

# CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 3 · SEPT 2014 · ÅRGANG 36



## Cøliaki og fertilitet

Øger glutenfri kost chancen for at blive gravid? s. 6

- Fakta: Børn og cøliaki – s. 10
- Introkursus for nye med cøliaki – s. 18
- Øl-kritik – s. 23

# Indhold



6



9



10



16



17



20

## LEDER

- 3 Sikke et godt år!
- 4 Søges: Skribenter og fotografer
- 5 Kort & Godt
- 6 Øger glutenfri kost chancen for at blive gravid?
- 9 En dejlig rejseoplevelse
- 10 Fakta: Børn og cøliaki
- 13 Madmesse i Malmø – med rabat
- 16 Ung, rejser og cøliaki
- 16 Palæofrokost i København
- 17 SommerCamp 2014
- 18 NY med cøliaki?
- 19 Brug os!
- 20 Er salt beriget med jod en skurk?
- 22 Søges: Koordinator(er)
- 23 Øl-kritik
- 24 Brevkasse
- 27 Opskrifter

## AKTIVGRUPPER

- 28 Nordjylland
- 29 Syd- og Sønderjylland
- 30 Fyn
- 31 Oversigt

## KONTAKT

- 31 Ungegruppen
- 31 Cøliaki Felag Føroya
- 31 Bestyrelsen



**Dansk Cøliaki Forening**  
Postboks 117 · 5100 Odense C  
7010 1003  
post@coeliaki.dk

### Indmeldelse, rådgivning og information

Mandag ..... kl. 9-12  
Tirsdag ..... kl. 9-12  
Onsdag ..... kl. 14-16  
Torsdag ..... kl. 9-12

www.coeliaki.dk



**Redaktion**  
Formand Casper Pihl Rasmussen (ansv.)  
Journalist Joan Grønning (redaktør)  
blad@coeliaki.dk

**Deadlines**  
Medlemsindlæg: 1. oktober 2014  
Aktivgruppeindlæg: 1. november 2014  
CøliakiNyt 4-14 udkommer i første uge af december 2014

**Annoncer**  
Coeliaki.dk + gps@coeliaki.dk

**Produktion**  
TekstXpressen.dk

**Grafisk design og tilrettelæggelse**  
Jesperseneca.dk

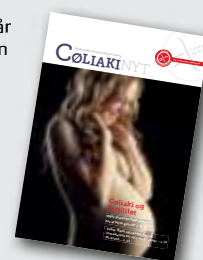
**Indlæg, læserbreve og tip**  
Alle indlæg bliver læst og evt. forkortet/redigeret af pladsmæssige årsager. Af samme årsag kan vi ikke garantere, at alle indlæg bliver trykt.

Dansk Cøliaki Forening påtager sig intet ansvar for uopfordret indsendte indlæg.

Eventuelle holdninger står alene for indsenders egen regning.

**Oplag**  
2.700

**Forsidefoto**  
Dreamstime





# Sikke et godt år!

**Restauranter, detailhandlen og forskerne har øget fokus på cøliaki, og det tegner godt for fremtiden**

**AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN**

*formand@coeliaki.dk*

Sommeren er desværre ovre, men jeg håber, at du har haft en fantastisk ferie, uanset om du har holdt den i det solbeskinnede Danmark eller under sydens sol.

Måske har du endda holdt sommerferie et sted, hvor der var masser af glutenfrie varer, og hvor det ikke var en udfordring at have cøliaki?

I givet fald vil vi gerne modtage dine erfaringer her på CøliakiNyt, så andre cøliakere kan blive inspireret til næste års sommerferie.

## **Glutenfri fastfood**

Udvalget af glutenfrie varer i både butikker og restauranter er steget markant det sidste års tid.

Sidste skud på stammen skulle – ifølge rygter – være McDonald's, som skulle være på vej med glutenfrie burgere. På fastfood-området mangler vi så bare, at det også bliver almindeligt med glutenfrie pizzaer overalt i det danske land.

Det ændrer selvfølgelig ikke ved, at vi alle stadig skal være opmærksomme på, at deklARATIONEN på en vare kan ændre sig fra dag til dag. Og så er der stadig mange steder i landet, hvor det fortsat er en udfordring at finde glutenfrie varer på butikshylderne – enten fordi udvalget er meget lille, eller fordi de glutenfrie varer er gemt væk på den bagerste hylde.

Jeg vil opfordre alle til at efterspørge glutenfrie varer i jeres daglige supermarked – kun gennem efterspørgsel kan vi ændre sortiment og pris.

## **Landsmødet 2015**

I bestyrelsen er vi allerede nu i gang med at planlægge Landsmødet 2015. I skrivende stund er intet afgjort, men



Legoland Village i Billund er et rigtig godt bud. Prisen vil være på samme niveau som hidtil, men vil være inkl. adgang til Legoland.

Det giver selvfølgelig en ekstra udfordring for sjællænderne, da de igen skal over Storebæltsbroen.

Vi arbejder på højtryk og vil hurtigst muligt melde ud på hjemmesiden.

## **Cøliakiforskning verden over**

Der er spændende cøliakiundersøgelser og forskning i gang rundt omkring i verden, og meget af det bliver fulgt tæt af vores sundhedsfaglige råd, der vil komme med kommentarer, straks der er afgørende nyt – både på vores hjemmeside og her i CøliakiNyt.

## **Foreningens udvikling**

I bestyrelsen har vi stadigvæk mange spændende opgaver liggende, men manglende tid er stadig en væsentlig faktor for, at opgaverne ikke altid bliver løst i det tempo, vi gerne ville.

En af vores væsentligste opgaver lige nu er en ny hjemmeside. Vi arbejder på at finde ud af, præcis hvad den skal indeholde, og hvordan den skal se ud.

Målet er selvfølgelig at tilfredsstille både medlemmer, bestyrelse og sekretariatet. Sidstnævnte vil fx naturligvis gerne kunne styre vores medlemskartotek ad denne vej.

Jeg håber, at vores forening det næste år vil udvikle sig lige så meget, som den har gjort det sidste år. Og at vi alle i fællesskab når nye store mål for alle danske cøliakere.



## Kan du fange en god historie?

- Skarpe skribenter søges!



Dansk Cøliaki Forening vil gerne være mere synlige i pressen – både nationalt og lokalt og i relevante fagblade. Vi vil gerne udbrede kendskabet til cøliaki, belyse aktuelle problemstillinger, fortælle gode historier og kommunikere mere og bedre med vores medlemmer. Derfor søger vi en eller flere skribenter, som har lyst til at skrive for os.

### Du:

- Er en engageret og dygtig skribent, som kan fange en god historie og vinkle den i forhold til forskellige målgrupper og medier.
- Får mulighed for at publicere i de medier DCF har til rådighed.
- Er nysgerrig og videbegærlig.

### Vi:

- Hjælper dig med opslag i forhold til emner og vinkler (hvis du har brug for det).
- Vil gerne være din sparringspartner i forhold til artikelskrivning og interviews.
- Tilbyder mulighed for at blive klogere på cøliaki og kronisk sygdom.
- Tilbyder lejlighed til at træne og udvikle praktiske færdigheder i forhold til formidling, interviewteknik og storytelling.

Det er en fordel – men ikke nødvendigt - at du har en vis erfaring med lignende arbejde. Vi ser også gerne ansøgninger fra uerfarne skribenter, som gerne vil dygtiggøre sig og udvikle sit talent!

Arbejdet er ulønnet.

### Spørgsmål

Har du spørgsmål, så kontakt sekretariatsleder Lisa Ahlgren på lah@coeliaki.dk eller ring 5129 0310.

### Ansøgning

Send din (kortfattede) ansøgning til Dansk Cøliaki Forening, att.: Lisa Ahlgren, Postbox 117, 5100 Odense C eller via mail til lah@coeliaki.dk. Vedlæg gerne prøver på dit arbejde, hvis du har.

## Fanger du øjeblikket?

- Dygtig (hobby)fotograf(er) søges!



Dansk Cøliaki Forening søger dygtige hobbyfotografer, som har lyst til at lave fotoshoots i forbindelse med arrangementer og andre begivenheder.

### Du kan:

- Fange øjeblikket
- Se gode vinkler og fortælle visuelle historier
- Få mennesker til at slappe af og føle sig tilpas i dit og dit kameras selskab

Erfaring med grundlæggende billedbehandling er en fordel, men ikke nødvendigt.

### Vi tilbyder:

- Spændende møder med mennesker.
- Lejlighed til at træne og udvikle færdigheder på det fotografiske område.
- Mulighed for at publicere via foreningens forskellige mediekanaler.
- Samarbejde med dygtige og engagerede journalister og andre skribenter.

Arbejdet er ulønnet.

### Spørgsmål

Kontakt sekretariatsleder Lisa Ahlgren på lah@coeliaki.dk eller ring på 5129 0310.

### Ansøgning

Send din ansøgning til Dansk Cøliaki Forening, att.: Lisa Ahlgren, Postbox 117, 5100 Odense C eller via mail til lah@coeliaki.dk – gerne sammen med nogle af dine fotografier.





