

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 4 · DEC 2013 · ÅRGANG 35

Emma var kun 1½ år da hun fik cøliaki

Emmas cøliaki vendte op og ned på familiens hverdag – både privat og arbejdsmæssigt – s. 6

- "Tag selv ansvar" – s. 10
- Landsmøde 2014 – s. 14
- Bageskoler i 2014 – s. 21
- Fælles børne- og ungecamp – s. 22
- Cøliaki i Europa – s. 26



6



14



22



24



26



31

Indhold

LEDER

- 3 Bliver 2014 et vendepunkt?
- 4 Kort & Godt
- 6 Emma var kun 1 ½ år, da hun fik cøliaki
- 10 "Tag selv ansvar"
- 12 Masser af tiltag og projekter på ønskelisten
- 14 Landsmøde 2014
- 21 Bageskoler i 2014
- 22 Fælles børne- og ungecamp
- 24 Cøkiaki i Grønland
- 25 Nye kostråd
- 26 Cøkiaki i Europa
- 28 Brevkasse
- 31 Opskrifter

AKTIVGRUPPER

- 32 Midtjylland
- 32 Nordjylland
- 33 Syd- og Sønderjylland
- 34 København/Nordsjælland
- 34 Lolland-Falster
- 35 Oversigt

KONTAKT

- 35 Ungegruppen
- 35 Cøliaki Felag Føroya
- 35 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

Deadline - næste nr.
 Medlemsindlæg: 4. januar 2014
 Aktivgruppe-indlæg: 1. februar 2014
 CøliakiNyt 1-14 udkommer i første uge af marts 2014

Annoncer i CøliakiNyt
www.coeliaki.dk

Produktion
 TekstXpressen, Middelfart

Grafisk design og grafisk tilrettelæggelse
www.jespereseneca.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
www.tinanielsen.dk





Bliver 2014 et vendepunkt?

Der kommer flere glutenfrie produkter på de danske hylder, der er 'grøde' på diagnoseområdet, og så har Bagger-Sørensen Fonden valgt at støtte cøliakisagen. Det giver øget forståelse for og fokus på cøliaki i Danmark, som vi cøliakere i så høj grad har brug for

AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

formand@coeliaki.dk

Året er ved at gå på hæld, alle begynder at glæde sig til jul og til at klippe, klistre og julebage.

Årets gave fra Bagger-Sørensen Fonden

I Dansk Cøliaki Forening var vi så heldige at få en før-julegave allerede i september. Det skete, da Bagger-Sørensen Fonden uddelte midler og betænkte os med 75.000 kr., så vi kan afholde en fælles børne- og ungecamp med aktiviteter ud over det sædvanlige. Ved samme lejlighed uddelte Bagger-Sørensen Fonden deres store forskerpris også til cøliakiområdet – nemlig 500.000 kr. til overlæge Steffen Husby som anerkendelse for hans "unikke cøliakiforskning på allerhøjeste internationale niveau".

Læs mere om familien bag Bagger-Sørensen Fonden og om selve overrækkelsen på side 6-9.

Diagnose

Kommunernes økonomi gør desværre stadig sit til at presse mange af vore medlemmer, og derfor oplever vi en stærkt stigende fokusering på de medlemmer, der ikke har en diagnose, fastslået som følge af en tarmbiopsi. Det har naturligvis rejst spørgsmålet om andre former for diagnosticering, men vi må her konstatere, at det i Danmark alene er tarmbiopsi, der er anerkendt som gyldig diagnose.

I den kommende tid vil vi derfor undersøge, hvad der skal til for at få tilpasset diagnosen i Danmark til den udvikling, vi ser i de lande, der ligger omkring os, og for den sags skyld den vejledning, der er udarbejdet til diagnose af børn.

Forhandlere

I det sidste år er der heldigvis kommet flere og flere glutenfrie produkter på de danske butikshylder, og det er gået ekstra stærkt her på det sidste. Et større produktudvalg gør det både nemmere for os med cøliaki at handle ind og giver større omsætning hos forhandlerne i Danmark, og den større efterspørgsel giver på sigt også lavere priser.

Jeg vil derfor gerne opfordre alle til at støtte op om de supermarkeder og andre forhandlere, der støtter os.

Landsmøde

Selvom vi stadig skriver 2013, er vi i bestyrelsen i fuld gang med at planlægge næste års Landsmøde og Generalforsamling, som bliver afholdt i Middelfart d. 5.-6. april 2014.

Læs mere om Landsmødet 2014 på side 14-17.

Fremtid

I bestyrelsen arbejder vi stadig frivilligt, og derfor er vores juleønske i år, at vi i 2014 får mulighed for at løfte foreningen til et mere professionelt niveau. Det indebærer fx ansættelse af en sekretariatsleder og udvikling af en ny og tidssvarende hjemmeside. Webmaster Jens Lundtoft har længe kæmpet en brav kamp for at løfte www.coeliaki.dk, men vi må bare konstatere, at siden teknisk er forældet, så vi har fået det maksimale ud af den nuværende platform.

Jo, der er sket meget i Dansk Cøliaki Forening i 2013, men vi håber, at der sker endnu mere i 2014.

Glædelig jul og godt nytår!



Status Glutenfrihed.dk

Der har været masser af besøgende på foreningens nye site med butikker og restauranter med glutenfrie produkter samt starten på et nyt opskriftarkiv.

Spred budskabet!

Det er især butikker, som gæsterne har søgt efter, så derfor vil vi gerne opfordre ALLE – både medlemmer og restauranter og butikker – til at oprette steder, der tilbyder glutenfrie produkter og/eller menuer.

Som medlem må du derfor også gerne fortælle om denne – gratis – mulighed for 'reklame' til de butikker og restauranter, som du selv er glad for at bruge.



Tilføj en butik eller restaurant

Du – eller en erhvervsdrivende – opretter sig blot som bruger på sitet, hvorefter man kan oprette butikker og restauranter – men man er også velkommen til at sende navn, adresse og link til foreningens webmaster, Jens Lundtoft, på webmaster@coeliaki.dk.

"Det er ikke så svært..."

Kender hjemkundskabslæreren på dit barns skole nok til cøliaki?



Svarer du nej på dette spørgsmål, så overvej at henvise vedkommende til en rigtig god artikel i Hjemkundskabslærerforeningens blad "Hjemkundskab" i august 2013 s. 26-27.

Her giver to af Dansk Cøliaki Forenings bestyrelsesmedlemmer – Birgitte Viereck og diætist Mia Raasholt – faglig baggrund og praktiske råd til skolekøkkenet.

Alt sammen ud fra Krummesangen: "Det er ikke så svært, når man først får det lært".

Du kan printe artiklen ud via www.coeliaki.dk – under 'nyheder' – eller du kan læse den på www.hjemkundskab.nu.



Nyt fra Coeliaki.dk

Mens Dansk Cøliaki Forening arbejder på at få opdateret og videreudviklet foreningens website, så strømmer de besøgende til. Ved redaktionen deadline havde der været 62.800 besøgende i alt på sitet i år – heraf var de 40.100 unikke besøgende.



Medlemmer efterlyses

I Danmark er vi ved redaktionens slutning 2603 medlemmer i Dansk Cøliaki Forening. I andre europæiske lande er tallet langt højere, og de kan derfor tilbyde deres medlemmer meget mere – men det er lidt den med hønen eller ægget. Vi kan også tilbyde mere, hvis vi havde flere frivillige og/eller flere penge – fx flere medlemmer.

Vi vil opfordre dig til at fortælle andre cøliakere, du møder, om Dansk Cøliaki Forening – og opfordre dem til at melde sig ind. Sammen er vi stærkere – og jo flere medlemmer, jo bedre økonomi og jo flere aktiviteter, initiativer og projekter.

De største cøliakiforeninger finder vi i England med 65.000 medlemmer, Italien 61.000, Tyskland 40.000, Sverige 24.000, Spanien 21.000 og i Finland med 20.000 medlemmer.



2000 km for cøliaki-sagen

Danske Runa Hansen cykler i disse uger tværs igennem New Zealand for at sætte fokus på cøliaki



26-årige Runa Hansen stammer oprindeligt fra Ballerup, men hun har i de sidste 4 år boet i Oxford, hvor hun studerer hestevidenskab.

26-årige Runa Hansen er i disse uger på sit livs udfordring: Hun cykler 2000 km fra nord til syd i New Zealand. Hun startede i Auckland d. 2. november og forventer at nå Queenstown i midten af december.

Runa vil med turen skabe opmærksomhed og skaffe midler til de to nationale organisationer i England og New Zealand, efter at hun blev diagnosticeret med cøliaki for mindre end 6 måneder siden.

“Jeg har altid drømt om at besøge New Zealand, og det her er en perfekt måde at se landet på, samtidig med at jeg kan skabe opmærksomhed og skaffe yderst tiltrængte midler til den organisation, som har støttet mig i en svær tid”, forklarer Runa, der undervejs tager billeder og laver videoer, som vi håber at kunne vise i et kommende nummer af CøliakiNyt og/eller på www.coeliaki.dk

Du kan følge Runa via Twitter og Facebook:
<https://twitter.com/RunasRideCoelia>
<https://www.facebook.com/runasride>





FOTO: TINA NIELSEN

"Fordelen ved Emmas cøliaki er, at vi nu alle lever meget sundere, fordi vi er blevet meget bevidste om, hvad vi putter i munden. Ja, og hundene Bravo og Max får glutenfrie godbidder, så Emma kan give dem", smiler Claus og Helle Bagger-Sørensen.

