

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 1 · MAR 2016 · ÅRGANG 38

Renset hvedestivelse

Der er mange meninger om
renset hvedestivelse – s. 6

- Familiekurser og -weekender – s. 13
- Camps for børn og unge – s. 16
- Medlem vinder en sag – s. 19

Indhold



6



12



15



16



17



18

LEDER

- 3 Usædvanligt stort fokus på gluten
- 4 Kort & Godt
- 5 Aktuelt fra Sekretariatet
- 6 Mange holdninger til: Renset hvedestivelse
- 11 Sådan producerer man glutenfri hvedestivelse
- 12 Tanker fra et langt liv med cøliaki
- 13 Familiekurser og -weekender
- 15 Generalforsamling 2016
- 16 BørneCamp 2016
- 17 UngeCamp 2016
- 18 Spørg Sekretariatet
- 19 Medlem vinder sag over Ikast-Brande Kommune
- 19 IndkøbsGUIDE
- 20 Brevkasse

AKTIVGRUPPER

- 23 Kære Aktivgrupper
- 23 Midtjylland
- 24 Syd- og Sønderjylland
- 25 Fyn
- 25 Storkøbenhavn/Nordsjælland
- 26 Vestsjælland
- 27 Oversigt

KONTAKT

- 27 Ungegruppen
- 27 Sekretariatet
- 27 Bestyrelsen



Dansk Cøliaki Forening
Trekronergade 147B, 2. sal th.
2500 Valby
2552 0832
post@coeliaki.dk

Indmeldelse, rådgivning og information
Mandag-tirsdag kl. 9-12
Onsdag kl. 14-16
Torsdag kl. 9-12

www.coeliaki.dk



Redaktion
Næstformand Birgitte Andrea Viereck (ansv.)
Journalist Joan Grønning (redaktør)
blad@coeliaki.dk

Deadlines
Medlemsindlæg: 1. april 2016
Aktivgruppe-indlæg: 1. maj 2016
CøliakiNyt 2-16 udkommer 1.-4. juni 2016

Annoncer
Coeliaki.dk + annoncer@coeliaki.dk

Produktion
TekstXpressen.dk

Grafisk design og tilrettelæggelse
Jesperseneca.dk

Indlæg, læserbreve og tip

Alle indlæg bliver læst, men ikke alle bliver bragt, og nogle vil evt. blive redigeret/forkortet af pladsmæssige årsager.

Dansk Cøliaki Forening påtager sig intet ansvar for uopfordret indsendte indlæg. Foreningen er heller ikke nødvendigvis enig med indsender, som derfor er ansvarlig for egne bidrag.

Gengivelse af artikler i CøliakiNyt i meget korte uddrag er tilladt, hvis kilde angives. Længere uddrag kræver tilladelse fra Dansk Cøliaki Forening.

Oplag
2.800 stk.

Forsidefoto
123rf





Usædvanligt stort fokus på gluten

Flere og flere spiser glutenfrit, men det afspejler sig ikke i vores medlemstal – ikke endnu i hvert fald



AF FORMAND EDNA STAGE

formand@coeliaki.dk

Den 16. april 2016 har vi generalforsamling og landsmøde i Slagelse, hvor vi afrunder året, gør status og vælger ny bestyrelse.

Det har været et travlt år med mange opgaver og mange store beslutninger. Vi har også fået nyt kontor og ny sekretær og mange praktiske ting at tage os af – men nu er der ved at falde mere ro på, så vi kan koncentrere os om foreningens egentlige formål: medlemsservice, oplysningsvirksomhed og politiske tiltag.

Glutenfrit er blevet trendy

I det forløbne år har der været meget fokus på gluten. Ikke nødvendigvis på cøliaki, men på de efterhånden mange danskere, der spiser glutenfrit. Jeg er selv blevet interviewet til flere landsdækkende aviser, og fokus var hver gang, om det nu er nødvendigt for alle de her mennesker at spise glutenfrit – og hvad Dansk Cøliaki Forenings holdning er.

Jeg har hver gang udtrykt vores begejstring over den stigende efterspørgsel efter og dermed også det stigende udbud af varer. Ethvert større supermarked med respekt for sig selv har jo nu op til flere hyldemeter med glutenfrie varer. Så behovet for at tage til Tyskland og Sverige for at handle må da nu være faldende.

Flere årsager til glutenfri diæt

Det er svært at have en mening om, hvorvidt det er nødvendigt at spise glutenfrit, hvis man ingen cøliakidiagnose har. En del af de ikke-diagnosticerede kunne jo rent faktisk være nogle af de mennesker, der går rundt med cøliaki uden at vide det, og som vi som forening arbejder på at få diagnosticeret.

Set på den baggrund vil det helt klart være bedre at gå til lægen og få sin diagnose end at diagnosticere sig selv og 'bare' spise glutenfrit. Cøliaki fordrer jo flere tiltag – fx kontrol hos lægen med blodprøvetagning, måske tilskud af vitaminer og mineraler og eventuelt undersøgelse for knogleskørhed.

Andre, der spiser glutenfrit uden at have diagnosen cøliaki, kunne være mennesker med ikke-cøliakisk glutensensitivitet – en tilstand, der i Danmark endnu ikke er officielt anerkendt som diagnose.

Og så er der nok også en gruppe, der er hoppet med på modebølgen, idet det jo nærmest er blevet trendy at spise glutenfrit.

Medlemsstagnation

Et andet aspekt af at så mange spiser glutenfrit er, at det burde føre til mange flere medlemmer hos os i Dansk Cøliaki Forening. Det gør det desværre ikke.

Vi får en del nye medlemmer, men mange melder sig også ud igen – samme tendens ses også i de øvrige nordiske lande.

Vi har mange gode tilbud, som alle selvfølgelig ikke kan eller ønsker at deltage i, men flere medlemmer vil både betyde flere gode tilbud og større gennemslagskraft udadtil.

Bestyrelsen håber, at rigtig mange vil møde op til generalforsamlingen og landsmødet og give deres mening til kende.



Domino's Pizza – nu med **glutenfrie pizzabunde**



Fra årsskiftet har man kunnet købe glutenfri pizza i Domino's Pizza-restauranter over hele landet. Pizzabundene bliver produceret og pakket i et glutenfrit miljø, og Domino's oplyser, at arbejdsgangen er nøje tilrettelagt for at minimere kontaminering.

Dansk Cøliaki Forening blev inviteret til en eksklusiv prøvsmagning, og den 29. december troppede 25 medlemmer fra København og omegn op på Domino's i Valby for at prøvsmage.

Karakteren? Absolut godkendt!



Nordisk-baltisk møde 2016

Den 12.-13. maj 2016 mødes de nordiske og de baltiske cøliakiforeninger i Finlands 3. største by, Tampere. Vi rapporterer fra mødet i det næste nummer af CøliakiNyt.

Lær at bage **glutenfrit**

Vil du lære at bage godt og sundt brød og lave lækre kager? Så meld dig til én af vores bageskoler!



- | | |
|-----------------|-------------------|
| • 2. april | Ringkøbing |
| • 11. juni | Odense |
| • 10. september | Slagelse |
| • 1. oktober | Aabenraa |
| • 29. oktober | Aalborg |
| • 12. november | Roskilde |

Pris

Medlemsprisen er 250 kr. for voksne og 150 kr. for børn under 15 år. Børn under 5 år deltager gratis. Prisen inkluderer frokost.

Læs mere om bageskolerne på www.coeliaki.dk, og meld dig til på post@coeliaki.dk.

Nye DCF-T-shirts til børn og voksne

75 kr. til børn og 100 kr. til voksne

Budskabet gør det nemt for både børn og voksne at vise, at vi bliver glade, når vi spiser glutenfrit. Fås i str.:

- Voksen: S – M – L – XL – XXL
- Børn: 5/6 år – 7/8 år – 9/10 år – 11/12 år

Bestil ved at oplyse antal, størrelse, navn og adresse på 2552 0832 eller post@coeliaki.dk. Herefter modtager du en faktura, og senest fem hverdage efter din indbetaling modtager du pakken. Der tillægges porto og 30 kr. i ekspedition.