## Send dine bedste opskrifter – og historien bag...

I vores daglige arbejde, på Landsmødet og til møder hører vi ofte om gode opskrifter fra medlemmerne – og ikke mindst, hvordan de er opstået.

Fx hvordan en 'fejl under bagning' eller 'mangel på en råvare' har resulteret i et endnu bedre brød? Eller hvordan man har smagt en kage på ferien og fået opskriften 'lokket ud af ejeren' på en eller anden måde?

Så send oplevelse, opskrift og foto til redaktionen på [blad@coeliaki.dk](mailto:blad@coeliaki.dk) – eller send os en mail med et par stikord, så kontakter vi dig.



### Flytter du?

Så husk at give foreningen besked, ellers risikerer du fremover ikke at modtage CøliakiNyt. Post-Danmark giver nemlig ikke længere automatisk besked til afsender om modtagers nye adresse.

Oplys derfor gerne din nye adresse – og også gerne evt. nyt telefonnummer eller mailadresse – til foreningens kontor på 7010 1003 eller [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk)

### HAR VI DIN @-adresse?

Hvis ikke, så send den til os, så vi kan orientere dig om nyheder og andre ting, der er vigtige for dig

Opdater din profil med e-mail og telefonnummer – og sig ja tak til nyheder.

#### Sådan gør du:

1. Gå ind på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)
2. Indtast brugernavn og kodeord
3. Opdater din personlige profil og tryk GEM

TAK!

### Husk

'Like' DCF-ungdoms nye Facebook-side!



### Fortæl, fortæl...



Alle vil gerne læse om andres erfaringer med at leve med cøliaki – men desværre er der kun få, der har lyst til at fortælle om det. Derfor vil vi hermed gerne sende en opfordring:

- SKRIV meget gerne – kort eller langt – om din eller dine børns hverdag med cøliaki. Om hvad der optager, påvirker og udvikler jer? Hvordan I har klaret bestemte situationer, hvad sygdommen har lært jer, eller hvordan I bare kommer igennem dagen?

Og send jeres indlæg til [blad@coeliaki.dk](mailto:blad@coeliaki.dk)

Redaktionen



# Øger glutenfri kost chancen for at blive gravid?



## Ny dansk forskning undersøger sammenhængen mellem cøliaki og infertilitet for at vurdere, om alle barnløse bør screenes for cøliaki

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

\* Det er dokumenteret, at ubehandlet cøliaki hos gravide øger risikoen for, at kvinden aborterer spontant, eller at barnets vækst i livmoderen bliver hæmmet, og at barnet bliver født for tidligt og med lav fødselsvægt.

\* Internationale studier har desuden vist, at der er op til 8% med cøliaki blandt uforklarligt infertile kvinder, og at mange mænd med cøliaki har haft en unormal påvirkning af deres kønshormoner. Samme studier findes ikke i Danmark.

\* Og så er der rigtig mange ubesvarede spørgsmål om, hvorvidt man bør eller ikke automatisk bør screene infertile mænd og kvinder for cøliaki.

Det, og mange flere spørgsmål, håber udviklingssygeplejerske, cand.scient. Louise Grode fra Hospitalsenheden i Horsens at finde svar på i et ph.d.-studie, der starter sidst i 2014 og varer tre år. Projektet er sat i gang af overlæge og gastroenterolog Thomas Møller Jensen, Hospitalsenheden Horsens.

### Hænger cøliaki og barnløshed sammen?

”Målet med studiet er flere ting: Dels at finde ud af, om cøliakere oftere har fertilitetsproblemer end mennesker uden cøliaki. Dels om glutenfri kost påvirker sædkvaliteten hos mænd. Dels om screening for cøliaki af alle barnløse par, der er henvist til fertilitetsbehandling, kan hjælpe flere til at blive gravide”, fortæller Louise Grode.



”Altså, om vi finder flere med cøliaki, så vi kan forbedre deres chance for at få et barn efter behandlingen med glutenfri kost”.

Hvis hypotesen holder – at cøliakere oftere end andre har fertilitetsproblemer – vil det ifølge Louise Grode være endnu et argument for at screene alle barnløse danskere i fertilitetsbehandling for cøliaki. Og ønskescenariet vil være, om en del infertile par 'kun' har cøliaki, og ikke er barnløse af andre årsager, så en glutenfri kost alene kan give dem de børn, de ønsker.

Omvendt, kan vi ikke finde nogen sammenhæng, behøver læger og forskere ikke længere spekulere på, om man skal screene eller ej.

### Mænd og kvinder

Louise Grode vil undersøge både infertile mænd og infertile kvinder.

Hos mænd i fertilitetsbehandling vil hun undersøge, om deres sædkvalitet er dårligere end hos mænd uden cøliaki. Det er ikke undersøgt før. Ovenside vil hun undersøge, om sædkvaliteten bliver 'bedre' uden gluten i kroppen. Det vil hun gøre ved at undersøge sæden, både før og efter at mændene har været på glutenfri diæt i tre måneder.

Hos kvinder undersøges blandt andet, om tiden til en ønsket graviditet er forlænget hos kvinder med cøliaki.

### Samarbejde med fire fertilitetsklinikker

Undersøgelsen kommer til at omfatte 1200 mennesker, der kommer i behandling på fire offentlige fertilitetsklinikker – klinikkerne i Horsens og Skive er inkluderet i samarbejdet, mens de sidste to klinikker endnu ikke var fundet ved bladets deadline.

Samarbejdet betyder, at alle danskere i fertilitetsbehandling på de fire klinikker fra studiets start bliver tilbudt at deltage: I første omgang ved at alle får taget en cøliaki-blodprøve, og de, der viser tegn på cøliaki, får også tilbudt en gastroskopi. Alle cøliaki-diagnosticerede bliver herefter fulgt efter alle kunstens regler, og derfor forventer Louise Grode, at der vil være stor interesse for at deltage.

### Forventer stor interesse

”Alle infertile cøliakere, der deltager i undersøgelsen, øger deres chance for at blive gravide og føde et sundt og raskt barn til tiden”, siger Louise Grode og henviser til, at det er dokumenteret, at ubehandlet cøliaki hos gravide øger risikoen for, at kvinden aborterer spontant, eller at barnets vækst i livmoderen bliver hæmmet, og at barnet bliver født for tidligt og med lav fødselsvægt.



Louise Grode

Ved siden af det kliniske studie trækker Louise Grode også på informationer fra en række nationale registre, som hun sammenligner med data i IVF-registeret. Målet er – igen – at få be- eller afkræftet, om der er sammenhæng mellem cøliaki og barnløshed.

*Louise Grode vil løbende holde redaktionen orienteret om forskningen, som vi vil følge op på i et senere nummer af "CøliakiNyt".*

Dansk Cøliaki Forening mener...

### DEJLIGT MED FORSKNING



”I Dansk Cøliaki Forening er vi rigtig glade for, at der med Louise Grodes undersøgelse nu bliver sat fokus på netop cøliaki-spørgsmålet ”Hænger cøliaki og infertilitet sammen?”. Så kan vi i fremtiden måske få et klart og utvetydigt videnskabeligt svar - så det ikke bare er noget, vi 'tror'.

*Casper Pihl Rasmussen  
formand*





# FULD AF SMAG



## FRI FOR GLUTEN

Semper har i mere end 20 år været det førende glutenfri 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 glutenfri kan købes hos SuperBest, Irma og [helsam.dk](http://helsam.dk)



Læs mere på [semperglutenfri.dk](http://semperglutenfri.dk)





# En dejlig rejseoplevelse

En påsketur til Lübeck resulterede i en positiv restaurantoplevelse



AF MEDLEM EDNA STAGE

Vi havde set en italiensk restaurant, der godt nok så lidt fin og dyr ud, men som viste sig ved nærstudering af spisekortet at være i en helt almindelig prisklasse.

Vi ankom så den sidste aften til La Baracca, der ligger lige ved Holstener Tor i Lübeck. Vi blev straks mødt af tjeneren, der fortalte, at deres spisekort var elektronisk – noget, han tydeligvis var lidt stolt af.

Vel anbragt ved bordet blev vi udstyret med hver vores tablet, hvor menukortet gemte sig. Jeg tog dog med det samme mit sprogkort op og viste ham, at jeg ikke tåler gluten. Da jeg på forhånd havde bestemt mig for, at jeg ville have risotto, spurgte jeg ham, om den var glutenfri.

Han trak på skuldrene helt uinteresseret. Og det var der også god grund til, for ved alle retterne var der til sidst angivet indholdet af allergener, det vil sige, at der faktisk stod "glutenfri".

Det var dejligt, så er man sikker på, at det er rigtigt – fx stod der i menuen, at forretten bliver serveret med "dejligt lunt glutenfrit brød".

Maksimum med kokkehuer til La Baracca!