Emma var kun 1½ år da hun fik cøliaki

Emmas cøliaki ændrede familiens hverdag – både privat og arbejdsmæssigt

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

Da Emma var 1½ år, var hun en pige på 11 kilo, der tabte sig 3 kg på kort tid og pludselig hverken ville spise eller gå.

"Det var en forfærdelig tid. Vores lille pige græd hele tiden, ville ikke spise eller gå, men stirrede bare ud i luften. Og så blev hun forskrækket over de mindste ting, ligesom hun havde hun afføring 10-15 gange i døgnet", fortæller Claus og Helle Bagger-Sørensen fra Vejle, hvis datter på det tidspunkt kun ville spise bamseboller og hamburgerplain fra McDonalds!

"Det var selvfølgelig ikke holdbart, men hvad gør man som forældre – man vil jo bare gerne have, at ens barn spiser noget", fortæller Emmas mor, Helle.

"Bare lad være med at fokusere på det"

Familiens praktiserende læge var i begyndelsen ikke bekymret for Emmas lidt særprægede menu. "Prøv ikke at fokusere på hendes madvaner, så ændrer det sig nok", mente han.

"Da Emma var ørebarn, fik vi hende tjekket hos ørelægen, men ørene var fine. Derfor tog vi til vores praktiserende læge – igen", siger Helle og Claus.

Denne gang kunne den praktiserende læge godt se, at Emma havde det rigtig skidt. Det var især Emmas store væggtab, der fik lægen til at indlægge hende, der nu kun vejede 9,3 kg.

"Det ser ikke godt ud!"

"Lægerne på hospitalet sagde straks, at 'det ikke så godt ud', og at de ville undersøge hende for både cystisk fibrose og leu-kæmi", fortæller Claus og Helle Bagger-Sørensen.

Emma og Helle blev indlagt på Kolding Sygehus, hvor Emma blev undersøgt på kryds og tværs, mens hendes forældre ængstelige afventede lægernes dom. Da den kom og hed 'cøliaki', reagerede hendes mor og far meget forskelligt:

Emma på 5 år er medlem af Dansk Cøliaki Forening og den direkte årsag til, at Bagger-Sørensen Fonden har doneret 75.000 kr. til Dansk Cøliaki Forenings første fælles børne- og ungedamp og 500.000 kr. til professor Steffen Husby for hans banebrydende cøliakiforskning.

FOTO: TINA NIELSEN





Mor var lettet – far grædefærdig

"Jeg sagde 'Yes!' og 'Er det bare det?' og var glad, fordi Emma ikke fejlede en af de andre langt alvorligere sygdomme. Jeg tænkte, at dette kan vi da håndtere os ud af", husker Helle tilbage og kigger på Claus, der indrømmer, at han var grædefærdig:

"Jeg har haft diabetes hele mit liv, og jeg syntes, det var synd for Emma, hvis hun skulle være 'anderledes' end sine jævnaldrende. Det kæmpede jeg selv med især i teenageårene".

Alle spiser glutenfrit

Da familien kom hjem, støvsugede de køkkenet for glutenholdige madvarer.

"Vi var fra starten enige om, at Emma ikke skulle være 'anderledes'. Hvis hun skulle spise glutenfri mad, så gjorde vi andre det samme", forklarer Helle, der hurtigt selv fik det bedre i maven og fik meget mere energi, selvom både hendes og Claus' blodprøver var negative.

"Claus arbejder, og jeg bager..."

"Jeg gik i gang med at eksperimentere og brugte egne opskrifter som udgangspunkt. Jeg har fx fundet ud af, at bare få sekunder for meget eller for lidt i en røremaskine ændrer meget for konsistensen", fortæller Helle, der inden Emma blev syg kun sjældent bagte brød. Det har ændret sig – i dag bager hun stort set hver dag:

"Jeg er selvfølgelig privilegeret, fordi jeg ikke har et fast 8-16 job, så den glutenfrie bagning er næsten blevet mit job", siger Helle, der lige nu eksperimenterer en del med surdej til rugbrød.

"Men jeg snyder lidt og tilsætter eddike, fordi jeg ellers savner den syrlige smag", smiler Helle, der ifølge eget udsagn 'nægter at give op – det kan ikke passe, at man ikke kan bage lige så mange velsmagende brød uden gluten som med'.



FOTO: TIMA NIELSEN

Emma har det godt i dag

Her i december fylder Emma 5 år, og hun bruger i dag str. 6-7 år i tøj, så det er tydeligt, at hun lever godt af glutenfri mad.

"Jeg er nok mega-hysterisk, selvom jeg prøver at bekæmpe det. Det gør nok mere ondt på mig end på Emma", medgiver Helle, der ikke bruger andet end naturligt glutenfrie produkter.

"Jeg laver altid mad og brød til Emma, som hun kan tage med i institution – også fx glutenfrie frikadeller. Dels fordi jeg ved, at de ansatte ikke har tid, dels fordi jeg så er sikker på, at det er ok", forklarer Helle, der får institutionens madplan for en uge ad gangen.

Og så får Emma også nogle gange kage med i institutionen, fordi hun bliver så glad, når de andre børn elsker hendes mors glutenfrie kager.

Cøliaki giver opmærksomhed

Som alle andre børn i den alder med en kronisk sygdom, så har Emma også fundet ud af, at det giver lidt ekstra opmærksomhed. Hendes foretrukne 'trick' lige nu er "Mor, jeg har ondt i maven, men jeg tror, det hjælper, hvis jeg får en cola".

"Ja, og så får hun ofte en cola. Og ja, vi er nok eftergivende. Dels fordi hun er enebarn, dels fordi hun faktisk ikke mæsker sig i usund mad. Hun er vild med kød og grøntsager – og glutenfrit brød. Hun kan slet ikke lide slik og kager, så det eneste, vi kan 'lokke' og 'belønne' hende med, er cola – så det lader vi hende få".

Claus og Helle Bagger-Sørensen er meget åbne og glade for, at Emma fik sin diagnose så hurtigt og i så ung en alder:

"Hun har ikke kendt andet, så hun føler ikke, at der bliver taget noget fra hende", mener de.

Stor omvæltning

"Det har været en stor omvæltning i vores liv, ligesom hos alle andre danske familier med et eller flere cøliakibørn. Efter at vi har undersøgt området, er vi dog overbevist om, at både vores Emma og andre små cøliakere nok skal få en god ungdom, hvis bare vi får øget fokus på cøliaki. Og vi vil i hvert fald gøre vores til, at det sker", understreger Claus og Helle Bagger-Sørensen.

Og her er en lille krølle: Udover at være et par helt almindelige forældre til et cøliakibarn, så er Claus og Helle Bagger-Sørensen også en del af den familieejede fond Bagger-Sørensen Fonden, der hvert år støtter forskning og ildsjæle indenfor forskellige sygdomsområder, som familien har personlige erfaringer med. Det kan du læse mere om side 9.



FOTO: TIMA NIELSEN

Emmas mor, Helle Bagger-Sørensen, bager hver dag og påtænker at åbne et 100% glutenfrit bageri, der leverer frisk og mindre 'fedt' glutenfrit brød direkte til kundernes dør.



Semper[®]

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



Læs mere på semperglutenfri.dk



Bagger-Sørensen Fondens Forskerpris 2013:

500.000 kr. til professor Steffen Husby

Bagger-Sørensen Fondens store anerkendte forskerpris gik i år til professor Steffen Husby – og Dansk Cøliaki Forening modtog 75.000 kr. til en fælles børne- og ungecamp

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

”Prisen er på 500.000 kr. og en anerkendelse af en unik person og forsker, der har ydet en elitær forskningsindsats på allerhøjeste internationale niveau”, sagde fondens formand Claus Bagger-Sørensen, da han overrakte prisen til den danske forsker Steffen Husby ved en fejring i Vejle, hvor fonden har hjemme.

Det er første gang, Bagger-Sørensen Fonden støtter cøliakiområdet. Årsagen er, at fondens nuværende bestyrelsesformand Claus Bagger-Sørensens datter Emma har fået cøliaki.

”Det er vigtigt at belønne og sige tak til de personer, der vier en stor del af deres liv til at gøre en forskel for os andre. Dem, der hjælper os med at forstå og på sigt muligvis helbrede. Dem, der tør tænke nyt og derved breder vejen ud for andre forskere og skaber grundlaget for nye og endnu bedre resultater”, siger Claus Bagger-Sørensen.

Læs interviewet side 6 med Claus og Helle Bagger-Sørensen, hvor de fortæller om deres oplevelser som forældre til et cøliakibarn.



75.000 KR.

TIL BØRN OG UNGE MED CØLIAKI



Dansk Cøliaki Forening fik i år 75.000 kr. til at afholde den første fælles børne- og ungecamp

”Bagger-Sørensen Fonden vil gerne vise vores påskønnelse af de mennesker, der har direkte kontakt til patienterne i en svær tid. Derfor vil vi også gerne støtte Dansk Cøliaki Forening og deres store arbejde for børn og unge med cøliaki”, siger bestyrelsesformand Claus Bagger-Sørensen.

FAKTA: BAGGER-SØRENSEN FONDEN

Fonden betænker hvert år forskere i forskellige sygdomme, som Bagger-Sørensen-familien er berørt af. Udover cøliaki drejer det som om diabetes, øjenssygepleje, tandpleje eller ernæring samt autisme og neurofibromatosis.