Glutenfrie rejser

Trivago har sammen med Dansk Cøliaki Forenings mange engagerede medlemmer bl.a. på foreningens Facebookside samlet anbefalinger af gode steder at spise og overnatte. Trivago har samlet 6 hoteller i en blog på deres side:

- **The Marlton** – New York, USA
- **Rocco Forte Brown's** – London, England
- **Atahotel Villa Pamphili** – Rom, Italien
- **Ivory Playa** – Mallorca, Spanien
- **Parador de Cardona** – Barcelona, Spanien
- **Radisson Blu** – Berlin, Tyskland

Læs Trivagos omtaler på nedenstående link, og tag dig så ikke lige af, at de kalder cøliaki for 'glutenallergi' <http://checkin.trivago.dk/hoteller-for-glutenallergikere/>

Andre anbefalinger

Der er mange flere anbefalinger på Dansk Cøliaki Forenings Facebookside. I flæng kan nævnes

DANMARK

- **Hotel Abildgaard** – Bornholm
- **Hotel Griffen** – Bornholm
- **Trinity** – Fredericia
- **Hjerting Badehotel** – Esbjerg
- **Hotel Propellen** – Billund
- **Hotel Koldingfjord** – Kolding

Udlandet

- **Jamie's Italian** – Covent Garden, London
- **Spies Sunwing Fañabé** – Tenerife, Spanien
- **Puerto Azul** – Puerto Rico/Gran Canaria, Spanien
- **Novotel** – Hamborg, Tyskland
- **Riu Waikiki** – Gran Canaria, Spanien
- **Petit Hotel** – Lido di Camaiore, Italien
- **Las Playitas Aparthotel** – Fuerteventura, Spanien



- **Scandic Hotel** – Malmø, Sverige
- **Hotel Weiss** – Italien (lige syd for den italiensk/østrigske grænse)
- **Hotel Cosmopolitan** – Rhodos, Grækenland

Tjek selv foreningens Facebookside for indlæg ca. 8. september 2015, og tilføj gerne dine egne erfaringer og anbefalinger.

NYHEDER fra DCF

Du er vel meldt til DCF's nyhedsbreve? I nyhedsbrevene kan du læse om lokale aktiviteter, kurser, camps og bageskoler på landsplan samt andre foreningsrelevante nyheder.

Hvis ikke du allerede er meldt til, så gør det på www.coeliaki.dk.

AKTUELT fra Sekretariatet

v. Lisa Ahlgren, sekretariatsleder

Nyt telefonnummer

I Sekretariatet har vi fået nyt telefonnummer – 2552 0832 – hvor du kan træffe os i telefontiden mandag, tirsdag og torsdag kl. 9-12 samt onsdag kl. 14-16.

Påskelukket

Sekretariatet holder lukket i dagene 21.-23. marts i forbindelse med påske.

Spørgsmål om DCF's lokale aktiviteter

Har du spørgsmål om lokale aktiviteter i aktivgrupperne? Så kontakt din aktivgruppe, det har de styr på. Se kontaktinformationer for alle vores aktivgrupper på side 27 her i bladet – eller på www.coeliaki.dk.

Bestyrelsens dagsordner og referater

Vi lægger løbende dagsordner og referater fra bestyrelsens møder på coeliaki.dk – tjek dem, hvis du vil holde dig orienteret.



Mange holdninger til:

Renset hvedestivelse



Illustration: Max Green Ekeln · www.maxgreen.se

I Europa og USA går grænsen for, hvad der må mærkes 'glutenfri', ved 20 ppm gluten. Men nogle mennesker får det dårligt af produkter med maksimalt 20 ppm gluten – fx rensed hvedestivelse

AF MARGARETA ELDING-PONTÉN OG JENNY RYLTIENIUS
OVERSAT OG BEARBEJDET TIL DANSK AF LISA AHLGREN,
SEKRETARIATSLÉDER I DANSK CØLIAKI FORENING

Hvorfor nogle mennesker bliver syge af rensed hvedestivelse, der har minimalt indhold af gluten, er et mysterium for cøliakiforskere.

* TARMVILLI



Det yderste lag (fimrehår) i tyndtarmen, som er den, der tager skade af gluten. Tarmvillis funktion er at optage næringsstoffer fra maden ved at øge tarmens samlede overflade ganske markant.

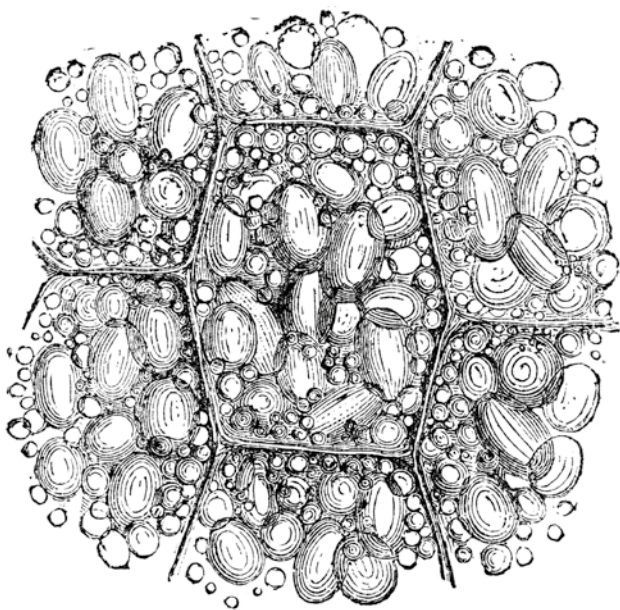
Kilde: Sundhed.dk

Tarmvilli* tager ikke skade ved så små mængder gluten. Faktisk tyder nyere forskning på, at tarmen hos cøliakere ikke tager nogen skade af 50 mg gluten om dagen. Man anser sikre værdier for at variere fra 10 til 100 mg gluten/dag, som svarer til, at man konsumerer 2,5 kilo af et glutenfrit produkt i løbet af en dag – forudsat at det indeholder præcis 20 ppm gluten.

Da grænseværdien 20 ppm er sat med sådan en marginal, er det urimeligt at tro, at nogen skulle nå op på en daglig mængde af 50 mg gluten.

Hvedestivelse

Hvedestivelse er stivelsesdelen af hvede – og ikke proteindelen med gluten. Hvedestivelse bliver brugt i mange glutenfrie specialprodukter og melblandinger for at forbedre smag og konsistens – med hjælp af hvedestivelse kommer man simpelthen tættere på det tilsvarende glutenholdige produkt.



Hvedestivelsen, som bliver brugt i produkter mærket med "glutenfri", er nøje rensset for glutenrester (se s. 11).

Får man det dårligt af glutenfrie produkter med hvedestivelse, bør man selvfølgelig ikke spise disse produkter. Men det er unødvendigt at undgå specialproduceret hvedestivelse, bare fordi man er bange for, at det ødelægger tarmen, når man har cøliaki.

Hos personer med cøliaki tager tarmen skade af en given mængde gluten – men folk oplever symptomerne forskelligt. Nogle mennesker opdager ikke, at de får gluten i sig – men skaden på tarmen er den samme som hos en person, der reagerer voldsomt med opkast, diarré og smerte. Hvorfor, ved forskerne ikke.

Spørgsmålet er så, om det er muligt, at nogle cøliakere kan få fysiske reaktioner af den lille mængde gluten, som findes i hvedestivelse (som er højst 20 ppm)?

Den svenske diætist og forsker Stine Størsrud møder af og til mennesker, som ikke tåler hvedestivelse. Ifølge hende har følsomheden ikke en åbenbar kobling til cøliaki, men følsomheden kan også forekomme hos personer uden cøliaki, fx hos dem med IBS (*Irritable Bowel Syndrome eller irriteret tyktarm på dansk, red.*).

"Man behøver ikke have hvedeallergi eller cøliaki for ikke at kunne tåle hvedestivelse. Det kan være et tegn på overfølsomhed over for den type af kulhydrater. Tarmen kan have svært ved at nedbryde de suktermolekylekæder, som findes i fx hvedestivelse", siger Stine Størsrud, som forsker i funktionelle tarmlidelser ved Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Gøteborg i Sverige.

Med jævne mellemrum dukker spørgsmålet op om, hvorvidt man skal have lov til at kalde mad, der indeholder op til 20 ppm gluten, for 'glutenfri'. Mange vælger derfor at spise kun naturligt glutenfrie kornprodukter og at undgå fx glukose-sirup og maltodextrin i den tro, at de så spiser 0 ppm gluten.

HVEDESTIVELSE...



Består af de kulhydrater, som er tilbage, når protein, fedt og fiber er fjernet fra hvedemel. Hvedestivelse kan være mere eller mindre 'ren', og glutenindholdet kan variere, afhængigt af producenten, produktionsmetoderne og stivelseskvaliteten. Hvedestivelse er en almindelig ingrediens i både glutenfrie og ikke-glutenfrie produkter.