# Cøliaki hos børn

**Biopsi eller ikke biopsi? Hvornår bør havre introduceres? Og hvornår bliver barnet symptomfrit? Spørgsmålene er mange, når børn i familien har cøliaki. Her nogle grundfakta om cøliaki hos børn**

AF DR.MED. JOHAN EK, MEDLEM AF FAGRÅDET I NCF  
TEKSTEN OVERSAT OG LETTERE FORKORTET EFTER ORIGINALTEKST  
I DEN NORSKE CØLIAKIFORENINGES BLAD "GLUTENFRI" NR. 1-13

Cøliaki er en af de hyppigste kroniske sygdomme hos børn. Cøliaki opfattes i dag som en systemsygdom, hvor immunologiske processer er centrale.

## Biopsi eller ej?

Hos genetisk disponerede individer med specielle vævstypeegenskaber (HLA DQ2 og DQ8) er det én miljøfaktor – gluten – som sætter betændelsesprocessen i gang. Men en række andre forhold kan dog også være med til at udvikle sygdommen, og de fleste har med immunrespons at gøre.

Det helt centrale ved cøliaki er karakteristiske betændelsesforandringer i tyndtarmsslimhinden, hvor der bliver dannet antistof mod et af kroppens egne proteiner, transglutaminase 2 (aTG2), som er et såkaldt autoantistof. At få klarlagt aTG2 via en blodprøve, der viser evt. forhøjede antistoffer er vigtigt, når cøliaki skal diagnosticeres, og når cøliakifamilier løbende skal lære at håndtere sygdommen i det daglige.

## Tidligere opfattet som en børnesygdom

Cøliaki kan diagnosticeres når som helst i livet – fra første leveår til højt op i alderen. Tidligere blev cøliaki opfattet som en børnesygdom, og de fleste af patienterne blev diagnosticeret som helt små – ofte som 2-3-årige.





*De fleste børn med klare symptomer vil reagere relativt hurtigt på introduktion af glutenfri kost. Det første, som forandres, er humøret – måske allerede i løbet af nogle dage, eller en uge eller to, er de fleste tilbage til deres 'gamle jeg'.*

Med tiden er vores viden om cøliaki blevet betydelig større, og vi ser også, at mange ældre børn udvikler sygdommen – såvel som voksne, selvfølgelig.

### **Sygdomsbillede – før og nu**

Det varierer meget, hvordan cøliaki tryr sig, når diagnosen stilles.

- **Tidligere** var det klassiske sygdomsbillede præget af afmagring og slunkne endebalder med store hudfolder. Afføringen var bleg, 'klistret' og flød ovenpå vand pga. højt fedtindhold. Børnene var gerne sure, tvære og misfornøjede.

- **I dag** er sygdomsbilledet hos børn langt mere varieret. Der kan være mavesmerter, opkast og træg eller løs afføring, oppustet mave og dårlig højedetivækst. Irritabilitet og slaphed eller generelt dårlig trivsel – "failure to thrive" – kan være fremtrædende.

Men det er vigtigt at være klar over, at børn og teenagere med cøliaki også kan

være høje og/eller overvægtige.

Normal eller kraftig højdevækst – og normal vægt eller overvægt – udelukker ikke cøliakidiagnosen. Det er vigtigt at være klar over, at cøliaki også kan være helt eller næsten uden symptomer.

### **Diagnosticeringen**

Det har altid været en udfordring at stille diagnosen cøliaki med sikkerhed. Bedre viden om sygdommen og bedre laboratoriemetoder har de senere år dog gjort det enklere at nå frem til en sikker konklusion.

Ved mistanke om, at barnets problemer kan skyldes cøliaki, er cøliaki-blodprøven vigtig.

Er prøven positiv – dvs. er værdierne forhøjede – tages en tyndtarmsbiopsi.

### **Børn og unge**

Hos børn tages biopsi i narkose, som oftest med barnet som dagspatient. Biopsien er vigtig, og viden og laboratoriemetoder har ikke overflødiggjort undersøgelsen.

Men hos børn og unge med sygdomstegn og symptomer som ved cøliaki, og hvor aTG2-værdien er 10 gange over øvre normalgrænse eller mere, kan man undlade at tage en biopsi. I givet fald skal man dog være ekstra omhyggelig med kontrol af aTG2-værdierne, før glutenfri kost skal introduceres – og så skal lægerne nøje følge op med både klinisk og laboratoriemæssig kontrol de første måneder.

### **Vævstypetest**

Vævstypebestemmelse (HLA) hører også med til udredningen. Det er vigtigt, at man ikke starter med glutenfri kost, før udredningen – inklusive en evt. biopsi – er fuldført.

Sat på spidsen kan man sige, at man ikke kan være omhyggelig nok i det diagnostiske arbejde, fordi den endelige konklusion har livslange konsekvenser.

### **Havre-introduktion**

Glutenfri kost er hjørnestenen i behandlingen af cøliaki – dvs. at hvede, byg og rug skal fjernes helt fra kosten.

Havre stod tidligere også på forbudslisten, men det gør den ikke længere. Alligevel skal man dog være forsigtig med havre, da enkelte cøliakere kan reagere på havre med mavesmerter, kvalme, opkast og løs afføring.

Hos børn bør havre først introduceres, når sygdommen er faldet til ro, dvs. efter mindst 3-4 måneder.

Havre kan så indføres i langsomt øgende mængde op til 20-40 gram pr. dag, afhængigt af barnets alder.

For hurtig indføring af havre i store mængder kan give betydelige symptomer som mavesmerter og opkast.

Der findes ingen test, der kan afsløre, om den enkelte cøliaker kan tåle havre eller ej. Derfor bør introduktionen altid ske i samarbejde med behandlende læge.

Mange spørger, hvornår man bør begynde med gluten i kosten til spædbørn i familier med cøliaki. Svaret er: 4 til 6-7-månedersalderen, og mens moren fortsat ammer.

### **Hvornår bliver barnet symptomfrit?**

De fleste børn med klare symptomer vil relativt hurtigt få færre symptomer, når de begynder på glutenfri kost.

Først ændrer deres humør sig typisk – måske allerede i løbet af nogle dage eller uger er de fleste tilbage til deres 'gamle jeg'.

Det kan tage længere tid, før deres afføring bliver normal – flere uger eller en måned eller mere.

De mindste børn begynder typisk hurtigt at tage på – allerede efter to-tre uger kan man ofte måle en klar vægtøgning.

Det tager som regel mange måneder, før man kan måle en forbedret højedetivækst.





# GLUTENFRI ØKOLOGISK PASTA



## PENNE PASTA

100% brune ris med rund smag

## FUSILLI PASTA

70% majsmelet og 30% ris

**Vitamille-serien er udviklet i samarbejde med REMA1000**

Produkterne består af glutenfrie basisvarer, der kan indgå i den almindelige husholdning og spises af alle. Hvert produkt er baseret på naturlige glutenfrie råvarer. Hele serien er deklareret med Varefakta.

**Serien indeholder:**

- BRØDBLANDING
- GROVBRØDBLANDING
- RASP
- PIZZAMEL
- BROWNIES KAGEMIX
- KAKAO KAGEMIX
- HAVREGRYN
- PASTA PENNE
- PASTA FUSILLI

se mere på [www.vitamille.dk](http://www.vitamille.dk)

**VITAMILLE's Glutenfri serie - kompromiløs kvalitet**

**VITA FOOD**



Når cøliakidiagnosen bliver stillet, har slimhinden i tarmen typisk været skadet i længere tid, og optagelsen af næringsstoffer været reduceret. Det forklarer både dårlig vægtøgning, eventuelt vægttab og dårlig højdetilvækst, blodmangel mv.

Derfor er det vigtigt, at der bliver taget blodprøver i forbindelse med udredningen og senere for at vurdere, om det er nødvendigt med tilskud: Fx jern og zink, men måske også en række vitaminer som fx folsyre og D-vitamin. Mangler man disse, skal man have dem tilført.

### Andre sygdomme

Nogle sygdomme i den autoimmune gruppe forekommer hyppigere hos cøliakere end hos andre. Det gælder især type-1-diabetes og betændelse i skjoldbruskkirtlen. Derfor er det vigtigt at fortælle lægen om fx tørst, vægttab og træthed, da det kan være tegn på diabetes. Depression, vægttab, træng mave, træthed og eventuel forstørrelse af skjoldbruskkirtlen kan give mistanke om udvikling af betændelse i kirtlen.

Cøliakere bør derfor regelmæssigt vurderes af en læge med tanke på disse sygdomme – fx hvert 2. eller 3. år.

### Nær familie bør undersøges

Cøliaki forekommer hyppigere i nogle familier end andre pga. af den arvelige baggrund for sygdommen. Derfor er det vigtigt, at både lægen og pårørende til cøliakere – eller cøliakeren selv, hvis voksen – er opmærksomme på, om der er sygdomstegn hos andre i den nærmeste familie. Ikke kun fordi det er ubehageligt, men også u hensigtsmæssigt at leve med en skadet slimhinde i tyndtarmen.

Derfor er det en god idé at undersøge nære familiemedlemmer – forældre, søskende, børn – for cøliaki. Især fordi vi også ved, at cøliaki kan være associeret med diabetes og autoimmune processer i andre organer.