I 2013 blev fondens midler fordelt sådan:

- 500.000 kr. den store forskerpris til OUH-professor Steffen Husby og hans cøliakiforskning.
- 50.000 kr. talentpris til en yngre diabetesforsker, ph.d. Valeriya Lyssenko, Steno.
- 25.000 kr. påskønnelsespris til diabetes-sygeplejerske Jane Thomsen, Kolding Sygehus.

Samt:

- 75.000 kr. til Dansk Cøliaki Forening.
- 75.000 kr. til Dansk Forening for Neurofibromatosis Recklinghausen.



Bag Bagger-Sørensen-navnet gemmer sig navnet ”Dandy”, som mange fortsat forbinder med tyggegummi. I dag hedder familiens tyggegummi-virksomheder Gumlink og Fertin Pharma.

www.baggersorensenfonden.dk





Tag selv ansvar

– og ros dem, der tager hensyn til din cøliaki

Begge mine børn fik konstateret cøliaki i 16-17-årsalderen. Dengang vidste vi ikke, hvad det var, og hvilken betydning det ville få



AF MEDLEM LENE HOLMGAARD

Når en teenagepige er træt og har ondt i maven, kan det skyldes mange ting. Derfor gik der nogen tid, inden det blev konstateret, at vores datter, Maria, havde cøliaki. Hun gik i 2. g og måtte kæmpe hårdt, da gluten havde påvirket hendes krop så meget, at hun havde udviklet stress og problemer med sin korttidshukommelse.

Kamp i hverdagen

Set i bakspejlet havde vi en kamp med lægeverdenen. Ved hvert besøg hos lægen fik hun taget en masse blodprøver for at finde ud af, hvad hun fejlede – og hun fik piller mod forstoppelse. Hun følte ikke, at hun blev taget alvorligt, samtidig med at hendes krop blev nedbrudt mere og mere. På skolen kunne lærerne se, der var noget galt, og hun blev sendt til psykolog, men det var den praktiserende læge, som endelig fandt frem til, at hun havde cøliaki.

Det var dog et stort mirakel for os alle, da hun allerede efter én dag uden gluten ikke længere havde ondt i maven. Og ja – hun fik sin studenterhue.

Overblik over al cøliaki

Vi modtog og opsøgte rigtig meget information om cøliaki.

Jeg læste derfor det hele igennem og skrev ned, hvad jeg gerne ville huske. Det delte jeg i:

- oplysninger om, hvad cøliaki er, og hvad det betyder for kroppen
- oplysninger om, hvad du kan spise og ikke kan spise, og hvad du skal se efter, når du handler ind.

Det gav overblik, og jeg lavede en version til den nærmeste familie.



Martin er i dag 22 år og Maria 24 år, og de har begge ret godt styr på deres cøliaki, som de fik konstateret i 16-17-årsalderen.



Jeg købte også bøger med opskrifter på glutenfri mad, men fandt dog hurtigt ud af, at vi blot kunne spise, som vi plejer – med glutenfrit mel, havregryn og pasta kan man komme langt. Og så købte jeg brød hos specialbageriet. Vi har dog ikke sat røde mærkater på fødevarer med gluten, men det kan måske være en løsning for andre.

Først Maria – så Martin

Da vores søn, Martin, et par år efter også fik cøliaki, var det Maria, som spottede det. Hun kunne se de samme tendenser hos ham, som hun selv havde oplevet. Martins krop nåede derfor ikke at blive lige så udsat som Marias.

De havde begge meget høje tal i deres blodprøver, så lægen var ikke tvivl. Og nej – ingen andre i familien har cøliaki. Både Maria og Martin er fra spæde blevet ammet, og bagefter har de fået en sund og nærende kost, ligesom de først har fået diverse fødevarer, når de ifølge vejledninger og råd fra sundhedsplejersken var klar til det.

Laktose

En følgevirkning af cøliaki var, at de heller ikke kunne tåle laktose. I dag har Maria ikke problemer med laktose, men Martin skal stadig passe på ikke at få for meget. Som en løsning har han altid laktoseneutraliserende piller på sig.

Hjemme

Vi talte meget om, hvad cøliaki er, og hvad det betyder på godt og ondt. Vi lavede herefter nogle rutiner hjemme, så der ikke opstod tvivl, da vi andre fortsat spiser fx brød med gluten.

Vi har derfor indført disse regler:

- på køkkenbordet er der kun gluten til venstre for vasken inkl. skærebræt og knive til samme
- vi opbevarer glutenprodukter på bestemte steder i køkkenet
- vi har 2 brødristerere – en til gluten og en til det glutenfrie
- vi har en røremaskine, så vi selv kan bage glutenfrit
- vi har altid brød og kage uden gluten i fryseren – det, der ligger i kurve, er glutenfrit
- vi har altid pasta og havregryn uden gluten i huset
- i starten havde vi også altid laktosefri mælk i huset.

Ude

Problemerne var ikke derhjemme. De opstod, når Maria og Martin skulle spise andre steder. Nogle tog meget hensyn, mens andre syntes, det var meget svært at lave mad uden gluten.

Vi talte derfor om, at Maria og Martin skulle se cøliaki som deres problem og selv tage ansvaret for sygdommen. Når de så møder familie og venner, som tager hensyn til dem, kan de kun blive positivt overraskede og værdsætte den omsorg, de bliver mødt med.

Det betød, at de altid kunne tage brød og pasta med, når de skulle nogle steder. Det er nemt at tilberede, og de får også noget at spise.

Fælles forståelse – fælles ansvar

Det har altid fungeret rigtig godt, men det kræver, at man har en fælles forståelse og tager et fælles ansvar, og at du med glæde tilbereder din egen mad, når du er andre steder, uden

at blive skuffet over, at der ikke er tænkt på dig. Jeg tror, du kommer rigtig langt med denne indstilling.

I dag ser Maria og Martin ikke cøliaki som et problem. De har begge lært at leve med den. Martin bor på kollegie med fælles køkken og madklub. Han har hængt en seddel på køleskabet, der fortæller, hvad der indeholder gluten, og hvad der ikke gør, samt orienterer om alternative muligheder. Han synes, det er nemt lige at tage en pose pasta eller noget brød med, når han skal spise hos venner.

Maria bager selv rigtig meget og laver glutenfrit til alle. Der skal dog ikke tages hensyn til hendes lille søn, da tiden må vise, om han også får symptomer på cøliaki.

De ved begge, hvor dårligt de vil få det, hvis de spiser gluten. Derfor passer de også ekstra meget på, når andre har tilberedt maden. På ferier har de altid oversættelseskortene med fra Dansk Cøliaki Forening. På restauranter ved personalet sjældent, hvad cøliaki er, men når de siger, at de ikke kan tåle gluten, går det meget nemmere.

Så et godt råd, som vi har haft stor gavn af:

**Tag selv ansvar for din cøliaki og ros dem,
der tager hensyn til dig.
Så laver de også glutenfrit,
næste gang du kommer på besøg.**

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 tfl. + 45 62211378

Jytte Malby Vindebyvej 34 5900 Rudkøbing



Masser af tiltag og projekter på ønskelisten



AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

I slutningen af oktober holdt de frivillige kræfter i Dansk Cøliaki Forenings bestyrelse det ene af årets fire bestyrelsesmøder. Fremover vil vi jævnligt efter disse bestyrelsesmøder bringe et resume af vores arbejde her i CøliakiNyt.

bejde her i CøliakiNyt.



Ny medlemsdatabase

Et længe ønsket tiltag fra både medlemmer og vores sekretariat, så både foreningen, aktivgrupper og sekretariatet målrettet kan søge på bestemte grupper af medlemmer i forbindelse med invitationer, møder eller almen orientering. Umiddelbart koster en separat medlemsdatabase næsten det samme som en helt ny webside med en indbygget database. Vi overvejer derfor, hvad vi gør, da begge dele kræver en del økonomi, men også er en forudsætning, hvis vi skal løfte foreningen.



Børn og unge efterspørger aktiviteter

Det sidste års øgede fokus på vores børn og unge har givet pote. Vores yngre medlemmer er blevet meget aktive og iøvrigt også glade for bladet, så derfor er vi ekstra glade for en økonomisk indsprøjtning fra Bagger-Sørensen Fonden, der har gjort det muligt, at vi kan afholde en fælles camp i slutningen af januar. Læs mere side 22.



Bageskoler

Efter at vores bageskoleleder gennem 10 år har valgt at stoppe, har vi fundet 3 personer, der gerne vil drive bageskolerne videre. Alle 3 har sygdommen tæt på kroppen og har derfor erfaring i det glutenfrie bageri og de nyheder, der byder sig på området. På den måde er det lykkedes at fastholde kontinuiteten, fordelingen over hele landet og det faglige indhold. Læs mere side 21.

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 den findes i vores leverandørers sortiment.
- 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.
- Se efter hyldeskiltet. Det viser vej...



Du kan maile din bestilling eller forespørgsel. Se mail-adr. på din nærmeste Løvbjerg-butik på 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

Se mailadresser og tlf. numre på www.lovbjerg.dk

SØNDAG-FREDAG

8-21

LØRDAG 8-18



Flere glutenfrie produkter i Danmark

Vi er glade for, at der er flere glutenfrie produkter på vej til Danmark – især i dagligvarebutikkerne, så hverdagen for jer medlemmer bliver nemmere.