- Når hvedestivelse indgår i glutenfrie produkter, må glutenindholdet maks. være 20 ppm, efter at stivelsen er blevet 'vasket' flere gange. I mange glutenfrie produkter er rensset hvedestivelse en af hovedingredienserne, og den erstatter her almindeligt mel for at give produkterne smag og egenskaber, som minder om dem i glutenholdige produkter.
- Når hvedestivelse indgår i fødevarer, som ikke er mærket 'glutenfri', er hvedestivelsen ikke nødvendigvis så nøje kontrolleret, og glutenindholdet kan variere. I de produkter er hvedestivelse sjældent en hovedingrediens, og indholdet er almindeligvis lavt. Det er godt at vide, at en indholdsdeklaration altid skrives i faldende rækkefølge, hvor den ingrediens, som indgår med den største vægt, står først.

Kilde: Svenska Celiakiförbundet

Men det er ikke nok at undgå alt med hvede, byg, rug og havre.

Andre dyrkede produkter kan også indeholde gluten, selvom selve råvaren fra naturens side er glutenfri. Indholdet kan endda overstige de glutenfrie grænseværdier væsentligt. Hvis man vil være helt sikker på 0 ppm gluten, skal man også tage højde for, hvor kornet er blevet dyrket, og hvordan det er blevet høstet, malet, transporteret og pakket.

Produkter mærket "glutenfri" skal derimod være kontrolleret, så glutenindholdet ikke overstiger 20 ppm. Den slags produkter sælger bl.a. Fria Brød, Semper og Risenta, der bærer cøliakimærket, mod at de regelmæssigt via analyser sikrer sig, at glutenindholdet altid er under 20 ppm.

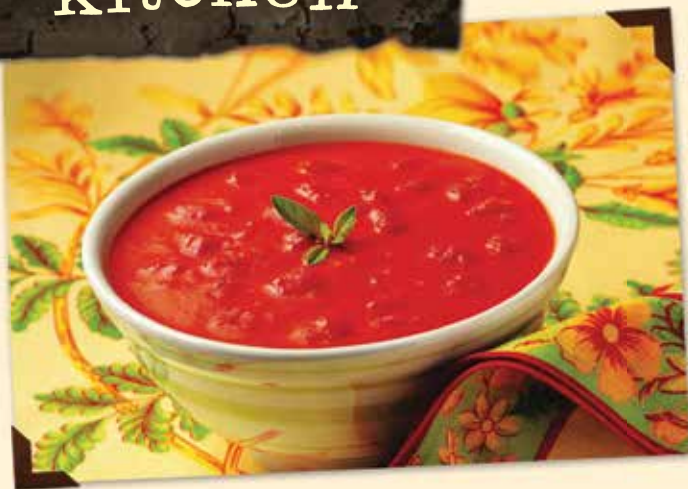


Amy's
™ kitchen

Håndlavet

Anvender kun
naturlige ingredienser

Perfekt når
du har for
travlt til at
lave mad



Smagen af ægte madglæde -Nye økologiske, glutenfri, vegetariske supper fra Amy's Kitchen



Tomatsuppe med tomat stykker

Nogle gange er det enkle det bedste. Det er tomatsuppen et eksempel på. En kort ingrediensliste, men et væld af tomater – resultatet er en fantastisk suppe, der byder på en stor smagsoplevelse af solmodne tomater.

 *Glutenfri,*  *Lavt fedtindhold*



Linsesuppe

Linsesuppe er en klassisk suppe, der findes i utallige udgaver. Den originale Linsesuppe fra Amy's Kitchen er fyldt med lækre grøntsager og krydderier – en herlig oplevelse.

 *Glutenfri,*  *Lavt fedtindhold,*
 *Fri for mælkeprodukter*



←
Amy's Kitchen er en familieejet virksomhed. Amy med sine forældre, Andy og Rachel.

Info Tel. 35833573

Nyhed hos Kvickly og Superbrugsen !



Følg os på:



facebook: [amyskitchenuk](https://www.facebook.com/amyskitchenuk)

instagram: [@amyskitchenukt](https://www.instagram.com/amyskitchenukt)



» Risenta oplyser, at de aldrig har fundet gluten i quinoa, mandel, ris eller majs. Derimod i boghvede og hirse. Der har værdien dog ikke overskredet 20 ppm, men alligevel været mulig at måle, da det har været over 5 ppm, som er den grænse, der kan kvantificeres.

Fria Brøds "risikoprodukter" indeholder under 5 ppm både ved egne og eksterne analyser. Enkelte gange har de haft

HURTIGE FAKTA



- Stivelse kan laves af forskellige råvarer. Hvis stivelsen er fremstillet af hvede, skal det oplyses i indholdsdeklarationen (hvedestivelse).
- Hvedestivelse består af de kulhydrater, som er tilbage, når protein, fedt og fiber er blevet fjernet fra hvedemel.
- Hvedestivelse, som bliver brugt til glutenfrie produkter, er rensset for gluten. Ren hvedestivelse må maks. indeholde 20 ppm gluten.
- Det er almindeligt, at glutenindholdet i glutenfri hvedestivelse er omkring 5-10 ppm.
- Ingen kan i dag garantere, at et produkt er helt frit for gluten, da grænsen for mulig måling er ca. 5 ppm.

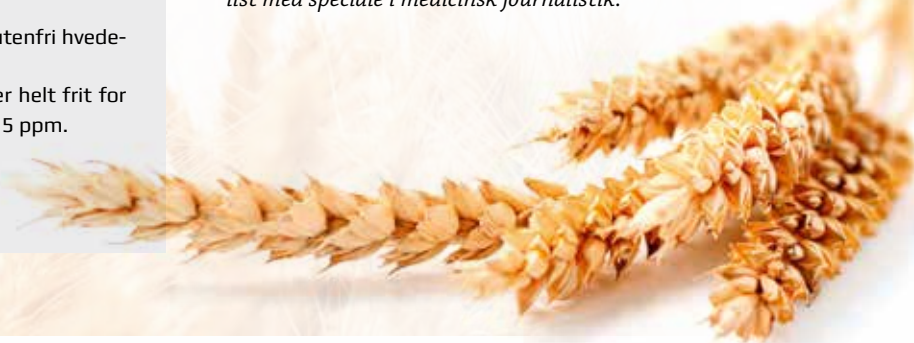
Kilde: Svenska Celiakiförbundet

boghvedegryn med et glutenindhold tæt på 20 ppm – hvilket stadig er under grænseværdien i forhold til de gældende regler for, hvornår man må kalde en vare glutenfri. Det viser dog, at meltyper, der er glutenfrie fra naturens side, ikke kan siges at være 100% glutenfrie.

"Der er altid en risiko for kontamination af gluten i naturligt glutenfrit korn. Boghvede er det klassiske eksempel på glutenindblanding. Durra, hirse og mel af linser og kikærter er heller ikke risikofrie", fortæller Jonas Rabo, som er produktudvikler hos Semper.

Minimal risiko for glutenindblanding har mandel, nød og kokos. Mel af rodfrugter som kartoffel og tapioka er også forbundet med lav risiko for glutenindblanding.

Originalartikel fra CeliakiForum nr. 2, 2015, skrevet af doktor i kemi Margareta Elding-Pontén og Jenny Ryltenius, der er journalist med speciale i medicinsk journalistik.



Stort udvalg i glutenfrie produkter

Brød • Morgenbrød • Det lille mellemmåltid
Den gode bid til kaffen • Boller
Glutenfri/Laktosefri produkter
Glutenfri/bagt uden sukker
Special bestillinger til festlige lejligheder

Følg os på



nogluten.dk

Køb produkterne online eller se vores forhandlerliste på hjemmesiden.

No Gluten ApS • Vandværksvej 1 • 9280 Storvorde
2227 2441 • mail@nogluten.dk

finax
GLUTENFRI

NÅR *du* ELSKER *at* BAGE

Finax er for dig, der elsker at bage – også når det skal være **glutenfri**. Prøv vores nemme Finax Glutenfri Brødmix eller bag med Fibrex. Du finder masser af inspiration, gode tips og glutenfrie opskrifter på Finax.dk



Forhandles hos Føtex, BILKA, Kvickly, Super-Brugsen, SuperBest og Rema 1000.



Sådan producerer man glutenfri hvedestivelse

Råvaren til hvedestivelse er hvedemel. Når hvedemelet bliver malet og sigtet, forsvinder en stor del af fibrene. Herefter vaskes hvedemelet med vand. Processen er helt mekanisk og sker uden brug af kemikalier

**AF CHRISTINA RALSGÅRD,
GENERALSEKRETÆR I SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET
OVERSAT OG BEARBEJDET TIL DANSK AF LISA AHLGREN,
SEKRETARIATSLÉDER I DANSK CØLIAKI FORENING**

Hvedemel indeholder både bestanddele, der ikke kan opløses i vand (fx stivelse og glutenproteiner), og bestanddele, som kan opløses i vand (*andre proteiner*).