Udfordringen er, at sygdomstegnene – som nævnt – kan være så forskellige og ukarakteristiske eller vage eller helt mangle. Derfor er det vigtigste, at både pårørende og lægen tænker på muligheden for cøliaki, selvom symptomerne er få eller mangler.

Cøliaki er altså en udfordrende sygdom at diagnosticere, men 'enkel' at behandle med glutenfri kost.

Det er vigtigt at bruge normal kost, indtil diagnosen er stillet – og da som oftest vha. tyndtarmsbiopsi – og derefter leve hele livet på konsekvent glutenfri kost. Regelmæssig opfølgning hos egen læge anbefales.



# Madmesse i Malmø – med rabat



**“Det goda livet” er en ny madmesse i Malmø, hvor du får rabat, fordi du er medlem af Dansk Cøliaki Forening**

Lørdag den 27. september er der premiere på den nye madmesse “Det goda livet” på Slagthuset i Malmø. Messen bliver arrangeret af den svenske cøliakiforening i Skåne län. Dansk Cøliaki Forening er naturligvis med, og som medlem af den danske forening får du 50% rabat på entréen.

### **Fri for gluten, laktose, mælk og soja**

Messen er for alle, som er interesseret i produkter uden gluten, laktose/mælkesukker samt mælkeprotein og sojaprotein.



Udstillerne er producenter og virksomheder, som sælger eller producerer produkter uden gluten, laktose, mælkeprotein eller sojaprotein. Udover disse deltager også repræsentanter fra Dansk Cøliaki Forening og Svenska Celiakiförbundet.

### **Sådan får du 50% rabat på entréen**

Entréen til messen koster 80 svenske kroner, men som medlem af Dansk Cøliaki Forening betaler du kun det halve – 40 svenske kroner (ca. 32 danske kroner).

For at få rabatten skal du medbringe en bekræftelse fra Dansk Cøliaki Forening på, at du er medlem. DET får du ved på forhånd at sende en mail til [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk), hvorefter sekretær Camilla Pihl sender dig en bekræftelse på dit medlemskab, som du skal printe ud og vise ved indgangen til messen.

### **God messe!**

Læs mere om messen og udstillerne på [www.specialkostmassan.se](http://www.specialkostmassan.se)



### **“DET GODA LIVET”**

27. september kl. 10.00-17.00  
Slagthuset  
Jörgen Kocksgatan 7a  
(gåafstand fra Centralstationen i Malmø)  
21120 Malmö, Sverige



**CELIAKIFÖRENINGEN  
I SKÅNE LÄN**  
Svenska Celiakiförbundet



# Schär

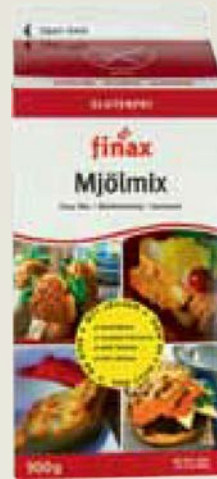
– Det nemme glutenfri alternativ

## Velsmagende brød i et snuptag

Alle ved hvor tidskrævende, det kan være at bage glutenfrit, og hvor svært det kan være at få brødet og bollerne lette og luftige uden man skal stå i køkkenet mange timer. Men kender du Schärs glutenfri brød? Vi tror, du vil blive overrasket over, hvor godt de smager og hvor nemt det pludselig er at servere lækker, glutenfrit brød hver dag. Brødet er selvfølgelig skiveskåret og du kan både få grove brød og boller, men også fine, lyse boller til de dage, hvor du har noget særligt at fejre eller bare vil forkæles.







# Glutenfri' mig vel.

I din lokale SuperBest finder du et bredt udvalg af glutenfrie varer – samlet på ét sted, så det er nemmere for dig at handle ind.

**Noget du mangler?**  
Spørg din lokale købmand, hvis du ikke kan finde den glutenfrie vare, du søger på hylden – han vil gøre alt for at skaffe det ønskede produkt hjem. Naturligvis.



Dette er bare et lille udpluk af vores store udvalg af glutenfrie varer.





# Ung, rejser og cøliaki



Som ung står man overfor mange muligheder, en af dem er at rejse. Det kan give mange cøliakere bekymringer. Men frygt ej, verden tager rigtig godt imod dig, også selvom du har cøliaki

AF STINE CHRISTINA SJØHOLM, 20 ÅR

Da jeg i 2012 besluttede mig for at rejse til USA og være au pair, var der selvfølgelig, med min cøliaki i baghovedet, tanker om, hvilke muligheder der er for at spise og købe ind i udlandet.

Jeg er altid blevet positivt overrasket over de lande, jeg har besøgt, og ikke mindst USA. Her findes der supermarkeder og restauranter, der sælger og tilbyder glutenfri mad. Nogle restauranter har endda et separat menukort for os med fødevarerudfordringer.

Der er overhovedet ikke noget at frygte, når man rejser i USA.



## Rejs, rejs, rejs!

Mit bedste råd til unge med cøliaki er: Bare gør det, kom ud og se verden, mens du stadig kan!

For hvis man ikke gør det nu, hvornår skal man så?

Og du skal ikke bekymre dig om maden, når du ankommer til din destination. Der vil altid være alternativer til mad, lige meget hvor du kommer hen. Så lad være med at være bange for ikke at kunne spise, og kom afsted!

Lad ikke din sygdom afholde dig fra at opleve verden!

## Palæofrokost i København

Kom til en hyggelig frokost med andre unge i København, **lørdag d. 20. september 2014.**

Frokosten spiser vi hos Palæo i Torvehallerne, som byder på et hav af lækre retter – alt sammen fri for gluten.

Vi mødes foran boden kl. 13.00, og man betaler selv for det, man køber.

Tilmelding skal ske til mig på [emilie@coeliaki.dk](mailto:emilie@coeliaki.dk) eller 20 65 66 42.

Ses vi?

Masser af glutenfrie hilsner  
Emilie Sundquist



Scan QR-koden og  
se deres menu

ADRESSE:  
KØBENHAVNS TORVEHALLER  
HAL NR. 1, RØMERSGADE 18  
1362 KØBENHAVN K





# SommerCamp 2014



## 100 børn og unge nød vejret, hinanden og aktiviteterne i årets fælles børne- og unge-sommercamp

AF JOHANNE, 16 ÅR

“Det var rigtig hyggeligt at møde andre unge med cøliaki, når man også selv har det. Jeg synes det er det hele værd at tage med til en camp - både for at møde andre, men også få mere viden om cøliaki.”



Nem Baging med Naturlig Glutenfri Mel  
og

## Malby Mix

Til baging med alt det gode uden gluten, ren havre, hirse, soja, quinoa, kikærter, fuldkornsris, majs m.fl og nødder og frø f.eks. sesam, hørfrø, kommen og birkes.



Godt Brød - Nem Baging

Naturligt Fuldkorn og Malby Mix

Kan købes i helsebutikker eller bestilles  
[www.malbymix.dk](http://www.malbymix.dk) tfl. + 45 62211378

Jytte Malby Vindebyvej 34 5900 Rudkøbing





# NY med cøliaki?



Har du eller dit barn for nylig fået diagnosen cøliaki, så tag på et af foreningens start-kurser for nydiagnosticerede

På kurset fortæller psykolog Tove Kvist om det at få diagnosticeret en livslang sygdom, og hun svarer på spørgsmål.

Bagefter giver to af foreningens Bageskoleledere – Edna Stage og Mia Rasholt – masser af tips om glutenfri madlavning og bagning med de forskellige meltyper.

De næste kurser for dig, der lige har fået cøliaki-diagnose, finder sted:

- **26. oktober 2014 kl. 10-15 på Højboskolen i Hørning**
- **22. november 2014 kl. 10-15 i Odense (sted oplyses senere på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk))**

**Pris:** 300 kr./person inkl. forplejning.

Der er 14 pladser, og tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet på [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk)

## Størst udvalg i glutenfri produkter

Når man får glutenallergi i familien, handler det om at bryde vaner og tænke i nye baner.

På [helsam.dk](http://helsam.dk) finder du et stort udvalg af glutenfri produkter og opskrifter og artikler til inspiration.

Vi leverer varerne gratis til din lokale helsekostbutik og sender gerne varerne hjem til dig mod et gebyr.

Ønsker du råd og vejledning, kan du altid kigge forbi helsekostbutikkerne, hvor vores faguddannede personale sikrer dig en seriøs rådgivning.