Stille og roligt har der sneget sig flere og flere glutenfrie produkter hylde meter ind i supermarkeder og helsebutikker, og nu er endnu en af de store spillere på det skandinaviske marked kommet til Danmark. Det er med til at gøre udvalget bredt, give mere synlighed i supermarkederne og give os cøliakere mere at vælge imellem.



Sekretariatsleder

I arbejdet med at professionalisere Dansk Cøliaki Forening og løfte foreningen op i Superligaen arbejder vi som bekendt på at finde en sekretariatsleder, der kan følge vores strategi og udvikle og professionalisere foreningen, sådan som vi skrev i CøliakiNyt i juni 2013. Vi har en række spændende kandidater, men som så ofte hænger kvalitet og pris sammen. Hvis vores midler var ubegrænsede, havde vi allerede nu fundet den rette. Vi vender tilbage, straks vi har nyt.



Semper®

VIND SEMPER JULEKURVE

SEMPER ØNSKER GOD JUL

Deltag i konkurrencen om 10 julekurve fyldt med Semper glutenfrie produkter (værdi ca. 750 kr. pr. kurv)

Send en mail til glutenfri@semperdk med teksten SEMPER JULEKURV samt navn, adresse og medlemsnummer. Vi trækker de heldige vindere den 20. december 2013. Vinderne får direkte besked og offentliggøres på coeliaki.dk og semperglutenfri.dk.

Læs yderligere konkurrencebetingelser på semperglutenfri.dk/julekurve



Indbydelse



Dansk Cøliaki Forenings Landsmøde og Generalforsamling 5. og 6. april 2014

Comwell Middelfart

I 2014 er vi igen tilbage i Middelfart og igen på Comwell Middelfart, hvor man har styr på udfordringen omkring forplejningen.

Forplejningen er på Landsmødet udelukkende tilpasset os, så ingen deltagere behøver derfor at frygte at spise noget forkert.

Børnepasning:

Der bliver arrangeret aktiviteter for de mindste både lørdag og søndag, så HUSK TILMELDING s. 17.

Husk at medbringe fornuftigt udetøj, da aktiviteterne til dels foregår udenfor.

Øvrige arrangementer for børn og unge bliver annonceret på vores hjemmeside senere, men indeholder alt fra sofa-snak og svømning til spillerum og cirkus.

Pris:

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| Enkeltværelse | 1.950 kr. |
| Dobbeltværelse..... | 1.800 kr./person |
| Deltagelse uden overnatning..... | 1.200 kr./person |
| Børn 4-14 år | 750 kr./barn |
| Børn under 4 år – opredning | 125 kr./barn |

Tilskud:

Pensionistmedlemmer kan få 300 kr. i tilskud til at deltage på Landsmødet. Har man fået tildelt førtidspension før den 1. januar 2003, skal man vedlægge dokumentation.

Tilskuddet gælder kun for DCF-medlemmer, ikke for ægtefæller o.a.

Som børnefamilie kan I søge støtte til at deltage i Landsmødet hos jeres hjemkommune, men det er forskelligt fra kommune til kommune, om de giver tilskud eller ej.



Tilmelding senest 31. januar 2014

Tilmeld jer ved at sende jeres deltagerinformationer til post@coeliaki.dk eller ved at udfylde og indsende tilmeldingsblanketten til:

Dansk Cøliaki Forening

Postboks 117

5100 Odense C

Husk i begge tilfælde at opgive medlemsnummer.

Tilmeldingen er bindende, når når beløbet er indbetalt.

I tilfælde af for mange tilmeldte gælder først-til-mølle-princippet.

Bemærk: Hvis man ønsker at dele rum med bestemte personer, skal I tilmelde jer sammen.

Ønsker I overnatning fra fredag til lørdag, så kontakt 7010 1003.

Betaling:

Når du har tilmeldt dig, sender vi en faktura, hvorefter du skal betale inden 10. februar 2014. Ved for sen indbetaling bliver man slettet af deltagerlisten.

Vi glæder os til at se nye såvel som gamle medlemmer og deres familier og ønsker jer alle et godt landsmøde.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen



Se også

- Program side 16.
- Tilmeldingsblanket side 17.



Comwell

Comwell Middelfart
Karensmindevej 3
5500 Middelfart

Dagsorden

Generalforsamling i Dansk Cøliaki Forening lørdag den 5. april 2014

Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Beretning om foreningens virke.
4. Regnskab 2013 samt budget 2014.
5. Fastsættelse af kontingent.
6. Valg:
 - A: Valg af bestyrelsesmedlemmer
 - B: Valg af suppleanter
7. Indkomne forslag.
Forslag skal sendes til
 - Dansk Cøliaki Forening, Postboks 117, 5100 Odense C senest den 7. marts 2014
 - post@coeliaki.dk senest den 14. marts 2014
8. Eventuelt.



Program for Landsmødet

Lørdag den 5. april 2014

- Kl. 09.00-09.30** Udlevering af deltagerinformation
Kl. 10.00-12.30 Åbning af Dansk Cøliaki Forenings årlige Landsmøde + Generalforsamling
Kl. 12.30-13.00 Udlevering af deltagerinformation
Kl. 12.30-14.30 Frokostbuffet
 Forhandlere præsenterer og sælger glutenfrie produkter
Kl. 14.30-15.15 "Er cøliaki en folkesygdom?"
v/overlæge og forskningsleder Allan Linneberg
Kl. 15.15 Kaffe
Kl. 15.35-16.45 "Cøliaki på kornet"
v/overlæge og voksenlæge Jüri Rumessen
Kl. 16.50-18.00 Spørgehjørnet
 Det Sundhedsfaglige Råd svarer på spørgsmål
 - Professor og børnelæge Steffen Husby
 - Overlæge og voksenlæge Jüri Rumessen
 - Diætist Mia Rasholt
 - Socialrådgiver Diddé Dreijer-Norsker
Kl. 19.00 (ca.) Middag
 Auktion, lotteri eller andet spil med spændende gevinster og underholdning med verdenskendte cirkusartister

Søndag den 6. april 2014

- Kl. 07.30-09.00** Morgenmad og tjek ud fra værelserne
Kl. 09.00-10.00 Fibre og vitaminer i den glutenfrie kost
v/diætist Mia Rasholt
Kl. 10.00-11.00 Mød din aktivgruppe
 Kom med idéer til aktiviteter i grupperne
Kl. 10.45-11.00 Kaffe
Kl. 11.00-12.30 "Når det ikke kan være anderledes..."
v/psykolog Anette Skriver
Kl. 12.30 Frokost og slut på årets Landsmøde

BØRN OG UNGDOM

Spillerum, sofa-snak, svømning og cirkus.
 Forskellige aktiviteter for de små.
 Aktiviteterne vil være aldersinddelt.



Autentisk mad fra THAILAND

7 LETTE GLUTENFRIE LØSNINGER

Hos CPF, der står bag Thai-Cuben, er passionen, at lave rigtig mad, hvor kvalitet er et af nøgleordene. I dag findes der 11 varianter af Thai-Cube. 7 af disse varianter er **GLUTENFRIE** og flere af dem sælges gennem Dansk Supermarked, ABC Lavpris og Irma.

Det betyder en sund og velsmagende færdigret også til personer med cøliaki.



Prøv:

Rød Karry Kylling med ris | Panang Karry Kylling med ris
 Tikka Masala Kylling med ris | Grøn Karry Kylling med ris
 Satay Kylling med ris | Massaman Karry Kylling med ris
 Grøntsager i Rød Karry med ris

Forhandles hos:

NETTO Bilka fofex Irma ABC lavpris

Vi garanterer at alle de nævnte varianter er glutenfri. I forbindelse med genoptryk af emballage bliver det påført de enkelte emballager, men det er desværre ikke alle varianter, der har fået det endnu. For yderligere information, besøg vores hjemmeside www.thai-cube.dk



Tilmeldingsblanket

Landsmøde 2014

Tilmeldingen er bindende og skal være kontoret i hænde senest 31. januar 2014.

Deltagelse registreres først, når beløbet er betalt.

Deltagerens fulde navne bedes udfyldt med BLOKBOGSTAVER. Kryds af, hvem der har cøliaki.

OBS: Al mad på Landsmødet vil være naturligt fri for gluten, men kryds af i skemaet, hvis I også ønsker **laktosefri** eller **sukkerfri** mad.

Børnepasning

Ønskes der børnepasning, **SKAL** der sættes **X** ud for barnets navn.

Med afkrydsningen accepteres samtidig, at børn tilmeldt børnepasning skal være til stede på det anførte starttidspunkt og ikke må forlade gruppen uden forudgående aftale.



| Voksne: | Alder | Cøliaki | Laktosefri | Sukkerfri | |
|---------|-------|---------|------------|-----------|--|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |

| Børn: | Fødselsdato | Cøliaki | Laktosefri | Sukkerfri | Børnepasning ønskes: |
|-------|-------------|---------|------------|-----------|----------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |

Udfyld venligst navn og alder på alle tilmeldte og påfør jeres fulde adresse, så vi kan udsende en deltagerliste inden mødet.

Husk medlemsnummer!