De uopløselige bestanddele er forskellige i størrelse og vejer forskelligt, og derfor kan de separeres fra hinanden i en vandblanding. De partikler, der vejer mest, er de største stivelseskorn (*såkaldt A-stivelse*), som kan skilles fra gluten, mindre stivelseskorn og andre bestanddele i melet.

I en almindelig hvedestivelse plejer glutenindholdet ikke at blive kontrolleret, og det varierer, afhængigt af producent og produktionsproces. Ved produktion af glutenfri hvedestivelse, som må indeholde højst 20 ppm gluten, bruger man hvedestivelse af en god kvalitet (en A-hvedestivelse) og vasker stivelsen med vand, til glutenindholdet er under 20 ppm. Gluteniveauet kontrolleres ved måling.

Glutenniveauet i et produkt kan bestemmes ved kemiske målinger. Afhængigt af analysemetode og fødevarerstype, så er både grænseniveauer og nøjagtigheden i målingerne forskellige.

Ylva Sjögren Bolin, seniorkemiker på Svenska Livsmedelsverket (*lig den danske Fødevarestyrelse*), forklarer, at med dagens anbefalede og godkendte metoder er kvantificeringsgrænsen for gluten i de fleste produkter 5 ppm.

Det betyder, at man kan bestemme glutenindholdet, når det er over 5 ppm. Samtidig kan detektionsgrænsen være så lav som 3 ppm, men det betyder blot, at man ved så lave niveauer kan påvise, om gluten forekommer eller ej.

”For fermenterede produkter som soja og øl ligger kvantificerings- og detektionsgrænsen højere. Med dagens målemetoder er den omkring 10 ppm”, siger Ylva Sjögren Bolin.

Det går altså ikke at sige, at et produkt indeholder 0 ppm gluten, da man hverken kan måle eller detektere så lave gluten-niveauer. Ppm betyder milliontedele, og metoden kan måle ned til 3 milliontedele gluten i et produkt, hvilket svarer til 0,0003 procent.

Artiklen har tidligere været publiceret i CeliakiForum nr. 2, 2015.



Anne Grethe på New Foundland.

Tanker fra et langt liv med cøliaki

AF MEDLEM ANNE GRETHE THERKILDSEN

Jeg er 64 år, gift og har to voksne sønner og to børnebørn. Jeg har arbejdet som lærer og talepædagog, men er nu førtidspensionist.

Jeg fik cøliakidiagnosen i 1981, og forud var gået år med dårlig mave, træthed, evindelige forkølelser, mundbetændelse samt mange lægebesøg og en enkelt indlæggelse, hvor man kaldte mine symptomer 'psykisk betingede'. Derfor var det en lettelse at få diagnosen, hvor jeg 'bare' skulle spise glutenfrit.

Jeg fik købt "Premix" – det var melerstatningen dengang, og jeg fik bagt mit første brød; det var ca. 3 cm højt. Jeg kontaktede sygehusets diætist for at få et godt råd, men til min store skuffelse kendte hun intet til, hvad der kunne få brødet til at hæve bedre.

Dansk Cøliaki Forening blev min redning

I løbet af det første år fik jeg kontakt med Dansk Cøliaki Forening, og jeg deltog bl.a. i et 'bagemøde' i Odense – og det rykkede!

Ikke alene fik jeg hjælp til bagning og madlavning, jeg fandt også et fællesskab, så jeg ikke længere følte mig som 'Palle alene i verden'. Efter et år havde jeg fået et helt nyt liv, hvor jeg kunne en masse!

Vi flyttede til Grønland for at bo og arbejde, og i de 2 år brugte jeg min nye energi til at lære at løbe på langrendsski og at tale lidt grønlandsk, ligesom jeg underviste i den

lokale aftenskole i fag, jeg ikke havde undervist i før – livet var godt!

Hverdagen med cøliaki blev lettere

Herefter fulgte en årrække med et godt helbred, arbejde og et familieliv med mange rejser. Livet med cøliaki blev gradvist lettere, selvom det var dyrt, da jeg ikke fik økonomisk tilskud til merudgifter.

Da jeg fik diagnosen Parkinson oveni, gav det mig større udfordringer, og jeg gled ud af cøliakiforeningen. Men da jeg efter nogle år læste om en lokalgruppe for mennesker med cøliaki i mit område, meldte jeg mig ind igen.

På det tidspunkt var jeg blevet førtidspensionist, og jeg søgte og fik bevilliget tilskud.

Snart folkepensionist

Nu bliver jeg snart folkepensionist, og jeg spekulerer over, hvordan det mon kommer til at være?

Om jeg mon spiser mindre efter d. 19. juni, hvor tilskuddet falder væk?

Og når den tid kommer, hvor der er andre, der bestemmer, hvad jeg kan få at spise, vil de så overholde min diæt?

Det kan kun tiden give svar på, men med de erfaringer jeg har haft hidtil, så tror jeg, det kommer til at gå.



Anne Grethe med sin mand på 60-års fødselsdagen.



FAMILIEKURSER

Er I en familie med et eller flere børn, der er nydiagnosticerede indenfor det sidste år?
Så kan I komme afsted på et af Dansk Cøliaki Forenings familiekurser

På familiekurset tager vi et helhedsgreb om hele familien – barnet med cøliaki, forældre og eventuelle søskende. I bliver undervist om cøliaki og glutenfri kost og lærer at lave god glutenfri mad. Der vil også være plads til sjove aktiviteter og hygge!



Jylland

- 18.-20. marts 2016
- Comwell Sport Rebild Bakker
- Pris: 500 kr. pr. voksen og 250 kr. for børn under 15 år
Børn under 5 år deltager gratis
Tilmelding til post@coeliaki.dk.

Sjælland

Ved redaktionens slutning var dato og sted for afholdelse ikke besluttet.

- Pris: 500 kr. pr. voksen og 250 kr. for børn under 15 år
Børn under 5 år deltager gratis.

Læs mere og se programmet på www.coeliaki.dk under fanen "Kurser".

FAMILIEWEEKEND



Dansk Cøliaki Forening har modtaget midler til at afholde to familieweekender i 2016

Familieweekenderne henvender sig til børnefamilier med børn mellem 3 og 9 år, hvor et eller flere børn har cøliaki.

Ved redaktionens slutning var sted og tidspunkt for afholdelse af familieweekenderne ikke besluttet.

Information om familieweekenderne kommer, så snart vi har noget nyt at fortælle – hold øje med www.coeliaki.dk, foreningens nationale nyhedsbrev og foreningens officielle facebookside.

Spørgsmål vedr. familieweekenderne kan rettes til sekretariatsleder Lisa Ahlgren, lah@coeliaki.dk eller 2552 0835.





FULD AF SMAG



FRI FOR GLUTEN

Semper har i mere end 20 år været det førende glutenfrie mærke i Norden. Vores eksperter i Stockholm udvikler opskrifterne med udgangspunkt i det nordiske køkken. Dermed sikrer vi den højeste kvalitet og en smag du kender. Lev livet - fri for gluten!

Semper glutenfrie kan købes i udvalgte dagligvarebutikker landet over. Læs mere på semperglutenfrie.dk



Semper[®]

GLUTENFRI



Generalforsamling 2016

Du kommer vel med til generalforsamlingen og årets landsmøde, der i år er samlet på 1 dag og foregår lørdag d. 16. april 2016 på Hotel Antvorskov i Slagelse

Forplejning
måleret
cøliaki



Det er her, vi tager vigtige beslutninger om foreningens fremtid. I år skal vi på generalforsamlingen bl.a.

- vælge formand og tre nye bestyrelsesmedlemmer
- diskutere fremtidige medlemskabsformer og kontingent
- – og mange andre spændende sager.

Efter generalforsamlingen afholder vi årets landsmøde, hvor du som sædvanlig kan møde forskellige producenter.

Herudover kommer overlæge Troels Havelund fra Odense Universitetshospital, som fortæller om den nyeste forskning på cøliakiområdet.

Gratis

Det er gratis at deltage i generalforsamlingen, mens det koster 400 kr. inkl. forplejning (ekskl. drikkevarer til frokost) at deltage i landsmødet.

Program mv.

Program, mødedokumenter til generalforsamlingen samt praktiske oplysninger om arrangementet finder du på www.coeliaki.dk.

Tilmelding

Til generalforsamlingen kan man bare møde op, MEN til landsmødet er tilmelding nødvendig – senest den 20. marts til post@coeliaki.dk.

