



Mia Hall litrar på att dottern Lina Berg kommer att sköta sin diet. Men Mia kommer gärna med lite mat någon gång.



18 år, ser fram emot att börja laga mat i sitt eget kök i sin egen lägenhet.

# Lina har flugit ur boet och äter det hon vill

Lina Berg, 18, har nyss flyttat hemifrån. Hon ska stå på egna ben och världen väntar på henne. Att hon råkar vara glutenintolerant är ingen större grej. Det ordnar sig, tycker hon.

Som för de flesta unga människor, är det mycket som drar i Lina åt olika håll och matlagningen hamnar ganska långt ner i prioriteringslistan.

– Det är svårt att få ordentliga matvanor när man är ung och precis flyttat hemifrån. Jag har en del glutenfria produkter hemma och mormor kommer med glutenfritt bröd, men jag känner inte att det är något problem. Jag anpassar mig lätt som människa, säger Lina.

Signalerna om att något inte riktigt var som det skulle kom tidigt. Lina hade inte ens fyllt två år när hon började kråkas upp maten hon åt och familjen besökte olika läkare flera gånger innan de kunde konstatera att det handlade om gluten, eller celiaki. Så för Lina har det aldrig funnits något alternativ, för henne är det naturligt att äta specialmat.

– Jag kan få höra att det är synd om mig för att jag är glutenintolerant, men jag har inte förlorat något, jag märker knappt av det. Jag äter det jag vill och det jag inte vill äter jag inte, precis som andra.

### MODERLIG ORO

Linas mamma, Mia Hall, hade också haft problem med magen och när även hon började äta glutenfritt blev den bättre. Mia skötte vanligtvis matlagningen hemma och när Lina var liten och skulle på kalas ringde hon och frågade vad det bjöds på eller skickade

med något extra. Hon har dubbla känslor till att Lina nu har flyttat till en egen lägenhet.

– Det är roligt att hon klarar sig själv och samtidigt vill jag ju ha henne hemma så länge som möjligt. Många tonåringar slarvar ju med maten. Jag har alltid varit väldigt noga med det och jag vet inte om hon själv är lika noga nu. Jag hoppas att hon håller sin diet, säger Mia.

För Lina är det roligast att ha ett eget kök, fast det beror inte på hennes glutenintolerans utan helt enkelt för att hon får bestämma själv var sakerna ska stå och vad hon ska äta. När kompisar kommer på besök fick de i början äta samma mat som hon om de blev hungriga, men eftersom det är ganska kostsamt med specialmat så har hon skaffat hem, som hon säger, "mat som ni vanliga äter".

– Jag vill gärna lära mig att laga mat, det är roligt, men samtidigt är det så mycket annat som lockar när man är ung. Fast jag brukar planera vad jag ska äta under veckan. Jag har en anslagstavla i köket även om det kan vara svårt att hålla sig till den. Ett tips är att försöka baka bröd själv. Eller att ha en mormor som bakar bröd, som jag har. Det blir väldigt dyrt att alltid köpa glutenfritt.

### SPECIALMAT HINDRAR INTE DRÖMMAR OM RESOR

Lina går fortfarande i gymnasiet i Linköping. På fritiden umgås hon med vänner

och jobbar extra på COOP Extra för att dryga ut hushållskassan. Efter skolan drömmer hon om att resa ut i världen, kanske jobba som au-pair för att lära sig bättre engelska, kanske som reseledare och ta hand om Bamse-klubbarna och bara ta dagarna som de kommer. Hon är klok nog att förstå att man sällan kan välja väg i livet redan som tonåring. Men att hon har särskilda matbehov är inget bekymmer för planerna. – Det är sällan vanligt mjöl i maten utomlands. Jag var i Grekland i somras och där äter de mycket sallad och kyckling. Jag älskar kyckling. Om jag ser något som verkar innehålla mjöl så försöker jag hitta något alternativ istället för att börja krångla med servitören om jag är på restaurang. Jag känner verkligen att det inte är något problem.

### LINA VET VAD HON VILL

Lina är envis och självständig och på samma gång lättsam och positiv. Mia har tidigt lärt henne att ta ansvar för sig och det får hon tillbaka nu.

– Många kan ju se problem i att flytta hemifrån när man är så ung, men Lina ser inga problem alls. Hon känner att det är som vanligt och tycker att det är andra som är lustiga som ska äta annat bröd. Det behöver inte vara så besvärligt att klara sig själv, jag tror att hon lyckas bra.

Hans P.A. Karlsson