Se bagsiden af bladet: 02789 ARC Medlemsnr. 000
(Kun de tre eller fire cifre mellem ARC og 000)

Medlemmets navn _____

Adresse _____

Postnr. og by _____

Telefonnr. _____

E-mail _____

Medlemsnr. _____

Pensionist? _____

(Vedlæg dokumentation for tildelt førtidspension)

Tilmelding sendes til:

Dansk Cøliaki Forening, Postboks 117, 5100 Odense C

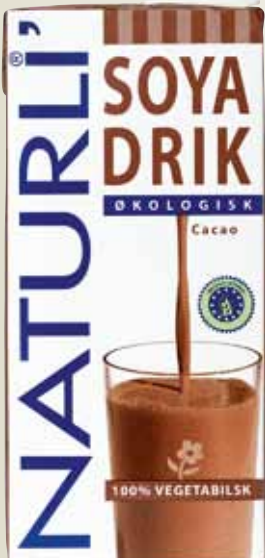
Kan du ikke tåle gluten, kan du blive fri.



Nu giver SuperBest dig, der ikke kan tåle gluten, et endnu bedre udvalg og større variationsmuligheder i dit daglige indkøb med over 50 spændende glutenfri produkter samlet ét sted i butikken.

Og savner du specifikke glutenfri varer, så spørg os – vi bestiller gerne varer hjem, som ikke er på hylderne. Kig forbi din lokale SuperBest og oplev vores store udvalg af glutenfri kvalitetsprodukter.





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

www.nogluten.dk HasserisBageri

Produceret i eget glutenfri bageri

Selvstændige forhandlere af nogluten.dk produkter:

Seest Bageri i Kolding - Vangs Bageri i Hatting/Horsens
 Løgstørvejens Bageri i Randers - Bayinchi i Hammel
 Skals Bageri i Viborg - Hasseris Bageri i Aalborg
 You only live ones/Natur og Helsekostbutik i Slagelse
 Thulebageren i Aalborg - Storvorde Bageri i Storvorde
 Udleveringssteder: Esbjerg - Haderslev - Aarhus - Aalborg

Find os desuden på Facebook nogluten.dk



Bageskoler i 2014

Sæt allerede nu et **STORT X** i kalenderen, hvis du vil lære at bage dejlige glutenfrie brød og boller

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

blad@coeliaki.dk

Så er næste års bageskoler på plads – se boksen til højre.

Bageskolerne foregår kl. 10.00-15.00, og du behøver ikke at tage madpakke med, men husk din egen røremaskine. På skolen kan du købe bagebøger eller få kopi af opskrifterne.

Bageskolen er tilrettelagt for cøliakere og deres familier – men oplys særskilt ved tilmelding, hvis du også har laktoseintolerans eller diabetes.

Pris

Gratis for børn under 5 år.

75 kr. for medlemmer og nærmeste familie.

200 kr. for ikke-medlemmer.

Alle betaler ved ankomst til kurset.

Tilmelding

Du kan melde dig og din familie til Dansk Cøliaki Forenings bageskoler på bageskole@coeliaki.dk

BAGESKOLER 2014:



| | |
|---------------|---------------------|
| 11. januar | København + Hørning |
| 22. marts | Roskilde |
| 14. juni | Odense |
| 6. september | Spjald |
| 13. september | Nykøbing F. |
| 4. oktober | Haderslev |
| 1. november | Ringsted + Aalborg |



TAK TIL HANNE



Økonoma Hanne Barfred har desværre valgt at stoppe som foreningens bageskoleleder efter 10 gode år, hvor hun har lært vores medlemmer den svære kunst at bage glutenfrit.

Hannes 'job' bliver fremover fordelt på Edna Stage og Gitte Solberg Perregaard, der tager sig af bageskolerne på Sjælland og Fyn, mens Mia Rasholt fremover vil være bageskoleleder for jyske medlemmer.

Næstformand Lone Hansen





Fælles børne- og ungecamp



**10-14 år
+ 15-?? år**

**Tilmeld dig foreningens første fælles børne- og ungecamp -
ønsk dig evt. en billet i julegave?**

I starten af det nye år kan vi med glæde og stolthed præsentere foreningens første fælles camp for børn og unge fra 10 år og opefter:

31. januar-2. februar 2014 på "Skovgården" i Middelfart.

Campen indeholder både fællesaktiviteter og særlige punkter målrettet dels de 10-14-årige, dels de 15-?-årige. Se programmet øverst på næste side.

Pris 200 kr.

Da vi har været heldige at få en rigtig god økonomisk støtte til denne camp fra Bagger-Sørensen Fonden, så bliver prisen kun 200 kr. pr. person for hele weekenden!

Vi ser frem til nogle spændende dage med masser af aktiviteter, sjov og fællesskab – og vi håber også at se DIG!

Tilmelding og spørgsmål

Har du eller dine forældre spørgsmål, så kontakt Lone på lh@coliaki.dk.

Tilmelding skal ske til post@coeliaki.dk senest den 10. januar.

Læs evt. mere om "Skovgården" på www.skovgaarden-vejby.dk





PROGRAM

Fælles børne- og ungecamp 31. januar-2. februar 2014

Skovgården Karlskovvej 35 · Vejby Skov · 5500 Middelfart

FREDAG

| | |
|-------|-----------------------------|
| 18.00 | Ankomst |
| 18.15 | Kort intro og indkvartering |
| 19.00 | Aftensmad, hygge |
| 22.00 | 10-14-årige går til ro |



LØRDAG

| | | |
|-------------|---|-------------|
| 08.00 | Morgenmad | |
| 09.00-? | Lær at lave nem og lækker glutenfri mad | UNGE |
| 09.00-16.30 | Lalandia (Bus afgår kl. 9.00 – tilbage senest kl. 16.15) | 10-14 ÅRIGE |
| 15.00-16.00 | Indlæg ved psykolog Halfdan Skjerring | UNGE |
| 16.30-17.45 | Indlæg ved psykolog Halfdan Skjerring (inkl. 15 min. pause) | 10-14 ÅRIGE |
| 18.00 | Aftensmad, diverse spil og hygge | |

SØNDAG

| | |
|-------------|----------------------------|
| 08.00 | Morgenmad |
| 09.00-11.30 | Kursus i pyntning af kager |
| 12.00 | Frokost |
| 13.30 | Evaluering |
| 14.00 | SLUT |



BESVÆR MED MAVEN?

TASTY FIBRES FROM PSYLLIUM HUSKS

SylliFlor® hjælper til en blød og regelmæssig afføring.
Sprødt og lækkert kosttilskud med naturligt højt fiberindhold.



HUSK:

Bestil gratis vareprøver på biodanepharmaceutical.com / tlf.: 75 555 777 · Køb på apoteket, i helsekost eller på biodanepharmaceutical.com



Gitte Odsgard i Nuuk i Grønland i sommer – bemærk vintertøjet, da der på dagen i uge 35 kun var 2 grader celsius.

Cøliaki i Grønland



AF MEDLEM GITTE ODSGARD

Jeg vil gerne fortælle om min tur til Nuuk i Grønland.

Jeg bestilte flybilletten i januar i år, og til min overraskelse kunne jeg ikke bestille glutenfri mad ombord.

”Mærkeligt”, tænkte jeg:

”Gad vide, om de overhovedet har nogen glutenfrie produkter i Grønland”.

Jeg spurgte min veninde på Grønland, om hun kendte til ’gluten-situationen’ på Grønland, men det gjorde hun ikke. Derfor fyldte jeg halvdelen af min kuffert med forskellige glutenfrie varer, da jeg jo nødigt ville ’sulte’ deroppe. Jeg tog også glutenfrie produkter med ombord på flyet.

Til min glædelige overraskelse var der rigtig mange forskellige glutenfrie produkter i Nuuk – selvom de var megadyre. Der var næsten flere glutenfrie varer end i Danmark, så jeg blev utrolig glad.





- Spis frugt og grønt  6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  hver dag
- Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten 
- Sluk tørsten i vand 
- Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

Nye kostråd

8 kostråd er erstattet af 10, hvor det ene, "Vælg fuldkorn", kan være en udfordring for dig med cøliaki



AF KLINISK DIÆTIST MARIANNE MUNCH

Alle – også dig med cøliaki – bør følge de nye kostråd. Omkring fuldkorn kan du dog have brug for at gå på kompromis. Forsøg dog at få lidt fuldkorn, men sæt gerne fokus på fiberindhold i stedet for på fuldkorn.

Vælg fuldkorn:

- Mange typer fuldkorn indeholder gluten, men der er også glutenfrie varianter:
- Ren havre (gryn og flager), brune ris, røde ris og hel hirse. (Derudover durra, sorghum og tørrede majs, som dog sjældent bruges i madlavningen.)
- Spis gerne rene havregryn til morgenmad hver dag og gerne brune ris til aftensmad flere gange om ugen.
- Brug gerne havregryn og hirseflager, hel hirse eller kogt ris i bagningen.
- Vælg brød ud fra fiberindholdet – ikke fuldkornsindholdet. Gå efter brød med 6-8 g kostfibre/100 g – og med maks. 7 g fedt/100 g.



DE 10 KOSTRÅD:



Spis varieret, ikke for meget, og vær fysisk aktiv.

Spis frugt og mange grøntsager – spis 600 gram om dagen, mindst halvdelen skal være grøntsager.

Spis fisk – 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk.

Vælg fuldkorn – spis mindst 75 g om dagen.

Vælg magert kød og kødpålæg – maks. 10% fedt og højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin.

Vælg magre mejeriprodukter – fx ¼-½ liter skummet-, mini- eller kærnemælk om dagen. Surmælksprodukter med maks. 0,7% fedt og ost med maks. 17% fedt (30+).