FORSLAG TIL GENERALFORSAMLINGEN



Har du et forslag til generalforsamlingen, skal det være Sekretariatet i hænde senest den 25. marts 2016 – send forslaget til post@coeliaki.dk eller Dansk Cøliaki Forening, Trekronergade 147B, 2. th., 2500 Valby.

På vores hjemmeside kan du læse om, hvordan du stiller et forslag.



Hotel Antvorskov
Trafikcenter Allé 4
4200 Slagelse
Tlf. 5050 5360



Invitation:

BørneCamp 2016



Sjov, hygge og læring for børn og unge mellem 10 og 14 år i dagene 10.-12. juni 2016

Brug weekenden på at have det sjovt og hygge dig sammen med andre med cøliaki. Der vil være bål, stjerneløb, besøg i badeland og andet godt på programmet.

Det hele foregår på Bøsøre Strand Feriepark ikke langt fra Nyborg, og ligesom sidste år skal vi bo i Elverhøj-hytterne.

Kom og vær med

Brug weekenden på at have det sjovt og hygge dig sammen med andre børn med cøliaki.

Der vil være bål, badeland, stjerneløb og meget andet godt på programmet.

**Fredag 10. juni kl. 18.00 til søndag 12. Juni kl. 11.00 på
Bøsøre Strand Feriepark,
Bøsørevej 16, 5874 Hesselager ved Nyborg**



Der er plads til 30 børn, og al mad er selvfølgelig glutenfri.

Pris

500 kr./barn for hele weekenden inkl. mad og drikke.

Spørgsmål?

Kontakt Annette Hansen på ah@coeliaki.dk

Tilmelding

Senest d. 15. april 2016 på post@coeliaki.dk



Næring til glutenfrit brød.
Malbymix er gær, fibre og protein.

Malby Mix

til bagning med alt det gode uden gluten, mel af f.eks.: ris, boghvede, majs, havre, hirse, quinoa og kikærter. Tilsæt evt. nødder eller frø og krydderier.



Godt Brød - Nem Baging
Naturligt Fuldkorn med Malby Mix
Kan købes i helsebutikker eller bestilles på

www.malbymix.dk

Jytte Malby tlf. +45 62211378
Vindbyvej 34 5900 Rudkøbing



UngeCamp 2016

Vi har pengene til årets sjoveste Unge-Camp – men mangler dig!

I år har vi i Dansk Cøliaki Forening modtaget 40.000 kr. fra Tips- og Lottomidlerne til at gennemføre vores UngeCamp – og midlerne skal være brugt inden den 30. juni 2016.

HJÆLP

Sara Ward Pallesen koordinerer planlægningen af Unge-Campen, men vi mangler stadig flere, som har lyst til at hjælpe med planlægning og gennemførelse af campen.

Sekretariatet hjælper med alt det administrative arbejde, modtager tilmeldinger, står for økonomi og rapportering – og vi hjælper gerne med idéer og kontakter.

Er det dig?

Så ring eller skriv til sekretariatsleder Lisa Ahlgren på 2552 0835 eller lah@coeliaki.dk.



HELSAM.DK



Vi har over
400 glutenfri
produkter

Kig ind i vores

GLUTENFRI UNIVERS

- og få inspiration til lækre opskrifter og produkter

Få personlig vejledning i din lokale helsebutik, som du finder på helsam.dk





Spørg Sekretariatet



Lisa Ahlgren og Line Boye Andersen besvarer til daglig medlemshenvendelser på mail eller telefon. Her i Cøliaki-Nyt kan du læse de mest almindelige spørgsmål og svar

Lisa Ahlgren

Line Boye Andersen



Jeg har glemt mit brugernavn og password til medlemsiderne på coeliaki.dk. Kan I hjælpe mig med at få adgang til min profil igen?

Selvfølge kan vi det!
Dit brugernavn er den e-mailadresse, du brugte for at oprette din profil.

- **Har du skiftet e-mail**, skriver du blot til post@coeliaki.dk og fortæller os, at du har skiftet e-mail og vil have den rettet i din profil.
- **Har du glemt dit kodeord**, kan du først forsøge at nulstille det – på www.coeliaki.dk klikker du på "Har du glemt dit kodeord" (under brugerlogin). Følg guiden, indtil du kan nulstille din kode. Hvis det ikke virker, hjælper vi dig gerne!



Jeg er flyttet – skal jeg meddele Dansk Cøliaki Forening min nye adresse?

Ja – vi får ikke automatisk besked fra folkeregisteret.

Du kan selv ændre din adresse på din medlemsprofil på www.coeliaki.dk.

Hvis du ikke har en medlemsprofil, så skriv til os på post@coeliaki.dk, eller ring på 2552 0832, så ændrer vi din adresse i medlemsregisteret.



Kan I hjælpe med mine læge- og diætistfaglige spørgsmål?

I sekretariatet har vi ikke direkte adgang til læge- og diætistfaglige kompetencer, men vi kan ofte svare på mere generelle og enkle spørgsmål.

Medlemsspørgsmål af læge-, diætist- eller socialfaglig karakter, som vi ikke kan besvare, sender vi videre til Dansk Cøliaki Forenings Sundhedsfaglige Råd.

Ved spørgsmål, som er specifikke i forhold til eget helbred, vil vi oftest henvise til egen læge eller diætist.

Husk, at du som medlem af Dansk Cøliaki Forening altid kan stille spørgsmål til foreningens Sundhedsfaglige Råd på sfr@coeliaki.dk.

NYHED!

DOMINO'S

NYHED

GLUTENFRI PIZZABUND

Selvom Domino's Pizza er meget forsigtige med den måde, vi bager og håndterer vores Pizza, kan vi ikke garantere, at vores glutenfri pizza er 100% fri for gluten. Der kan forekomme spor af gluten i forberedelsen af pizzaen. Dejen er helt glutenfri, og vi gør vores yderste for at være så fri for gluten som muligt.





Medlem vinder sag over Ikast-Brande Kommune

Medlem i Dansk Cøliaki Forening (DCF) vinder sag om merudgifter over Ikast-Brande Kommune. Ankestyrelsen har i en principafgørelse tidligere fastslået, at en kommune ikke bare på forhånd kan fastsætte en dato for, hvornår en bevilling om merudgifter eller tabt arbejdsfortjeneste skal stoppe.

Sagen kort

Sagen startede, da Ikast-Brande Kommune i et brev bad et medlem af Dansk Cøliaki Forening om at dokumentere sine merudgifter. I samme brev oplyste kommunen, hvilke konsekvenser det ville have for medlemmets udbetaling, hvis hun ikke medvirkede.

Kvinden, der overså kommunens henvendelse, reagerede først flere måneder efter, at hendes udbetaling af merudgiftsydelsen var stoppet. Dansk Cøliaki Forening blev derfor inddraget og hjalp hende med at skrive en klage over afgørelsen.

Dejligt for vores medlemmer

“Det glæder os på vores medlemmers vegne, at Ankestyrelsen gav os ret i, at Ikast-Brande Kommune ikke havde lovhjemmel til at stoppe udbetalingerne, idet kommunen ikke havde truffet en egentlig afgørelse. Det betyder, at vores medlem er sikret sin ydelse, indtil kommunen laver en ny vurdering og på den baggrund træffer en afgørelse”, siger formand Edna Stage, Dansk Cøliaki Forening.



VIDSTE DU, AT...



Hvis du er bevilget merudgiftsydelse eller tabt arbejdsfortjeneste, og du flytter til en anden kommune, har din nye kommune (tilflytningskommunen) pligt til at betale den merudgiftsydelse, der er fastsat af den kommune, du flytter fra (fraflytningskommunen).

Det gælder, indtil tilflytningskommunen selv træffer en ny afgørelse.

Kilde: “Ankestyrelsens principafgørelse 122-09.”

IndkøbsGUIDE

Her er vores særlige indkøbsguide, hvor små og store virksomheder med glutenfrie produkter kan vise flaget overfor alle med cøliaki – og dermed inspirere jer medlemmer og give idéer og valgmuligheder.

Kender du en virksomhed, der burde være med her?

Så gør dem opmærksom på denne billige måde at komme i kontakt med danskere med cøliaki. En annonce i indkøbsguiden koster kun 1200 kr.

ANNONCEkontakt:

Sekretariatsleder Lisa Ahlgren,
lah@coeliaki.dk og 2552 0835.

Annoncematerialet skal leveres som trykklar pdf – eller lad os hjælpe dig med layoutet mod en mindre merpris.

Indkøbsguide-annoncer måler 38 x 27 mm.

Læs mere på www.coeliaki.dk under ‘annoncering og samarbejde’.