Vi ses på [heldam.dk](http://heldam.dk)



**Helsam butikker** JYLLAND Aalborg, Helsam, Aalborg City, Boulevarden 14 · Herning, Helsam, Søndergade 16 · Hobro, Helsam, Adelgade 25C · Horsens, Helsam, Jessensgade 4 · Sønderborg, Helsam, Sønderborg City, Jernbanegade 36 · Sønderborg, Helsam, Borgen, Østergade 4 · Vejle, Helsam, Nørretorv 3 FYN OG ØERNE Middelfart, Helsam, Østergade 12 · Odense, Helsam, Kongensgade 13 SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER Kalundborg, Helsam, Kordilgade 14 · København K · Helsam, Vendersgade 6 · Køge, Helsam, Nørregade 39 · Næstved, Helsam, Ringsfæddegade 5 · Roskilde, Helsam, Skomagergade 46, tv · Slagelse, Helsam, Rådhuspladsen 9

**Din lokale helsekostbutik** JYLLAND Aalborg, Helsehjørnet, Niels Ebbesensgade 4 · Aarhus C, Ganefryd, Klostergade 2 · Aarhus N, Jordens Frugter, Tordenskjoldsgade 61-63 · Christiansfeld, Kamille, Lindegade 35A · Fredericia, Helsekosten, Prinsessegade 37 · Frederikshavn, Helsekosten, Søndergade 5 · Juelsminde, Juelsminde Helse & Materialhandel, Juelsgade 5 · Kolding, Grønne Amalie, Adelgade 6 · Nykøbing M., Helsam Morsø Helse, Algade 20 · Randers C, Gaias Basar, Erik Menveds Plads 6 · Ry, Erantlissen, Klosterlorv, Klostervej 88 · Silkeborg, Helsekosten, Nygade 28 · Skanderborg, Helsekosten, Adelgade 132 · Scæby, Helsekøkken, Vestergade 32 · Thisted, Helsam, Vestergade 23A · Tønder, Tønder Helse, Vestergade 52A · Samsø, Skøn og sund, Langgade 7 FYN OG ØERNE Fåborg, Det blå hus, Østergade 41B · Odense SV, Spiren, Fåborgvej 18 · Svendborg, Det Grønne Hjørne, Torvet 2 SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER Charlottelund, Urd Helsekost, Ordrupvej 61A · Frederikssund, Helsehuset, Kirkegade 8 · Helsingør, Firkløveren, Strandgade 45 · Hørsholm, Ø-Bulikken, Hørsholm Helsekost, Hovedgaden 37A · Køge, Køge Helsekost, Brogade 19 · Nykøbing F., Helsam, Frisegade 18 · Nykøbing SJ., Helsebulikken, Algade 22 · Ringsted, Natur og Trivsel, Sct. Hansgade 4 · Solrød Strand, Helsehjørnet, Fredensbovej 2 · Tåstrup, Tåstrup Helsekost, Tåstrup Hovedgade 82 · Vordingborg, Helsekosten, Algade 54 · BORNHOLM Rønne, Helsekosten, Lille Torv 3



# Brug os!

1. maj blev vi to ansatte i sekretariatet  
– ring, skriv eller mail til os. Vi er til for DIG!

AF SEKRETÆR CAMILLA PIHL  
OG SEKRETARIATSLIDER LISA AHLGREN

Vi arbejder blandt andet med økonomi og fundraising, driver CøliakiNyt, organiserer, planlægger og gennemfører aktiviteter, virksomhedsudvikler og varetager den daglige drift af foreningen.

## Som frivillig kan du bruge os!

Trænger du til hjælp, inspiration eller bare en snak om frivilligt liv, så ring til os på sekretariatet!

På sekretariatet kan vi fx hjælpe dig med:

- Inspiration og hjælp til arrangementer og aktiviteter.
- Igangsætning af nye aktiviteter.
- Råd og vejledning i forhold til frivilligt arbejde.
- Hjælp til at søge fonde og legater.
- Hjælp til at skrive pressemeddelelser og artikler.
- Idé- og projektudvikling.

Har du nye idéer til aktiviteter og virksomheder, som du synes Dansk Cøliaki Forening skal arbejde med? Så vil vi rigtig gerne høre fra dig!



## KONTAKTOPLYSNINGER

**Camilla Pihl,**  
Sekretær  
cp@coeliaki.dk  
7010 1003

**Lisa Ahlgren,**  
Sekretariatsleder  
lah@coeliaki.dk  
5129 0310



## Glutenfrie produkter ...I LØVBJERG

- Over 100 glutenfrie produkter
- Bredt basissortiment
- Finder du ikke den vare du ønsker, så kontakt personalet og de vil være behjælpelige med at bestille den hjem, hvis det er muligt.
- Ved større ordrer, er det en god ide at maile din bestilling til din Løvbjerg-butik, så vi er sikre på at have varerne hjemme til dig.

Du kan maile din bestilling eller forespørgsel. Se mail-adr. på din nærmeste Løvbjerg-butik på [www.lovbjerg.dk](http://www.lovbjerg.dk)

Brønderslev: Arkaden 14  
Fredericia: Strevelinsvej 11  
Horsens: Borgergade 12  
Ikast: Vestergade 63  
Nyk. Mors: Vestergade 15  
Odder: Nørregade 10  
Odense: Rugvang 36-38  
Skanderborg: Adelgade 70

Struer: Søndergårdsvej 2  
Tarm: Åboulevarden 65  
Varde: Hjerdingvej 15-17  
Vejen: Lindetorvet 2  
Viborg: Koldingvej 130  
Viborg: Randersvej 60  
Aabenraa: H.P. Hanssens Gade 41  
Aarhus: Otte Ruds Gade 98-100

# LØVBJERG

SØNDAG - FREDAG 8-21  
LØRDAG 8-18





# Er salt beriget med jod en skurk?



AF EN 58-ÅRIG SKOLELÆRER,  
DER ØNSKER AT VÆRE ANONYM

Jeg fik i starten af 2009 konstateret cøliaki og hudsygdommen dermatitis herpetiformis. Næsten øjeblikkeligt efter at jeg startede med at spise glutenfrit mad, forsvandt maveproblemerne, ledsmerterne og den voldsomme træthed i kroppen. Men udbruddene med kløende udslæt på især fingre og underarme blev aldrig mærkbart mindre, og jeg har hele tiden måttet anvende binyrebarkhormoncreme for at holde udbruddene på et nogenlunde tåleligt niveau.

## Er jod skurken?

MEN... Efter at jeg har skiftet almindeligt salt i madlavningen ud med salt, der ikke er tilsat jod, er det for første gang i flere år lykkedes mig helt at slippe for de hæslige grupper af kløende væskefyldte blærer på især fingre og underarme.

Det skete, efter at jeg i juli 2013 i en artikel på nettet så, at "personer med dermatitis herpetiformis, som har øget følsomhed for jod ...", hvilket fik mig til at "google" videre, da jeg aldrig før havde hørt, at jod i maden kunne spille en rolle.

På den norske cøliakiforenings hjemmeside [www.ncf.no](http://www.ncf.no) læste jeg mere om jodproblematikken, og dagen efter begyndte jeg at bruge salt uden tilsat jod i madlavningen. Virkningen kom straks. Udbruddene med udslæt blev meget sjældnere og mindre voldsomme.

## Fik 300 mikrogram jod pr. dag!

Efterfølgende har jeg undersøgt, hvor meget jod der er i forskellige føde- og drikkevarer, og hvor meget jod det anbefales, at voksne indtager. Alene et dagligt indtag af 7 g salt (jodberiget), 5 dl minimælk og 1,5 liter postevand giver en jodmængde på over 250 mikrogram. Hertil kommer jodindholdet i de andre madvarer, man spiser.

Stort set alt indeholder jod i større eller mindre omfang. Så jeg kunne konstatere, at mit daglige jodindtag lå tæt ved



300 mikrogram. Alle udregninger er foretaget ved brug af Fødevaredatabankens tal – [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk).

## Burde kun have haft 50-75 mikrogram pr. dag!

Netdoktor.dk skriver: "Det anbefales, at en voksen person indtager 150 mikrogram jod pr. dag. Det egentlige behov er nok en anelse lavere, omkring 50-75 mikrogram."

Ifølge dette fik jeg altså 2-4 gange den nødvendige/anbefalede daglige jodmængde. Ovenikøbet uden at spise æg, fisk og rejer. Specielt disse tre fødevarer indeholder meget jod.

Jeg har i flere år vidst, at disse tre fødevarer gav voldsomme udbrud med udslæt, og derfor har jeg stort set altid undgået at spise netop disse fødevarer.

Måske giver dette også svar på, hvorfor jeg absolut ikke tåler at spise almindelige vitaminpiller, der jo typisk indeholder 150 mikrogram jod pr. pille.

At skifte fra jodberiget salt til salt uden tilsat jod giver alene et mindre jodindtag på over 120 mikrogram pr. dag ved et saltforbrug på 7 g. Oveni det har jeg skiftet indtaget af minimælk ud med et tilsvarende indtag af risdrik, og det bidrager også til et væsentligt mindre samlet jodindtag.

## Overraskende positiv sidegevinst

Udover den positive virkning på mit kløende udslæt gav de to førnævnte ændringer i mine madvaner en – for mig – ret overraskende sidegevinst:





Jeg frygtede nemlig, at min vægt ville stige, da risdrik indeholder en del mere energi pr. 100 g, end mini-mælk gør. Men i løbet af de seks første uger faldt min vægt med et kilo hver uge, uden at jeg overhovedet lavede om på andre leve- og motionsvaner.