Spis mindre mættet fedt – vælg planteolier og flydende eller blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine.

Spis mad med mindre salt.

Spis mindre sukker – drik maks. ½ liter sodavand, saft, juice eller energidrik om ugen.

Drik vand i stedet for sodavand og saft. Normalt nok med 1-1½ liter væske om dagen.

Kilde: www.altomkost.dk

alt om kost
MAD, MÅLTIDER OG MOTION



Cøliaki i Europa

Europæiske cøliakiforeninger mødtes i Amsterdam i september 2013



Repræsentanter fra de europæiske cøliakiforeninger. Vores egen Edna Stage kan ses i 2. række til venstre – til højre for Edna står repræsentanten for den hollandske cøliakiforening, der har 15.000 medlemmer, og som var vært ved årets møde.



AF BESTYRELSESMEDLEM EDNA STAGE

På vegne af Dansk Cøliaki Forening var jeg til AOECS' møde i Amsterdam d. 6. og 7. september 2013. AOECS står for "Association of the European Celiac Societies", der er sammenslutningen af europæiske cøliakiforeninger, som i år kunne fejre 25-års jubilæum uden nye emner i de lægefaglige indlæg, men med en del spændende opdateringer:

Børn slipper for biopsi

Professor Steffen Husby fra Danmark fortalte, at man på europæisk plan nu er enige om, at børn (over 2 år), der har TG2-antistoffer 10 gange højere end det normale, positive endomysium-antistoffer, vævstype DQ2/8 samt symptomer, ikke længere behøver få taget tarmprøve.

Glutenfri diæt anno 1933

Professor Chris Mulder fra Holland talte over emnet "Langsomme respondenter på glutenfri diæt". Han fortalte fx, at den første person kom på glutenfri diæt i 1933, hvor diæten bestod af 8-10 bananer daglig samt ost, dadler, kød og grønt. I dag er 30% af alle nydiagnosticerede over 50 år, og de reagerer langsomt på den diæt, man anbefaler i dag. Har man symptomer på sin cøliaki, har de færreste problemer med at holde diæten, men hvis man ingen symptomer har, er det sværere at holde diæten. Årsager kan være økonomi eller oplevelse af nedsat livskvalitet, og overraskende mener 25%, at de ikke har cøliaki.

Mulder sagde også, at bare 50 mg gluten om dagen kan være nok til at give affladning af tarmslimhinden. Derfor dette nye mundheld i vores kredse: "A mg of gluten per day keeps the villi away".



Forebyggelse af cøliaki

Doktor Luisa Mearin fra Holland opdaterede os på det europæiske studie om forebyggelse af cøliaki, som omfatter 946 nyfødte børn. Alle børnene kommer fra højriskfamilier, hvor et eller flere af de nærmeste familiemedlemmer har

cøliaki, og de har alle enten vævstype DQ2 eller DQ8. Via lodtrækning blev børnene delt i to grupper – den ene blev introduceret til gluten, da børnene var 4-6 måneder gamle, mens kontrolgruppen fik laktose. 3 år efter havde 71 ud af de 946 børn udviklet cøliaki, mens 3 'måske' havde det. Koden for, hvem der fik gluten og hvem ikke, er dog endnu ikke brudt.

Gennemsnitsalderen ved diagnosen var 2,8 år, og 58% havde ingen symptomer.

Undersøgelsen viser, at det ingen betydning har, hvor længe barnet er ammet, og at der er dobbelt så mange piger som drenge og flest med vævstype DQ2.

Ny pille kan hjælpe – lidt

Et vigtigt emne, men ingen af fagfolkene på mødet tror på, at der kommer et 'vidundermiddel', så vi alle kan spise gluten igen. Dog er der en enzymtablet på vej på markedet – formentlig 'sidst på året'. Pillen kan nedbryde gluten i maven ved en pH på 4 – fx ved at man drikker cola til måltidet. Desværre kan den ikke nedbryde de glutenmængder, der fx er i en pizza, men den vil kunne bruges til mindre mængder – fx i forbindelse med dressing eller sovs ved restaurantbesøg.

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 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.



Jylland: **Aalborg**, Aalborg Helsekost, Boulevarden 14 · **Aalborg**, Helsehjørnet, Niels Ebbesensgade 4 · **Christiansfeld**, Kamille, Lindegade 35A · **Esbjerg**, Bønnespiren, Torvegade 37 · **Fredericia**, Helsekosten, Prinsessegade 37 · **Frederikshavn**, Helsekosten, Søndergade 5 · **Herning**, Helsekosten/Helsam, Søndergade 16 · **Hobro**, Helsam, Adelgade 25C · **Horsens**, Helsam, Jessensgade 4 · **Juelsminde**, Juelsminde Helse & Materialhandel, Juelsgade 5 · **Kolding**, Grønne Amalie, Adelgade 6 · **Nykøbing M.**, Helsam Morsø Helse, Algade 20 · **Randers**, Gaias Basar, Erik Menveds Plads 6 · **Ribe**, Helsehjørnet, Nederdammen 32 · **Ry**, Erantissen, Klostertorv, Klostervej 8B · **Silkeborg**, Helsekosten, Nygade 28 · **Skanderborg**, Helsekosten, Adelgade 132 · **Sæby**, Helsekøkken, Vestergade 32 · **Sønderborg**, Helsam, Jernbanegade 36 · **Sønderborg**, Helsam Borgen, Østergade 4 · **Thisted**, Helsam, Vestergade 23A · **Tønder**, Tønder Helse, Vestergade 52A · **Vejle**, Helsam/Life of Beauty, Nørretorv 3 · **Århus C**, Sundhedskost, Frederiks Allé 49-51 · **Århus C**, Ganefryd, Klostergade 2 · **Århus N**, Jordens Frugter, Tordenskjoldsgade 61-63 · **Samsoe**, Skøn og Sund, Langgade 7 · **Fyn og Øerne: Fåborg**, Det blå hus, Østergade 41B · **Middelfart**, Duft og Natur, Østergade 12 · **Odense SV**, Spiren, Faaborgvej 18 · **Svendborg**, Det Grønne Hjørne, Torvet 2 · **Svendborg**, Helsekøkken, Gertridsgade 38 · **Sjælland og Lolland-Falster: Charlottenlund**, Urd Helsekost, Ordrupvej 61A · **Frederikssund**, Helsehuset, Kirkegade 8 · **Helsingør**, Firkløveren, Strandgade 45 · **Hørsholm**, Ø-Butikken, Hørsholm Helsekost, Hovedgaden 37A · **Kalundborg**, Helsam, Korallgade 14 · **København K**, Helsam City, Vendersgade 6 · **Køge**, Helsam, Nørregade 39 · **Køge**, Køge Helsekost, Brogade 19 · **Maribo**, Sundhedshuset, Vestergade 36 · **Nykøbing F.**, Helsam, Frisegade 18 · **Nykøbing Sj.**, Helsebutikken, Algade 22 · **Næstved**, Helsam, Ringstedgade 5 · **Ringsted**, Natur og Trivsel, Sct. Hansgade 4 · **Roskilde**, Roskilde Helsekost, Skomagergade 46, tv. · **Slagelse**, Helse & Natur, Rådhuspladsen 9 · **Solrød Strand**, Helsehjørnet, Fredensbovej 2 · **Taastrup**, Taastrup Helsekost, Taastrup Hovedgade 82 · **Bornholm, Rønne**, Helsekosten, Lille Torv 3



Skriv til os

Her i CøliakiNys 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



Jøri Rumessen
voksenlæge
Gentofte Sygehus



Hanne Skovbjerg
voksenlæge
Amager Hospital



Steffen Husby
børnelæge
Odense Universitetshospital



Aksel Lange
børnelæge
Skejby Sygehus



Mia Rasholt
diætist



Marianne Munch
Simonsen
diætist



Didde Dreijer-Norsker
socialrådgiver



Graviditets-vitaminpiller uden gluten

Jeg er gravid og har fundet ud af, at mine graviditets-vitaminer indeholder gluten!

• Findes der graviditetsvitaminer uden gluten?

Jeg har spurgt et utal af apoteker og min egen læge, men ingen har hidtil kunnet hjælpe mig.

Trine

Kære Trine

De typiske vitaminpiller, der sælges i bl.a. Matas og på apoteket, indeholder ikke gluten. Nogle typer vitaminpiller indeholder maltodextrin, som kan indeholde spor af gluten, men som er i orden at spise, når man har cøliaki. Matas' eget produkt – Multivitamin Gravid – indeholder hverken gluten eller maltodextrin.

Venlig hilsen
Marianne Munch, klinisk diætist



Glutenfri alkohol?

Jeg har cøliaki og tåler kun en naturligt glutenfri diæt.

Jeg vil gerne kunne drikke lidt alkohol og har hidtil kun drukket lidt vin eller god cider, og det har ikke givet mig problemer.

Meget alkohol er jo lavet på byg/malt, og derfor tænker jeg, at det vil indeholde gluten, men jeg ved ikke, om det forsvinder ved destillering?

• Hvilke slags spiritus er 100% naturligt fri for gluten?

Venlig hilsen
Katinka

Kære Katinka

Spiritus og andre alkoholiske drikke kan være lavet på bl.a. rug og byg, men da gluten bliver nedbrudt under processen, så er der intet gluten i den færdige spiritus.