GLUTENFRI

www.schaer.com

GLUTENFRI

Få inspiration, tips og glutenfrie opskrifter på www.finax.dk



Skriv til os

Her i CøliakiNyts brevkasse kan du stille spørgsmål om cøliaki til foreningens Sundhedsfaglige Råd. Som udgangspunkt bliver dit navn nævnt sammen med dit spørgsmål, medmindre du i dit indlæg udtrykkeligt ønsker at være anonym.

Alle indlæg kan blive redigeret og forkortet, hvis spalteplassen kræver det. Skriv derfor gerne KORT og PRÆCIST på brevkasse@coeliaki.dk.

Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen
Brevkassen



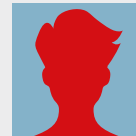
Jiri Rumessen
voksenlæge
Gentofte Sygehus



Hanne Skovbjerg
voksenlæge
Amager Hospital



Steffen Husby
børnelæge
Odense Universitetshospital



Carsten Borg
overlæge
Børneafdelingen
på Skejby Sygehus



Mia Rasholt
diætist



Marianne Munch
Simonsen
diætist



Didde Dreijer-
Norsker
socialrådgiver



Kommuneforskelle

Jeg fik konstateret cøliaki i 2008 ved en blodprøve og har været glutenfri siden med godt resultat.

Jeg var på det tidspunkt førtidspensionist efter de gamle regler og kunne derfor ikke søge om tilskud. I 2014 kunne jeg overgå til pension efter de nye regler, og jeg har lige søgt om tilskud (Thisted Kommune), som blev bevilget alene ud fra min blodprøve.

Jeg har en søn på 24 år, som har haft tiltagende maveproblemer gennem længere tid, og jeg opfordrede ham til at blive testet for cøliaki.

Han fik så lavet en blodprøve, som var negativ, og hans læge (i Århus) mente ikke, der var grund til at undersøge nærmere, selvom min søn spurgte om at få taget en tarmbiopsi.

Han gik så til en anden læge, som foreslog ham glutenfri kost i 2 måneder og se, hvordan det ville være. Han spurgte igen om at få lavet en biopsi, inden han gik på glutenfri kost, men det blev afvist, da lægen sagde, det ikke var så behageligt!

Hans problemer forsvandt straks på glutenfri kost, og han sendte en ansøgning om tilskud til Århus Kommune.

Kommunen forlanger nu dokumentation i form af både blodprøve og biopsi.

Han fik så en tid til biopsi den 11. december 2015 og skal spise glutenholdig kost fire uger før, og han ved – kommunen ved og lægen ved – at det bliver et mareridt i den periode.

Kommunen har nu udtrykt betænkeligheder ved, at han kun er på glutenfri kost i 4 uger. De mener, han bør være det i 6 uger før biopsien, og at det hele også skal dokumenteres ved blodprøve.

- **Er det nok med 4 uger på glutenholdig kost, eller skal det være 6 uger?**
- **Kan det være rigtigt, at de forlanger, at begge prøver skal være positive, og at man vurderer det så forskelligt i de to kommuner?**

Karen

Kære Karen

Det er det endelige samlede skøn fra speciallægen i mave-tarm-sygdomme, der er vejledende for tilskudstildeling – og det på baggrund af symptomer, effekt af glutenfri kost, blodprøver og evt. vævsprøver fra tyndtarmen.

Før glutenprovokation mener jeg, man bør udføre en test for HLADQ2/DQ8. Hvis denne vævstype ikke er til stede, er det helt usandsynligt, at man har cøliaki. En glutenprovokation på 4 uger burde i øvrigt være tilstrækkelig.

Med venlig hilsen
J.J. Rumessen



Introduktion af gluten til baby

Jeg har en søn på seks måneder, som jeg gerne vil have lidt vejledning til i forhold til glutenholdig mad.

- **Hvordan skal vi forholde os til vores 6 mdr. gamle søn, når en del familiemedlemmer på fars side har cøliaki?**
- **Skal vi give ham havregrød, rugbrødsstykker osv. – eller bør vi vente, til han bliver lidt ældre?**
- **Sundhedsstyrelsen anbefaler jo, at babyer må spise havregrød mv. allerede fra 4-månedersalderen, men gælder det også, når der er cøliaki i familien?**

Christina

Kære Christina

I skal følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Tidligere har anbefalingen været, at spædbørn skal undgå gluten i kosten indtil 6-månedersalderen. Risikoen for at udvikle

cøliaki antog man tidligere kunne reduceres, hvis man samtidig fortsatte amning efter 6-månedersalderen, når barnet gradvist begynder at få mad med gluten.

Nye anbefalinger:

På baggrund af den nye viden og Sundhedsstyrelsens dialog med førende eksperter på området er konklusionen nu, at man ikke kan opstille separate anbefalinger for forebyggelse af cøliaki.

De generelle anbefalinger for amning og introduktion af overgangskost gælder derfor også her. Gluten kan introduceres i kosten i 4-6-månedersalderen under hensyntagen til de anbefalinger, der i øvrigt gælder om variation i kosten, og som er beskrevet i "Ernæring til spædbørn og småbørn – Håndbog til sundhedspersonale" fra Sundhedsstyrelsen. Læs eller hent bogen på www.sundhedsstyrelsen.dk.

Mia Rasholt
Klinisk diætist



P-piller

- **Bliver p-piller optaget tilstrækkeligt fra tarmen, eller mindsker cøliaki sikkerheden ved præventionsmidler?**

Jeg har nemlig hørt, at man lettere kan blive gravid, når man har cøliaki, selvom man tager p-piller – men er det rygter eller dokumenteret viden?

Maria S

Kære Maria S

Der findes ikke systematiske undersøgelser, der har belyst dette forhold hos patienter med cøliaki.

Enkeltstående undersøgelser tyder på, at indholdsstofferne i almindelige p-piller optages og fordeles normalt i organismen, også hos patienter med ubehandlet cøliaki.

Med venlig hilsen
J.J. Rumessen
Læge

OBS!

Brevkassen modtager hver måned spørgsmål om, hvorvidt det er nødvendigt at indtage gluten for at kunne få stillet diagnosen cøliaki.

Ja, det er nødvendigt at indtage gluten i en periode på mindst 4 uger før testen. Læs mere i J.J. Rumessens svar til Karen her i brevkassen.

Vil du vide mere, så bestil folderen: **Cøliaki? – Så tåler du ikke gluten...** som er Dansk Cøliaki Forenings egen folder, hvor lægerne fra Sundhedsfagligt Råd skriver:



"Diagnosen

Stilles hos voksne på baggrund af de kliniske symptomer, blodprøver og tarmprøve, **imens der stadig spises gluten**. Blodprøven, der tages, er såkaldt antivæstransglutaminase eller anti-deamidert gliadin peptid. I tvivlstilfælde suppleres der ofte med en vævstypebestemmelse (HLA-bestemmelse på blodprøve), idet stort set alle cøliakipatienter har enten HLA-DQ2- eller HLA-DQ8-vævstype.

Hos børn kan diagnosen stilles på samme vis, men tarmprøven kan udelades, hvis symptomerne er meget klare, blodprøverne karakteristiske, og der er bedring på glutenfri diæt".

Birgitte Viereck, næstformand





Refraktær cøliaki

Jeg har fået at vide, at jeg måske har refraktær cøliaki (*se faktaboks, red.*), men at jeg først skal undgå gluten 100%. Jeg er på diæt og bruger kun glutenfri varer, men jeg ved jo godt, at man ikke behøver at oplyse om gluten, hvis der kun er små mængder i varen.

Jeg læser deklARATIONER, men man kan jo ikke vide, om netop de små mængder er oplyst.

Jeg skal til diætist, men jeg prøver selv at gøre, hvad jeg kan for at skaffe den viden, det er muligt at få.

• Har I nogle idéer til, hvad jeg kan gøre?

Karin

Kære Karin

Når du nu skal leve så glutenfrit som overhovedet muligt, er det en god idé kun at bruge mel, gryn m.m. og færdige brødd-produkter, der er certificeret glutenfri. Det vil sige produkter, der har glutenfri-symbolet på indpakningen, eller hvor der står, at produktet er glutenfrit.

Hvorvidt du må bruge produkter med glutenfri hvedestivelse og glutenfri havregryn, må være op til din læge og diætist at vurdere. Det vil nok være godt at undgå disse produkter, indtil der forhåbentlig kommer ro på din sygdom.

I andre fødevarer skal glutenholdige ingredienser altid tydeligt fremgå af varedeklarationen. Også når de ikke er egentlige ingredienser, men kun bruges som fx tekniske hjælpestoffer.