Og vægttabet på de 6 kilo er stadig det samme her godt et år senere og har været det hele tiden.

Underligt, ikke?

- Er det måske sådan, at et lavere jodindhold i maden kan være med til, at man taber sig?
- Eller omvendt – er et højt jodindtag medvirkende til, at vi tager på i vægt?

### Lovpligtigt med jodberiget salt

Jeg kender udmærket begrundelsen for, at man i 2000 gjorde det lovpligtigt med jodberigelsen af almindeligt bordsalt og brugen af jodberiget salt i butikernes brød (for at mindske risikoen for struma mv., red.). Men jeg havde ikke den fjerneste idé om, at en del mennesker risikerer at få et meget voldsomt jodindtag i forhold til det anbefalede/nødvendige ved blot at spise ganske almindeligt!

Det er jo normalt ikke noget, man sætter sig ned og regner på.



Set i bakspejlet er det for mit vedkommende lidt tankevækkende, at mit udslæt på fingre og arme begyndte i slutningen af år 2000 og blev værre og værre det følgende år – og var den direkte årsag til, at jeg siden efteråret 2001 har brugt en del binyrebarkhormoncreme uden reelt at kende årsagen til alle problemerne.

Det var lidt om mine personlige oplevelser og tanker omkring jod og dermatitis herpetiformis.

### DCF KOMMENTAR



Spændende betragtninger i medlemsindlægget, men jeg vil for en god ordens skyld nævne, at indlægget udelukkende dækker afsenders egen holdning.

Dansk Cøliaki Forening kender p.t. ikke til en evt. videnskabelig dokumentation af sammenhængen mellem jod og cøliaki. MEN vi vil forelægge emnet til vores sundhedsfaglige råd og bringe mere i et kommende nummer af CøliakiNyt.

*Casper Pihl Rasmussen  
formand*



## GODMORGEN(MAD) – HELT UDEN GLUTEN.

GaiaGrain er en helt ny serie danske glutenfri morgenmadsprodukter. Du kan vælge mellem tre forskellige varianter – glutenfri cornflakes, fiberflakes og boghvedeflakes.

Kan købes i dagligvarehandlen.

**GaiaGrain**



## Koordinator(er) for aktivgruppen i København/Nordsjælland



Vil du gerne være med til at blæse liv i aktivgruppen i København/Nordsjælland og skabe udvikling og relevante aktiviteter? Så er det dig vi søger!

### Du:

- Kan lide at organisere og er vant til at gennemføre aktiviteter og lede frivillige – hvis du ikke har erfaring, hjælper sekretariatet dig gerne!
- Ser muligheder i stedet for problemer.
- Kan omsætte ideer til virkelighed.
- Tager initiativ og kan engagere andre mennesker.

Erfaring med grundlæggende billedbehandling er en fordel, men ikke nødvendigt.

### Vi:

- Hjælper dig at komme i gang og vil gerne være din sparingspartner i forhold til aktiviteter og virksomhed.
- Giver dig mulighed for at blive klogere på cøliaki og kronisk sygdom.
- Tilbyder lejlighed til at træne og udvikle færdigheder i forhold til organisation, planlægning, ledelse af frivillige.

Arbejdet er ulønnet.

### Spørgsmål

Kontakt sekretariatsleder Lisa Ahlgren på lah@coeliaki.dk eller ring 5129 0310.

### Ansøgning

Send din (kortfattede) ansøgning til Dansk Cøliaki Forening, att.: Lisa Ahlgren, Postbox 117, 5100 Odense C eller via mail til lah@coeliaki.dk.

Med FiberHUSK® er det lidt nemmere at bage glutenfrit - dejen hæver bedre, brødet holder sig friskt længere og det smuldrer ikke så let.

På [fiberhusk.dk](http://fiberhusk.dk) kan du finde lækre glutenfrie opskrifter med FiberHUSK®. Her kan du også bestille en gratis prøve på FiberHUSK®.

**fiber HUSK®**

## Bag glutenfrit med FiberHUSK®



HUSK PRODUCTS · 2770 Kastrup · [fiberhusk.dk](http://fiberhusk.dk)





# Øl-kritik

## Medlem skuffet over øl-artikler i sidste blad

AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

Efter sidste nummer, hvor vi bl.a. skrev om "ØL", modtog redaktionen en mail fra medlem Kirsten Bjerrum, der udtrykte sin skuffelse over artiklen:

- Dels fordi vi i artiklen ikke skelnede mellem glutenfrie øl (med lavt glutenindhold) og naturligt glutenfrie øl (fx brygget på hirse- eller rismalt).
- Dels fordi hun mener, at artiklen endte med at konkludere, at cøliakere bare skal lade være med at drikke øl.

Al kommunikation kan misforstås, især hvis vi ikke har været tydelige nok – og samtidig er der nogle lovgivningsmæssige regler, vi alle skal overholde.

### Komplet liste over glutenfrie øl svær at lave

Vi ville gerne kunne bringe en liste over forskellige ølmærker og deres glutenindhold. Hellere end gerne. Men det kræver en komplet liste/ingrediensliste fra øl-producenterne. Den findes ifølge vores viden ikke p.t.

Vi startede derfor med at kontakte Bryggeriforeningen, der om nogen måtte kunne hjælpe. Det kunne/ville de ikke. Måske også, fordi en sådan liste kun vil være korrekt, den dag den bliver lavet – i princippet kan et bryggeri ændre ingredienslisten dagen efter, og så er listen ikke længere fyldestgørende.

### Lovregler

Generelt sonderer vi i Dansk Cøliaki Forening ikke mellem "glutenfrie/gjort glutenfrie" og "naturligt glutenfrie" produkter – vi kalder begge dele for "glutenfrie". Det gør vi, fordi man ifølge deklareringsreglerne ikke må anprise et produkt for at være 'naturligt glutenfrit'. Derfor var artiklen i sidste nummer vinklet ud fra almindelige øl, da vi ser det som naturligt, at cøliakere kan drikke naturligt glutenfrie øl og glutenfrideklarerede øl.

### Drik gerne øl

Dansk Cøliaki Forening har på intet tidspunkt sagt eller anbefalet, at cøliakere slet ikke skal drikke øl – og det kommer vi heller ikke til. Vi vil gerne råde bod på evt. misforståelser efter sidste blad med denne boks:

## ØL OG CØLIAKI



- Drik gerne øl, der er certificeret glutenfrit.
- Drik gerne øl, der er brygget på glutenfrie produkter – fx hirse, rismalt mv.
- Drikker du øl med gluten, så tager din tarm skade af det, selvom du ikke kan mærke det – ligesom hvis du spiser brød med gluten, og du ikke mærker det.

Skål!



GLUTENFRI\*  
**Willemoes**



For at brygge denne øl med et så lavt glutenindhold som muligt har vi først mindsket indholdet af bygmalt ved at erstatte en del af den med majs. Derefter har vi inden tapping bearbejdet øllet, så det i forvejen lave glutenindhold er blevet reduceret til et minimum.

\*Glutenindholdet i Willemoes Lager er mindre end 20 ppm.

Willemoes Lager forhandles i SuperBrugsen og Kvickly.



## 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](mailto:brevkasse@coeliaki.dk)

Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen  
Brevkassen



Jøri Rumessen  
voksenlæge  
Gentofte Sygehus



Hanne Skovbjerg  
voksenlæge  
Amager Hospital



Steffen Husby  
børnelæge  
Odense Universitetshospital



Mia Rasholt  
diætist



Marianne Munch  
Simonsen  
diætist



Didde Dreijer-  
Norsker  
socialrådgiver



## Hverdagsstress og tarmheling

Jeg er nydiagnosticeret med cøliaki og leder efter nogle svar, som jeg desværre ikke kunne få på sygehuset.

Jeg er 41 år, 176 cm høj og vejer p.t. 100 kg. For et år siden fik jeg det dårligt med maveproblemer, lavt energiniveau og muskelspændinger. Jeg havde et meget hektisk arbejdsliv med meget rejseaktivitet til udlandet.

Fra december13-februar14 tabte jeg mig 20 kg uden nævneværdig indsats. Jeg kom gennem en cøliaki-udredning fra februar 2014 og fik diagnosen cøliaki i april 2014, hvorefter jeg startede på glutenfri diæt i samråd med diætist.

Siden da har min tilstand forbedret sig markant, men når jeg forsøger at arbejde på fuld tid og gerne ambitiøst, kommer enkelte af symptomerne tilbage – især lavt energiniveau.

- **Påvirker hverdagsstress tarmhelingen?**
- **Er det normalt for cøliakere, at man ikke kan fungere med fuld energi som før?**

Jeg har spurgt lægerne på hospitalet, og de var meget ærlige og sagde, at det ved de ikke. De mener dog, at et hurtigt vægttab og cøliakien kan gøre, at jeg ikke skal forvente at kunne præstere på fuldt niveau, på trods af at jeg træner dagligt og spiser proteinholdigt m.v.

M

*Kære M*

Det er afgørende, at du holder den glutenfri diæt korrekt, så din tarm kan normaliseres hurtigst muligt. Det kan dog tage op mod et år, da kroppen jo har et naturligt efterslæb fra den lange ”indre sult”, før cøliakien bliver opdaget.