Vin er lavet på druer og er naturligt glutenfri.

Også andre drikkevarer som sodavand, juice og cider er naturligt glutenfri.

Almindeligt øl kan indeholde gluten og bør derfor undgås – i stedet kan man købe glutenfrit øl i diverse specialbutikker.

Venlig hilsen
Marianne Munch, klinisk diætist



6 måneders glutenprovokation – ja/nej?

Jeg har i to år haft problemer med min mave, inden jeg i november sidste år fik diagnosen cøliaki – dog på lidt usikre biopsisvar, da biopsien blev taget, mens jeg var på glutenfri diæt. Ingen læger fortalte dengang, at det er et problem at være glutenfri op til undersøgelserne.

Da jeg stadig har mavesmerter og kronisk forstoppelse selv efter så lang tid på glutenfri diæt, er jeg gået tilbage til lægen/sygehuset. Status er nu, at lægerne på gastromedicinsk afdeling er i tvivl om, om jeg har irritable tyktarm, da jeg dør mere med forstoppelse end med diarré, og da jeg fortsat har mavesmerter, dog aftagende på glutenfri kost, men ikke er 100% symptomfri.

Lægerne vil gerne tage nye blodprøver og en ny biopsi, men først skal jeg i mindst 6 måneder spise gluten, inden de mener at kunne se noget på de nye prøver. Udsigten til ondt i maven i så mange måneder har slået mig helt ud af kurs, og jeg har fuldstændig mistet appetitten og lysten til at spise gluten.

• Er det virkelig nødvendigt at spise gluten i 6 måneder før en biopsi?

• Og hvor meget gluten skal jeg spise hver dag for at sikre mig, at testen om 6 måneder kan vise, om jeg virkelig har cøliaki?

Mine blodprøver for antistoffer er lige nu meget fine, men jeg har jo også levet glutenfrit i snart et år. Vævstypetesten viser positivt over for DQ2/8.

• Er en positiv vævstypetest noget værd, hvis hverken blodprøve eller biopsi er positiv?

Jeg har snakket med andre cøliakere, og alle er noget forundret over den lange provokationsperiode på 6 måneder.

• Hvad mener I er en realistisk periode, når man som jeg har levet glutenfrit så længe?

• Og hvor ofte følges cøliaki og irritable tyktarm ad?

• Kan jeg risikere at have begge dele, så jeg derfor stadig har problemer, fordi jeg lige nu ikke tager hensyn til en irriteret tarm?

Jeg går til diætist og er hele tiden blevet opfordret til at tage fibertilskud, HUSK, vitamin- og kalktilskud. Jeg har på fornemmelsen, at min forstoppelse skyldes for mange fibre og for meget tilskud af diverse art, så det er jeg holdt op med, og det har hjulpet lidt på maven.

• Skal jeg acceptere 6 måneder, hvor jeg risikerer at få det meget værre og i værste fald blive så syg, at jeg ikke kan passe mit arbejde fuldt ud i den periode?

Og efterfølgende tager det jo også nogle måneder at rette op på 'skaderne', når undersøgelserne er færdige.

Med venlig hilsen
CP

Kære CP

Du skriver ikke, hvor længe du var på glutenfri diæt før tyndtarmsbiopsien, ej heller hvilke mikroskopiske forandringer der var til stede.

• Hvis forandringerne indebærer ændrede tyndtarms-villi (de fingerformede tarmprocesser) i kombination med forhøjede antistoffer (vævs-transglutaminaser), kan diagnosen stilles, hvis du også får det bedre på glutenfri diæt.

• Hvis biopsien er inkonklusiv – fx hvis der kun er for mange hvide blodlegemer i selve slimhinden og ikke andre forandringer af tarmstrukturen – er det fornuftigt med en glutenprovokation med efterfølgende tyndtarmsbiopsi ved en gastroscopi (mave-kikkertundersøgelse).

I litteraturen er der ikke enighed om længden af denne provokation.

Nogle læger mener, at et par uger kan være nok.

På min afdeling anbefaler vi indtil videre ca. 2 måneder med et dagligt indtag af gluten, der svarer til 3-4 skiver hvidt sandwichbrød, indtil fornyet biopsi.

Irritable tyktarm og cøliaki følges ofte ad – irritable tyktarm er særdeles hyppig i befolkningen (10-15%) og derfor også blandt personer med cøliaki. Du kan derfor godt have cøliaki sammen med irritable tyktarm, men der er også andre muligheder, som bør undersøges nærmere af en speciallæge i mave-tarmsygdomme. Fx bør man overveje, om du skal have en tyktarmskikkertundersøgelse (koloskopi).

Din vævstype er forenelig med cøliaki (HLA-DQ2/DQ8), men samme vævstype har ca. 30% af hele befolkningen, så vævs-typen kan ikke alene bruges til at stille diagnosen cøliaki.

HLA-undersøgelsen kan dog bruges til at udelukke cøliaki – forstået på den måde, at hvis man **ikke** har HLA-DQ2/DQ8, så har man sandsynligvis **heller ikke** cøliaki.

Med venlig hilsen

J. J. Rumessen, overlæge i mave-tarmsygdomme



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 alpesterne 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 10 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, pølse 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.

Halvpension fra Euro 54,50 til Euro 73,00

Vi holder åben fra april til November.

Besøg vores hjemmeside www.hotelweiss.it.

www.partschins.com www.suedtirol.info



Osteboller med spinat

16-20 stk. boller

50 g gær
8 dl vand eller mælk
20 g fiberHusk
100 g majs mel
100 g ris mel
150 g groft glutenfrit melmix
500 g fint glutenfrit melmix
1/2 tsk. salt

Fyld: 200 g hakket spinat – evt. frossen, optøet og afdrøppet spinat

200 g reven ost

Pensling: Æg eller mælk

Pynt: Evt. reven ost



Gær opløses i vand eller mælk. FiberHusk tilsættes, og der røres godt i 5-10 min., gerne på maskine. Hviler i 10 min.

De forskellige slags mel og salt tilsættes, og dejen røres i 10 min.

Spinat og reven ost røres i. Gem evt. lidt reven ost til pynt.

Dejen hæver tildækket i 30 min. Dejen sættes på bageplade med bagepapir, fx med to skeer, som dyppes i varmt vand. Bollerne efterhæver i 30-40 min. Bollerne pensles med æg eller mælk – pyntes evt. med en rest reven ost. Bages ved 200°C i 25-30 min. og afkøles på bagerist.



Toves Burgerboller

8 stk.

3 spsk. hørfrø
3 spsk. sesamfrø
1 dl vand
25 g gær
1 dl vand, lunkent
1 spsk fiberHusk
1 dl A38 eller andet surmælksprodukt
25 g margarine, smeltet
1 tsk. salt
1 spsk. sukker
100 g groft glutenfrit melmix
250 g fint glutenfrit melmix

Pensling: Æg eller mælk

Pynt: Sesamfrø



Hørfrø og sesamfrø og vand hældes i en gryde og koges i 2 min.

Gæren udrøres i lunkent vand sammen med fiberHusk.

A38, de udblødte kerner og vand samt smeltet margarine tilsættes.

Mel, salt og sukker tilsættes, og dejen røres godt sammen.

Hæver i 30-40 min. Formes til 8 flade burgerboller og efterhæver i 30 min.

Pensles med æg eller mælk og drysses med sesamfrø.

Bages i 15-20 min. v. 200°C midt i ovnen.

Appelsinkage

2 appelsiner, ikke overfladebehandlet, økologiske
250 g mandler
200 g sukker
1 spsk. bagepulver
6 æg

Vask appelsinerne grundigt og kom dem i en gryde. Hæld vand ved, så det dækker appelsinerne, og bring dem i kog. Appelsinerne koges under låg i ca. 2 timer, til de er helt møre. Mandlerne males fint, gerne med skind, i foodprocessoren.



Mandlerne tages op af foodprocessoren. Halvér appelsinerne, fjern kernerne, og skær appelsinerne i grove stykker. Purér dem i foodprocessoren. Tilsæt mandelmelet, sukker, bagepulver og æg til appelsinerne. Bland det hele godt.

Kom dejen i en springform på ca. 22 cm beklædt med bagepapir. Bag kagen ca. 1 time og 20 min. ved 190°C. Lad kagen køle af i formen. Kan fryses.

Tip

Kog evt. dobbelt portion appelsiner og frys halvdelen ned, så du har til en anden gang. Kagen kan overtrækkes med smeltet mørk chokolade.



Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **23. feb.: Fastelavn – sted? Forslag modtages gerne.**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på www.coeliaki.dk



Årets gang i Midtjylland

I slutningen af 2012 nedsatte vi et aktivitetsudvalg, så det ikke altid var de samme, der skulle stå for alle arrangementerne. Målet var, at man to og to var ansvarlig for ét arrangement i løbet af 2013. Den idé har været en stor succes, og 2013 blev et år med mange spændende og velbesøgte arrangementer:

- Fastelavn med kæmpe kagebord, tøndeslagning og 50 deltagere!
- Skovtur til Himmelbjerget med udendørs lege, frokost og kagebord samt popcorn og pandekager over bål.
- Pastaarrangement, hvor 27 deltagere lærte at lave pasta, lasagneplader og ravioli fra bunden.
- Julesmåkagebagning.

Tak til alle for en stor opbakning og ikke mindst til dem, der har stået for et arrangement.