Navnet på den allergene ingrediens, fx hvede, skal være fremhævet visuelt på en måde, der klart adskiller den fra de øvrige ingredienser på listen, fx ved hjælp af skrifttype, typografi eller baggrundsfarve. En ingrediensliste for pasta kan fx se ud på følgende måder:

Ingredienser: Durum**hvedemel**, vand,
pasteuriserede **æg**, olivenolie
Ingredienser: **Durumhvedemel**, vand,
pasteuriserede **æg**, olivenolie
Ingredienser: *Durumhvedemel*, vand,
pasteuriserede *æg*, olivenolie

Jeg håber at ovenstående kan hjælpe dig lidt videre.

Med venlig hilsen
Mia Rasholt
Klinisk diætist

REFRAKTÆR CØLIAKI



Refraktær cøliaki defineres som vedvarende eller tilbagevendende symptomer (*typisk diarré og vægttab*) og tegn på malabsorption (*tarmen optager ikke maden korrekt*) ledsaget af villusatrofi (*beskadigede fimrehår i tarmene*) på trods af strikt glutenfri diæt i mindst 12 måneder og uden andre tilstande.



Hvedeprotein?

Mit spørgsmål er kort og godt:

• Kan man spise hvedeprotein, når man har cøliaki?

Venlig hilsen
B

Kære B

Nej, du bør ikke spise hvedeprotein, hvis du har cøliaki! Det er netop proteinet i hvede, som vi populært kalder gluten. Så hvis du har cøliaki, kan du ikke spise protein fra nogen kornsorter, og det gælder udover hvede også proteinet i byg, rug og havre.

Med venlig hilsen
Mia Rasholt
Klinisk diætist



Kære aktivgrupper



AF BIRGITTE VIERECK, NÆSTFORMAND
OG AKTIVGRUPPEANSVARLIG

Foråret er på vej, og der er gang i aktivgrupperne rundt om i landet.

Vi har sagt farvel til nogle ledere og medlemmer af styregrupperne i enkelte af aktivgrupperne. Ikke fordi de ikke har lyst, men fordi de ønsker en pause fra frivilligt arbejde.

Ringkøbing Aktivgruppe starter heldigvis op igen, og det glæder os.

Jeg vil gerne takke hver og én for deres indsats – foreningen har brug for mange frivillige hænder rundt om i aktivgrupperne.

Kom med dine idéer

Personligt har jeg været med til at starte Aktivgruppen Syd- og Sønderjylland i 2009, og det har givet mig personlige ven-

skaber og viden om cøliaki, som jeg ikke har kunnet læse mig til. Især forskelligheden af opgaverne – børn, teenagere eller voksne – gør, at jeg har haft stor glæde af at deltage aktivt både i aktivgruppen og i bestyrelsesarbejdet.

Sidder nogen med gode idéer til arrangementer, eller har man lyst til at yde en ad hoc-indsats, så kontakt lederen i aktivgruppen, som I hører under.

Invitationer ud af CøliakiNyt

Fremover vil arrangementer 'kun' blive nævnt som dato og sted under "Ses vi?" og måske som en kort appetitvækker her i CøliakiNyt.

Hele invitationer kan du fremover læse på Coeliaki.dk – eller du kan få dem sendt direkte i din indbakke, hvis du er tilmeldt vores nyhedsbrev på hjemmesiden. Hvis du ikke allerede er tilmeldt, så gør det hellere i dag end i morgen!

**Vær med, hvor det sker
– lige netop i din aktivgruppe!**

Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen i 2016:

5. marts: Bageskole i Hørning

6. marts: Lav din egen pasta

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk

Aktivgruppen Midtjylland afholdt en succesfuld julesmåkagebaking, hvor vi havde nogle rigtig hyggelige timer, og alle fik fyldt deres småkagedåser op. Vi spiste friskbagte boller og smagte sønderjyske "Gode råd" fra Mias vaffeljern. En rigtig hyggelig dag med juleduft i hele køkkenet og metervis af varme bageplader.

Ved bladets deadline har vi planlagt, men endnu ikke afholdt

- Fastelavsarrangement med tøndeslagning og det store kagebord lørdag d. 6. februar i Galten
- Bageskole d. 5. marts i Hørning

- Lær at lave din egen pasta – arrangement d. 6. marts, hvor vi alle skal lære kunsten at lave lækker lasagne, spaghetti og ravioli. Et lignende arrangement er tidligere blevet afholdt, og der har været venteliste til et nyt siden da.

Har du forslag til andre arrangementer i Midtjylland, så hjælper vi gerne med planlægningen mv. Bare giv lyd, så vi sammen kan blive større og få endnu mere erfaring i den glutenfrie verden. Det kan være 'middag for voksne', bålhygge, flødebollekursus, kagebord – kun fantasien sætter grænser.

På Styregruppens vegne
Pia Sejer Lind

Betaling ved tilmelding

Vi har desværre oplevet at få afbud, samme dag et arrangement foregår, eller at nogen ikke dukker op. For ikke at stå med for store udgifter ser vi os nu desværre nødsaget til at kræve betaling ved tilmelding. Håber på forståelse.



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Alice Skaarup Jepsen
2275 9449
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **16. marts: Besøg hos Meny, Haderslev**
- **16. april: Landsmøde, Slagelse**
- **28. maj: Sommertur, Haderslev Dyrehave**
- **Aug./sept.: Segway/Legeland, Rømø**
- **1. oktober: Bageskole, Aabenraa**
- **30. oktober: 'Gå amok i kager', Tørning Mølle**

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk



Sommertur i Haderslev Dyrehave

Vi glæder os til turen i Dyrehaven, hvor der er en smuk natur og en god legeplads – og sammen vil vi indtage lidt at spise. Denne tur er egnet for alle, der er mobile.

Program forår 2016

Nu er det snart tid til at mødes første gang i 2016.



Besøg hos Meny i Haderslev

Unik mulighed for at få smagsprøver og tale med Henrik Seerup, der står for specialafdelingen indenfor fødevarer. Du kan også gøre et godt køb, da vi får 10% rabat på gluten-, laktose- og sukkerfrie produkter.

Tilmeld dig NU – og inden d. 10. marts. Har du ikke allerede set invitationen, så læs den på www.coeliaki.dk.

Landsmøde i Slagelse

Styregruppen vil gerne hjælpe alle, der vil deltage i en evt. samkørsel – sådan:

- Skriv til Birgitte Viereck på bav@coeliaki.dk, straks du har meldt dig til generalforsamlingen – jo før, jo bedre.
- Send navn og adresse, telefonnummer og mail.

Så vil jeg lave en liste og sende den til jer, og så kan I kontakte hinanden for samkørsel. Vi ser også gerne, at der også kommer nogen med fra ungegruppen.

Segway/Legeland på Rømø

Arrangementet er endnu ikke på plads – vi arbejder på højtryk.

På Styregruppens vegne
Birgitte Viereck og Alice Skaarup Jepsen
sydj@coeliaki.dk



Nyt om Styregruppen

Helle Schnor og Eva Lundtoft har trukket sig ud af Styregruppen. Vi har haft et rigtig godt team, og det har været dejligt at arbejde sammen med dem – og det vil vi gerne sige dem tak for. Det er vigtigt, at vi igen bliver flere, så hvis du vil være med, så kontakt Alice Skaarup Jepsen på sydj@coeliaki.dk.



Fyn



Kontakt Mette Dall
2897 6825
fyn@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **15. marts kl. 11.00-15.00: "Det glutenfri køkken"**
- **3. maj kl. 12.00-15.30: Unge tager på Café Victoria**

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk

Styregruppen planlægger et café-møde i foråret og et endnu ikke fastlagt arrangement i september, fx et flødebolle-kursus. Og så har vi julebagning sidst i november.

Så hold øje med www.coeliaki.dk eller din mailboks, hvis du er tilmeldt nyhedsbrevet.

*På Styregruppens vegne
Mette Dall*



Fyn-gruppen havde en rigtig god jule-bage-dag sidste lørdag i november. Her udvekslede vi opskrifter, og vi hyggede med smagsprøver. Styregruppen takker for opbakning til arrangementet og håber, at det kan blive en tilbagevendende begivenhed.

Storkøbenhavn/
Nordsjælland

Kontakt Hanne Kirstein
5151 9127
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen i 2016:

- **5. marts: DCF Bageskole**
- **6. marts: Bagedag med Mette-Marie**
- **16. april: DCF-landsmøde i Slagelse**
- **7. maj kl. 11: Skovtur for hele familien, Hillerød**
- **16. maj: Cøliakidag – Idéer modtages**

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk

Skovtur, leg, grill og hygge

Lørdag den 7. maj 2016 kl. 11.00 og til vi ikke gider mere. Vi ses på naturlegepladsen Eghjorten i Hillerød.

