma</b>	2 480	2 340	2 100	1 870
<b>All mat lagas hemma, utom lunch vardagar</b>	1 910	1 790	1 610	1 440

### Om matsedeln

Den största förändringen av kosten är de glutenfria spannmålsprodukterna. I kosten har vi räknat på färdigköpt glutenfritt bröd för att jämförelsen mellan den glutenfria kosten och normalkosten ska bli så rättvisande som möjligt. Om hushållet bakar merparten av brödet påverkas både kostnaden och tidsåtgången.

Spannmålsgruppen innehåller ett fåtal "vanliga livsmedel" men består till största delen av produkter märkta glutenfritt, som pasta, -bröd, -cornflakes, -müsli och -mjölmix. Andra livsmedelsgrupper berörs också då något av de aktuella sädeslagen ingår som ingrediens i exempelvis i halv- och helfabrikat. Även tillagningsmetoderna påverkas, i paneringar och reda såser har vetemjöl ersatts med andra stärkelserika produkter. För övrigt innehåller matsedeln naturligt glutenfria produkter som potatis, ris, bönor, linser, quinoa med mera.

Det är inte ovanligt att den som börjar äta glutenfri kost behöver större matportioner på grund av ett större dagligt behov. När tarmens förmåga att ta upp näring normaliserats och den sjuke återtagit sin normalvikt bör dock inte kostens energiinnehåll vara högre än i vanlig kost. Därför har den glutenfria kosten samma energiinnehåll som motsvarande normalkostmatsedel.