

Gluten – ulike navn

Oppdatert 18.04.2013.

Utarbeidet av Anne Solås – www.sunnesaker.com

Her er en liste over ulike matvarer og navn som inneholder, eller kan inneholde, gluten. Listen er lang men fortvil ikke!

Holder du deg til rene råvarer blir et glutenfritt kosthold enklere å gjennomføre.

Les alltid ingredienslister – etter hvert blir det lettere å finne fram til trygge matvarer.

Lykke til!

Denne listen er ment som en retningslinje og er ikke fullstendig.

Kan du bidra med flere navn, send gjerne en mail til anne@sunnesaker.com.

Alle matvarer hos www.sunnesaker.com er fri for ingredienser med gluten.



Aroma	Gjærekstrakt	Kalsiumdiglutamat (E623)
Beriket ris	Gliadin	Karamell
Brennevin (av korn)	Glukose	Kavring
Brennevin tilsatt aroma/ farge	Glukosesirup	Kli
Bulgur	Glutamat	Korn
Bygg	Glutaminsyre (E620)	Kostfiber
Chips	Grahamsmel	Kruskabling
Couscous	Havremel (som ikke er spesifisert 100 % glutenfri)	Krydder
Dextrates	Havregryn (som ikke er spesifisert 100 % glutenfri)	Kunstig farge
Dextrin	Havrekli	Lakris
Dextrose	Humle	Likør
Dextrans	Hvete	Magnesiumdiglutamat (E625)
Dhurra	Hvetekim	Makaroni
Dinkel	Hvetekli	Malt
Druesukker	Hvetestivelse	Maltekstrakt
Durum	Hydrolysert protein	Maltitol
Eddik	Hydrolysert vegetabilsk protein	Maltodextrin
Farge	Kamut	Maltsirup
Fargestoff		Mannitol
Gelatin		Matzahmel

Mel

Meslin

Miso

Monoammoniumglutamat
(E624)

Monokaliumglutamat (E622)

Monosodiumglutamat (E621)

Mononatriumglutamat (E621)

MSG (E621)

Musli

Natriumglutamat (E621)

Naturlig aroma

Naturlig farge

Nudler

Pasta

Potetgull

Risprodukter

Rismelk

Rug

Seitan

Semolina

Semulegryn

Sirup

Smaksforsterker

Soyasaus

Spagetti

Spelt

Stabilisator

Stivelse

Triticale (krysning rug/hvete)

Whisky

Øl

Ølgjær

*Husk at det kan være gluten i medikamenter,
vitaminer, helsekostprodukter etc.*

*Det kan også være gluten i lim, for eksempel på fri-
merker, konvolutter og etiketter.*

*Vær også oppmerksom på at shampo, tannpasta,
kosmetikk, hudpleie, oppvask-såpe etc. kan
inneholde hveteprodukter*