Vi står for indkøb af pølser, snobrød, ketchup og skumfiduser, I skal selv medbringe drikkevarer, service og snobrødspinde.

Pris

25 kr./person over 4 år. Indsæt penge på konto i Arbejdernes Landsbank, 5355-0000521786, og husk navn.

Tilmelding og betaling

Tilmelding til kbh@coeliaki.dk med navn, tlf.nr., antal og alder. Sidste tilmeldingsfrist og betaling er mandag d. 2. maj.

Vi glæder os til en hyggelig dag.

Kontaktpersoner er John, 3120 1279, og Lone, 2257 2268.

Filmaften

D. 16. januar holdt vi filmaften for 10 drenge og piger i alderen 6-10 år. De havde en hyggelig aften, så det er ikke sidste gang.





Vestsjælland



Kontakt Marianne Berthelsen
2465 3831
vests@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen i 2016:

- **19. marts: Påskefrokost for de 15-25-årige** (se omtale)
- **16. april: DCF-landsmøde**
- **4. juni: Ø-tur til Orø** (se omtale)

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk



Først skal der lyde en tak til jer, der deltog ved vores juleknas d. 22. november 2015. Trods lidt startproblemer mht. lokalet endte det hele med god stemning og dejligt kagebord. Vi forventer en gentagelse af aktiviteten i 2016.

Efter flere overvejelser har vi valgt ikke at 'fejre' Cøliakidagen i år, da den falder på 2. pinsedag.

Måske ses vi, dels til DCF's generalforsamling/landsmøde, dels til vores Ø-tur?

Påskefrokost for 15-25-årige

Kom til 100% glutenfri påskefrokost i Ringsted. Der er plads til 13 personer foruden de to værter, Marianne og Camilla. Begge er 17 år og savner en god frokost 'kun for de unge', med ALT, hvad der hører til...

Lørdag d. 19. marts kl. 17.00
Allindemaglevej 17, 4100 Ringsted
privat – hos Marianne Villumsen.

Tilmelding

Senest d. 12. marts til vests@coeliaki.dk eller sms til 24653831.

Pris

140 kr. indsættes på konto: 5355-0000521719. Husk at skrive dit navn på ved overførslen.

NB!

Du er tilmeldt efter princippet 'først-til-mølle', når vi har modtaget din betaling.

Få mere at vide hos Marianne, 4218 5696, og Camilla, 2392 2119.

Ø-tur til Orø

Lørdag d. 4. juni 2016, kl. 9.45-ca. 16.50

Vi tager færgen fra Holbæk havn til Orø. I Orø havn vil vi møde en håndfuld træbåde, da Fjordsejlerne har deres årlige træbådstræf. Herefter cykler vi knap 6 km på egne eller lejede cykler op til Spisestedet Orø, hvor vi sammen nyder en lækker, glutenfri frokostbuffet og måske en omgang minigolf?

På cykelturen tilbage til Orø havn kan vi gøre holdt ved Orø-Stenen og nyde den smukkeste udsigt.

Er du/I dårligt gående, kan vi tilbyde transport i bil på Orø. Kontakt da venligst Marianne på 2465 3831 senest d. 20. maj 2016.

Mødested

Holbæk havn v. Orøfærgen **kl. 9.45.**

Tilmelding

Bindende tilmelding senest d. 20. maj til vests@coeliaki.dk eller via sms til 2465 3831. Skriv venligst alle deltagers navne og børnenes alder, samt om cykler medbringes.

Pris

Bemærk forskellige priser alt efter tilvalg:

- **232 kr. pr. voksen** – inkl. færge tur/retur, leje af cykel, buffet, kaffe og kage.
- **200 kr. pr. voksen** – inkl. færge tur/retur, medbringe egen cykel, buffet, kaffe og kage.
- **158 kr. pr. barn 4-12 år** – inkl. færge tur/retur, leje af cykel, buffet og kage.
- **146 kr. pr. barn 4-12 år** – inkl. færge tur/retur, medbringe egen cykel, buffet og kage.

Betaling sker til 5355-0000521719. Husk at skrive dit navn!

NB! Du/I er først tilmeldt, når vi har modtaget betalingen.

I prisen indgår én 'genstand' pr. person – yderligere drikkevarer kan tilkøbes individuelt på stedet.



Aktivgrupper oversigt

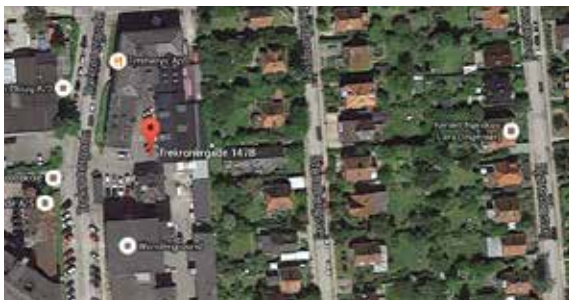
Nordjylland nordj@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)
Vestjylland Birgitte Overgaard Nielsen, vestj@coeliaki.dk
Midtjylland Pia Sejer Lind, 2643 6760, midtj@coeliaki.dk
Syd- og Sønderjylland Alice Skaarup Jepsen, 2275 9449, sydj@coeliaki.dk
Fyn Mette Dall, 2897 6825, fyn@coeliaki.dk
Roskilde Britta Gernaey, ros@coeliaki.dk
København og Nordsjælland Hanne Kirstein, 5151 9127, kbh@coeliaki.dk
Vestsjælland Marianne Berthelsen, 2465 3831, vests@coeliaki.dk
Sydsjælland syds@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)
Lolland-Falster post@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)
Bornholm Katja Skov, 5328 0109, born@coeliaki.dk

Ungegruppen



VIL DU stå for en lokalgruppe for unge?
Eller være koordinator for alle ungegrupper?
Så kontakt Dansk Cøliaki Forening,
2552 0832 eller post@coeliaki.dk

Sekretariatet



Indmeldelse og materiale
Trekronergade 147B, 2. sal th.
2500 Valby
2552 0832
post@coeliaki.dk



Sekretariatsleder Lisa Ahlgren
2552 0835
lah@coeliaki.dk



Kontorassistent Line Boye Andersen
2552 0834
lba@coeliaki.dk

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



Formand (Sundhedsfagligt Råd)
Edna Stage
Engblommevej 59
2400 København NV
formand@coeliaki.dk



**Næstformand (Aktivgrupper)
+ ansv. CøliakiNyt**
Birgitte Andrea Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
bav@coeliaki.dk



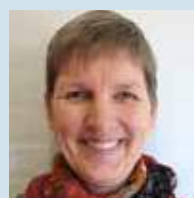
Kasserer
Jens Lundtoft
Kæmpes Ager 9
6580 Vamdrup
jl@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (Børn)
Annette Hansen
Petershøjvej 11
7100 Vejle
ah@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem
Birthe Pind Lavrsen
Carl Niensens Vej 16
7430 Ikast
birthe@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (Unge)
Britta Gernaey
Brøndbakken 5
4000 Roskilde
britta@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (Unge)
Terese Gerdtts
Eddagården 9, 1. th.
2200 København N
terese@coeliaki.dk

Chokoladekage med glasur

Ingredienser

Dej: 1 kop mel Schär "Mix B" eller "Mix C", 5 æg, 1 kop (250 ml) perlesukker, 1 kop Granko-kakaodrik, 1 kop olivenolie, 10 g bagepulver, 1 tsk. Psyllium + 50 ml mælk.

Glasur: 2,5 dl piskefløde 33 %, 200 g koge-chokolade.

Til at hælde over: 125 ml friskbrygget kaffe med sukker (kan være koffeinfri), hindbærsyltetøj til at smøre på.

Tillagningsmetode

Lad psylliumfrøene stå i 50 ml mælk i ca. 10 min. Pisk æg i en skål, og tilsæt sukker, mel, kakao, olie, mælkeudblødt psyllium og bagepulver. Bland det hele godt sammen, og hæld dejen ud på en bageplade (40 cm x 30 cm) med bagepapir.

Bages i forvarmet ovn ved 160 °C (varmluft) i 30 min. Mens den bage kage stadig er varm, dryppes den med kaffe, og når kaffen er absorberet, smøres med hindbærsyltetøj.

Smelt koge-chokoladen i piskefløde, hæld den over kagen, og smør den ud. Lad kagen hvile et køligt sted i 8 timer.

Skær den ud i mindre stykker.



HVIS DU ØNSKER AT BAGE –
KIK FØRBI PÅ WWW.SCHAER.COM
OG SE ALLE VORES OPSKRIFTER



www.schaer.com