Der er ingen kendt sammenhæng mellem hverdags-stress-niveauer og tarmhelingen, men stress i sig selv kan jo give træthed og lavt energiniveau, ligesom en lang række andre tilstande, der ikke nødvendigvis er forbundet med cøliaki.

Sådanne tilstande skal naturligvis overvejes, hvis du ikke oplever bedring, og dine gener fortsætter trods glutenfri diæt.

*J. Rumessen  
overlæge i mave-tarm-sygdomme*





## Kommunal madordning

Vi har en ældre, syg borger med cøliaki og laktoseintolerans, der ikke længere selv kan lave mad og skal have diætmad fra kommunen. Desværre er vores kommunale madordning ikke gearret til at håndtere cøliaki og laktoseproblemer.

Vi er klar over, at manden bliver endnu mere syg, hvis han ikke får sin diætmad.

- **Hvad gør andre kommuner omkring cøliaki og den kommunale madordning?**

Venlig hilsen

En hjemmesygeplejerske

### *Kære Hjemmesygeplejerske*

Der er desværre stor forskel på, hvordan de forskellige kommuner administrerer serviceloven – ikke kun omkring merudgifter, men også i dette tilfælde omkring madordninger.

Lovgrundlaget er lov om social service § 83, der siger:

- Kommunalbestyrelsen skal tilbyde personlig hjælp og pleje, hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet og herunder også madservice.
- Alle hjemmehjælpsmodtagere har ret til at vælge mellem forskellige leverandører af hjemmehjælp jf. servicelovens § 91. Som regel kan hjemmehjælpsmodtageren vælge mellem den kommunale hjemmehjælp og private hjemmehjælpsfirmaer.

Madservice er en del af den praktiske hjemmehjælp, som også er omfattet af reglerne om frit valg af leverandør – men det er den kommunale myndighed, der har ansvaret for hjemmehjælpen, uanset om hjælpen leveres af en kommunal eller privat leverandør.

I mange kommuner har man udarbejdet egentlige kvalitetsstandarder for madordningerne i kommunen, som selvfølgelig også dækker lægeordnede diæter efter behov.

Hvis en borger har fået diagnosen cøliaki, hersker der jo ingen tvivl om, at personen skal følge en speciel diæt.

Pga. det kommunale selvstyre kan der være forskel på kommunernes serviceniveau og organisering af ældreområdet, ligesom geografiske forskelle kan give forskelligt prisniveau.

Kommunalbestyrelsen er forpligtet til at offentliggøre de kommunale priskrav til leverandørerne på Fritvalgsdatabasen, ligesom de skal offentliggøre alle leverandører i kommunen på Fritvalgsdatabasen.

Fritvalgsdatabasen har netop til formål at give borgere, kommuner og leverandører og andre interessenter let adgang til de offentliggjorte kvalitetskrav og ikke mindst priskrav.

- Hvis jeres kommunale madservice ikke kan håndtere diætmad til den ældre herre med cøliaki og laktoseintolerans, så vil jeg anbefale, at borgeren undersøger, om der er andre leverandører på Fritvalgsdatabasen, der kan håndtere området, og herefter anmoder om en anden leverandør.

Borgeren er i øvrigt i sin gode ret til at klage over en kommunal afgørelse til Ankestyrelsen.

Med venlig hilsen

Didde Dreijer-Norsker  
socialrådgiver



## Bjerge ved Middelhavet

## Opdag enestående og foranderlige Sydtyrol.

Forskellige kulturer mødes i Norditalien på grænsen til Østrig. De mange fæstninger og slotte gør området til det ideelle sted for en rejse gennem fortiden.

Oppe i bjergene frister alpestierne til en tur rundt i det enestående naturlandskab.

Vores hotel ligger i nærheden af den charmerende lille by Merano (10km). Store kontraster i hjertet af Sydtyrol: skihytter eller designerhoteller, shopping eller vandring. Merano byder på et spændende sammenkog af aktiviteter, mad og kultur.



Vi har mere end 20 års erfaring med glutenfri madlavning, og vi garanterer jer en ferie helt uden bekymringer her i udkanten af Merano. Vores hotel er godkendt af den italienske Cøliakiforening. Vi kan tilbyde en velassorteret morgenmadsbuffet med forskellige typer glutenfri brød, nølser samt müsli. En af aftnerne forkæler vi jer med en fire-retters menu efter eget valg, inklusive salatbuffet.

I vores hotelbar byder vi på hjemmelavede glutenfrie kager og is.

Vores helt specielle tilbud til dig:

Glutenfri gourmet-uger, hvor vi bl.a. besøger Dr. Schär, som har specialiseret sig i at fremstille glutenfri produkter af høj kvalitet.

Hotel Weiss  
Via Venosta 38  
39020 Parcines (BZ)  
ITALY

[www.hotelweiss.it](http://www.hotelweiss.it)  
[Info@hotelweiss.it](mailto:Info@hotelweiss.it)

Halvpension fra Euro 59,00ca. DKK 440.00 til Euro 77,50 ca. DKK 579.00 Vi holder åben fra april til November.  
Besøg vores hjemmeside [www.hotelweiss.it](http://www.hotelweiss.it).

[www.partschins.com](http://www.partschins.com) [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)





## Myslibrød

### 1 stk.

30 g margarine  
4 dl kærnemælk eller vand  
25 g gær  
400 g fint glutenfrit melmix  
100 g mysli

**Pensling:** Æg eller mælk.

Margarinen smeltes.  
Hæld margarinen i en røreskål, og tilsæt væsken.

Gæren udrøres heri.



Tilsæt resten, og rør dejen godt på maskine i 10 min.

Dejen hældes i en smurt form på 1,5 liter.

Hæver tildækket i ca. 30 min.

Opskrifterne er fra  
"Glutenfri - til hverdag & fest".



Pensles med æg eller mælk og ridses på langs.

Bages ved 200°C i ca. 45 min.

## Nemme havreboller

### 8 stk.

300 g havregryn uden gluten (ren havre)  
30 g Malby Mix (1 brev)  
1 tsk. salt  
600 g vand, tilpas varmt

På en vægt måles 3 dl kogende vand af.  
Deri tilsættes koldt vand, så der i alt er 600 g tilpas varmt vand.

Havregryn, Malby Mix og salt blandes i en skål.



Under omrøring med et piskeris tilsættes vandet.

Dejen skal stå 5 min. for at tykne lidt.

Sæt dejen med en stor ske som 8 boller på en bageplade med bagepapir.

Lad bollerne hæve 30 min.

Sæt bollerne midt i den kolde ovn, tænd så ovnen på 220°C, og bag bollerne i 45 min.

Bollerne afkøles på rist.

## Sødt brød

### 3 stk.

25 g smeltet smør/margarine  
1 1/2 dl mælk  
25 g gær  
2 spsk. rom  
50 g sukker  
1 æg  
250 g fint glutenfrit melmix

**Fyld:** Evt. rosiner, kandiseret frugt eller nødder.

**Pensling:** Æg eller mælk.

Smelt margarinen.



Hæld margarinen i en røreskål, og tilsæt mælk.  
Udrør gæren heri.

Tilsæt resten af ingredienserne, og rør det hele godt i en røremaskine.

Lad dejen hæve tildækket i ca. 30 min.

Del dejen i tre, og form hvert brød til en kugle, som lægges på en bageplade med bagepapir.

Efterhæver tildækket i ca. 30 min.

Pensles med æg eller mælk.

Bages ved 180°C i ca. 55 min.



## Nordjylland



Lene Sif Grace  
2247 0889  
nordj@coeliaki.dk

### Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **22. nov. kl. 10: Julebagning og kagepynt, De Frivilliges Hus i Aalborg**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

**Bemærk dato!**



## Julebagning og kagepynt

Da kagepynt var en stor succes på Børnecamp'en i januar, så kombinerer vi i år vores julebagning med kagepyntning – og afslutter med pakkespil.

Det hele foregår 22. november 2014 kl. 10.00-16.00 i De Frivilliges Hus i Aalborg.

### Tilmelding

Vil du være med til 'det hele', er tilmeldingsfristen 15. november, mens den er 20. november, hvis du kun kommer til pakkespil og juleguf.

Tilmelding til [nordj@coeliaki.dk](mailto:nordj@coeliaki.dk)

*Næsten-referat:*

## Sensommertræf i Nibe

Vi mødtes til varme hveder i Aalborg, nogle havde været til Landsmødet i Middelfart, andre skulle til Børnecamp på Fyn. Senere hørte vi, at alle havde haft gode oplevelser begge steder.

I forbindelse med at vi hørte om Nibes glutenfri bageri, besluttede vi, at næste træf skulle være i Nibe. Træffet er/ var d. 30. august, hvor vi besøger både bageriet og slutter af hos "Guf og Kugler" på havnen og får en glutenfri isvaffel – MEN... da det er efter CøliakiNyts deadline, så må I glæde jer til referat og fotos til næste blad.

*Lene Sif Grace*







## Syd- og Sønderjylland



Kontakt Alice Skaarup Jepsen  
2275 9449  
sydj@coeliaki.dk

### Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

**4. okt. Bageskole på Sct. Severin Skolen, Haderslev**  
**9. nov. Julearrangement på Tørning Mølle, Vojens**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

## Sikke en sommer...



*Dagen før den internationale coliakidag den 16. maj fejrede vi Store Bededags aften med varme hveder i Seniorhuset i Christiansfeld.*

*Sikke dog en sommer... Sikken et solskinsvejr...*

Vi i Styregruppen har nydt det – og midt i sommervarmen mødtes vi for at finde ud af, hvad vi kan gøre for jer til efteråret. Og allerede nu er vi i gang med at snakke om ideer til møder til foråret, og de første af efterårets arrangementer er løbet af stablen.

### Program for 2. halvår 2014

I skrivende stund glæder vi os til at mødes i Billund fredag den 22. august til både øl- og vinsmagning, samtidig med at vi får lidt godt at spise. Om mandagen den 25. august skal vi høre diætist Mia Rasholt på Kolding Realskole.

Vi har ikke fået plads i kalenderen til en september-tur, det gemmer vi til næste år.

Sommerferielukning af skoler har også gjort, at vi ikke er kommet videre med besøg på Hansenberg i Kolding.

Bageskolen kan I få rigtig meget godt ud af, så der er ingen grund til at holde jer tilbage for tilmelding.

Vi håber på succes med "Julearrangementet", det er meningen, at vi hver især skal komme med vores yndlingskager, så vi kan lave en "Kagebuffet" – og det må gerne være julekager eller måske konfekt. Sidste år afholdt vi Sønderjydsk kaffebord, og det var meget vellykket med knap 40 deltagere.

Så lad os gentage succesen!



*Sidste år på Tørning Mølle havde vi Sønderjydsk Kaffebord. Den 9. november skal vi være der igen med temaet "Julebag".*

## 2015 - forår

Forslag til mødesteder og form arbejdes der med hele tiden.

Lige nu har vi idéer til:

- Tur til Skamlingsbanken
- Butiksbesøg Løvbjerg – Aabenraa
- Fællesspisning på Café Kridt, Haderslev med gåtur rundt om dammen kunne være et godt arrangement for hele familien og især for de unge, da vi vil lægge den på en fredag.

### Nydiagnosticerede

Vi vil meget gerne hjælpe jer, der er i området. Det kunne være med et specielt arrangement med nogle få medvirkende, hvor vi kan tale om de opgaver, der kunne være.

### Unge i området

Også her vil Styregruppen gerne skabe kontakten mellem jer unge, så I kan opbygge et netværk. I bliver dog nødt til at hjælpe os – og deltage i vores møder, så vi kan få skabt kontakten.

Vi er der for jer, så hvis I har spørgsmål, idéer eller gerne vil hjælpe til, så kan I altid kontakte Alice Skaarup Jepsen – [sydj@coeliaki.dk](mailto:sydj@coeliaki.dk)

Få gode oplevelser sammen med os. På gensyn.

Glade sommerhilsener fra  
Birgitte Viereck  
40 62 70 92  
[sydj@coeliaki.dk](mailto:sydj@coeliaki.dk)



## Fyn



Kontakt Mette Dall  
2897 6825  
fyn@coeliaki.dk

## Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- 4. oktober kl. 12.30-14.30: Unge på Mona Lisa**
- 5. oktober kl. 14.00-17.00: "Jeg har en plan..."**
- 7. december 2014: Julearrangement for unge i Odense**

Mere info i nyhedsbrevet – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

## Unge på Mona Lisa



### Vil du møde andre unge +15 år med cøliaki?

Så tag med på Mona Lisa lørdag d. 4. oktober 2014.

De serverer glutenfrie pastaretter, men hvis du selv medbringer en bund, kan du også få lavet en pizza. Vær dog opmærksom på, at det bliver bagt i en ovn sammen med andre pizzaer med gluten i.

Selve arrangementet koster ikke noget, men du skal selv betale din mad og drikke.

Arrangementet starter kl. 12.30 og slutter ca. kl. 14.30, når alle har spist færdig.

Adressen: Brandts Passage 9-11, 5000 Odense C



### Tilmelding

Tilmeldingsfrist er d. 27. september 2014 på [sara@coeliaki.dk](mailto:sara@coeliaki.dk)  
Oplys venligst navn og fødselsår.

Se retter og priser på:  
[www.ristorantemonalisa.dk](http://www.ristorantemonalisa.dk)



Venlig hilsen  
Sara Pallesen

## "Jeg har en plan! – vil du være med?"

Lad os mødes og sammen finde ud af, hvad vi kan bruge hinanden til i Fyn-gruppen!

- Skal vi fx finde en dato til julebægning?

Kom til kaffe og kage hos mig søndag den 5. oktober fra kl. 14-17.

Tilmelding pr. mail eller tlf. 2897 6825.

Vel mødt  
Mette Dall





## Aktivgrupper oversigt

**Nordjylland** Lene Grace, nordj@coeliaki.dk

**Midtjylland** Pia Sejer Lind, 2643 6760, midtj@coeliaki.dk

**Syd- og Sønderjylland** Alice Skaarup Jepsen, 2275 9449, sydj@coeliaki.dk

**Sønderborg** Lars Rasmussen, 3056 4614, jokajula@medie.dk

**Fyn** Mette Dall, er 2897 6825, fyn@coeliaki.dk

**Roskilde** Ulla Britt Sørensen, 2537 8608, ros@coeliaki.dk

**Storkbh. og Nordsjælland** kbh@coeliaki.dk

**Sydsjælland** syds@coeliaki.dk

**Lolland-Falster** Else Hoffmann, 2255 7766, lol@coeliaki.dk

## Ungegruppen



Emilie Sundquist, emilie@coeliaki.dk

VIL DU stå for en lokalgruppe for unge, så kontakt Dansk Cøliaki Forening, 7010 1003 og post@coeliaki.dk

## Cøliaki Felag Føroya

### Forkvinde

Birita Háskor  
Gillagøta 12  
FO 188 Hoyvík  
biritahaskor@gmail.com  
Mob. +298 283 266

### Næstforkvinde

Sonja Tausen  
Leitisvegur 57  
FO 600 Saltangará  
sonja.tausen@skulin.fo  
Tlf. + 298 447 374  
Mob. +298 268 683

### Kasserer

Eyðvør Mortensen  
Niðaragøta 46  
FO 188 Hoyvík  
mono5@olivant.fo  
Tlf. + 298 311 038  
Mob. + 298 585 984

### Sekretær

Bjørnt Samuelson  
V.U.Hammershaimbsgøta 36  
FO 100 Tórshavn  
bjosam@olivant.fo  
Mob. + 298 599 909

### Bestyrelsesmedlem

Marita Olsen  
I Kongsbø 8  
FO 512 Norðagøta  
Føroyar  
Marita\_o@olivant.fo  
Tlf. + 298 441 671  
Mob. + 298 282 296



### Indmeldelse og materiale

Postboks 117, 5100 Odense C  
7010 1003 – post@coeliaki.dk

### Formand

Casper Pihl Rasmussen  
Ringstedgade 92 A  
4700 Næstved  
formand@coeliaki.dk



### Næstformand

Lone Hansen  
Frederiksdalsvej 5  
4070 Kirke Hyllinge  
lh@coeliaki.dk



### Kasserer

Pia Grønsund Lundahl  
Skolevej 2  
2820 Gentofte  
pl@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Edna Stage  
Engblommevej 59  
2400 København NV  
es@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Birgitte Viereck  
Eskærhøjvej 67  
6100 Haderslev  
biv@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Gitte Solberg Perregaard  
Mindevej 43  
2870 Dyssegård  
gsp@coeliaki.dk



### Webmaster

Jens Lundtoft  
Kæmpes Ager 9  
6580 Vamdrup  
webmaster@coeliaki.dk



### Suppleant

Terese Gerdts  
Stilledal 22, 2.tv.  
2720 Vanløse  
terese@coeliaki.dk



### Suppleant

Annette Hansen  
Petershøjvej 11  
7100 Vejle  
annette@hansen-net.dk

WE CARE



*Alt bage brød  
er et håndværk.  
Alt bage godt brød  
er en kunst.*

## Schär Bagarmesterens velsmagende sortiment

At bage godt brød er en kunst som kræver viden, engagement og erfaring – Schär har over 30 års erfaring. Schär arbejder hele tiden på at udvikle smagen og kvaliteten. Dette har resulteret i mange tilfredse kunder, som vi er meget glade for. Schär driver det glutenfri-marked fremad og har som mål at alle skal få en bedre livskvalitet.

Prøv en af Schärs brød til morgenmad – det giver en god start på dagen. Med Schärs store udvalg af produkter kan du sikkert finde din egen favorit.

[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

[www.urtekram.dk](http://www.urtekram.dk), Tel: 98542288

Frost

NYHED

*Godt brød - godt liv.*