Har du ønsker eller idéer til arrangementer, hører vi meget gerne fra dig på midtj@coeliaki.dk

2014

Til næste år planlægger vi en gentagelse af pastaarrangementet, fordi alle interesserede desværre ikke kunne få plads på holdet sidst.

Og søndag den 23. februar vil vi gerne afholde fastelavn, men mangler et sted at være. Hvis du kender et egnet sted, så giv hurtigst muligt besked via midtj@coeliaki.dk.

Husk at tilmelde dig nyhedsbrevet på www.coeliaki.dk, hvor alle arrangementer bliver annonceret.

På aktivitetsudvalgets vegne
Pia Sejer Lind, formand for Midtjylland

Nordjylland



Kontakt Louise Kristensen
2870 5575
nordj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **15. maj: Cøliaki Danmark.**
- **30. aug.: Møde/arrangement.**
- **22. dec.: Jule-tam-tam.**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på www.coeliaki.dk

Besøg på Aurion

I august besøgte vi Aurion i Hjørring, hvor Jørn Ussing Larsen viste os rundt og fortalte bageriets historie, ligesom vi fik smagsprøver på både glutenfrit og almindeligt brød og grød. Hos Aurion bliver hele akset brugt, og firmaet har fx en ansat, der fletter fine ting af aksene.

Rundvisningen sluttede på lageret, hvor vi kunne købe færdigbagte glutenfrie boller og smage chokolade og andre glutenholdige produkter.

Efter rundvisningen kørte vi til Rubjerg Knude og hyggede os over vores medbragte mad.

Tak for en spændende og lærerig dag.

Louise



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Birgitte Viereck
4062 7092
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **28. jan.: Faglig aften m. diætist Marianna Jacobsen.**
- **15. marts: Fastelavn.**

Ovenstående arrangeres sammen med Aktivgruppen Sønderborg og afholdes i Aabenraa/Rødekro-området.

- **5.-6. april: Landsmøde. Generalforsamling, foredrag, aktiviteter for børn.**
- **Maj: Sommertur til Tørning Mølle v/Hammelev.**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på www.coeliaki.dk



Hvad vil I gerne have?

Det er meget svingende, hvor mange der deltager i vores arrangementer – og da vi jo så nødig vil aflyse, så beder vi jer om at bakke op om arrangementerne, så vi kan holde liv i gruppen.

HUSK, invitationen vil I som sædvanlig få via nyhedsbrevene, og hver gang skal I tilmelde jer arrangementerne.

Vi ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår.

*På styregruppens vegne
Birgitte Viereck*

Status – og kig ind i 2014

December er for mange en dejlig tid, men for os cøliakere er det en udfordring. Jeg tænker her især på forældre til børn med cøliaki, fordi det ikke er nemt hele tiden at være forberedt på, hvad der nu skal ske i vuggestuen, børnehaven, fritidsordningen eller skolen, eller hvor børnene nu opholder sig.

2014

På nuværende tidspunkt plejer vi i ledergruppen at have styr på arrangementerne for det kommende halve år. Det har vi ikke helt denne gang.

Vi arbejder dog på at holde mindst to arrangementer sammen med Aktivgruppen Sønderborg: En faglig aften tirsdag d. 28. januar med diætist Marianna Jacobsen fra sygehuset i Sønderborg og en 'Kreativ fastelavn' 15. marts. Begge arrangementer forsøger vi at lægge på Aabenraa/Rødekro-egnen.

Vi vil også gerne holde et sommerarrangement, fx på Tørning Mølle, hvor vi var til sønderjysk kaffebord i oktober, og hvor de har et dejligt lokale og rigtig gode omgivelser.

Kreative kagebagere

Ved vores store kagekonkurrence vandt den flotte GF-kage, hvor familien Weng var de dygtige kagebagere.





København/Nordsjælland



Kontakt Tina Camara
2221 0303
kbh@coeliaki.dk

Sommerfest i Tisvildeleje



I august havde Aktivgruppen København/Nordsjælland en dejlig dag i Tisvildeleje sammen med tre fra ungdomsgruppen. Der var desværre ikke så mange deltagere og lidt blandet vejr, men vi, der var med, hyggede os i et bådehus tæt på stranden, som vi havde lånt af Birthe fra Tisvilde.

Alle havde medbragt noget godt og lækkert at spise til frokost, som vi delte. Vi havde et par gode timer med snak, mad og hygge, og vi håber, at der kommer flere til vores kommende arrangementer.

*Tina Camara
Aktivgruppen København/Nordsjælland*

Unge spiste gammelt



En lørdag i oktober afholdt ungdomsgruppen fra København/Nordsjælland et lille palæoarrangement i Torvehallerne. Her smagte vi stenaldersmad, som er naturligt glutenfri, og vi var alle meget begejstrede for både maden og den hyggelige atmosfære. Vi havde nogle rigtig hyggelige timer sammen og håber at se endnu flere til aktivgruppens fremtidige ungdomsarrangementer.

*Emilie Sundquist
Ungdomsansvarlig
Aktivgruppen København/Nordsjælland*

Lolland-Falster



Kontakt Else Hoffmann
2255 7766
lol@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

• **18. dec. kl. 19: Julehygge. Frivillighedscent. Lolland**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på www.coeliaki.dk

Julehygge

I Aktivgruppen Lolland-Falster inviterer vi til

• **Julehygge onsdag d. 18. december kl. 19.00 i Frivillighedscenteret Lolland, Sdr. Boulevard 84, indgang A. Medbring gerne en pakke til en værdi af 10-20 kr.**

Tilmelding er ikke nødvendig.

Cafémøderne stopper

Hver måned har vi siddet klar med kaffe og kage på skift i Frivilligcenter Lolland og i Guldborgsund Frivilligcenter, men opbakningen har desværre været meget lille. I det lys har vi besluttet at nedlægge cafémøderne ved årsskiftet. Men... Ved behov er I ALTID velkommen til at kontakte os, og vi kan arrangere et møde.

Fokus på succeser

Til gengæld vil vi gerne takke for jeres opbakning til Næstved-gruppens grill-arrangement og til foredraget "Sund kost og Cøliaki" ved kostvejleder Charlotte Rasmussen.

2014

Vi vil på det kraftigste opfordre alle til at komme med idéer til arrangementer etc. OG til alle jer derude – som endnu ikke er tilmeldt – vi vil appellere til, at I tilmelder jer nyhedsbrevet på Dansk Cøliaki Forenings hjemmeside www.coeliaki.dk.

KUN via nyhedsbrevet er I sikre på at få alle informationerne om Aktivgruppen Lolland-Falsters tiltag i 2014.

Rigtig glædelig jul og godt nytår til jer og jeres familier!

*På bestyrelsens vegne
Else Hoffmann
Aktivgruppen Lolland-Falster*



Aktivgrupper oversigt

Nordjylland Louise Kristensen, 2870 5575, nordj@coeliaki.dk
Midtjylland Pia Sejer Lind, 2643 6760, midtj@coeliaki.dk
Syd- og Sønderjylland Birgitte Viereck, 4062 7092, sydj@coeliaki.dk
Sønderborg Lars Rasmussen, 3056 4614, jokajula@medie.dk
Fyn Tina Christensen, 4280 0834, fyn@coeliaki.dk
Roskilde Ulla Britt Sørensen, 4635 1025, ros@coeliaki.dk
Storkbh. og Nordsjælland Tina Camara, 2221 0303, kbh@coeliaki.dk
Sydsjælland Anne Christensen, 2926 7314, syds@coeliaki.dk
Lolland-Falster Else Hoffmann, 2255 7766, lol@coeliaki.dk

Ungegruppen



Nis Klausen, ung@coeliaki.dk

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

Cøliaki Felag Føroya

Formand

Marita Olsen
I Kongsbø 8
FO-512 Nordagøta
Færøerne
+ 298 441671
+ 298 282296
marita_o@olivant.fo

Næstformand

Andreas E. Olsen
I Kongsbø 8
FO-512 Nordagøta
Færøerne
+ 298 441671
+ 298 212671
andreas.olsen@gmail.com

Sekretær

Eydvør Mortensen
Nidaragøta 46
FO-188 Hoyvik
Færøerne
+ 298 311038
+ 298 585984
mono5@olivant.fo

Suppleant

Birita a Høgaryggi
Uti a Bø 66
FO-470 Eidi
Færøerne
+ 298 423234
+ 298 220034
bah@olivant.fo

Kasserer

Jakup Lamhauge
Blomusbrekka 68
FO-100 Torshavn
Færøerne
+298 215582
jl@trygging.fo

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



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
Ellehøj 12
2900 Hellerup
pl@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

Birgitte Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
bav@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 Gerdt
Stilledal 22, 2.tv.
2720 Vanløse
terese@coeliaki.dk

Nydelse til dine smagsløg.

WE CARE

Schär



Pasta med smagen af Italien



Den nye pasta fra Schärs serie "Bontà d'Italia" forfører dine smagsløg.

Vi har forbedret smagen, og selve pastaen er blevet endnu mere velsmagende. I Italien har vi modtaget en pris for vores gode smag – "Sapore dell'anno". Naturligvis producerer vi pastaen i Italien. På www.schaer.com får du tips om, hvordan du får pastaen "al dente", dvs. tilberedt sådan, at du får den bedste smagsoplevelse. Her kan du også finde mange lækre opskrifter og inspiration til hverdagen. Fuldkornspasta med et højt fiberindhold lanceres også – med den samme gode smag. Vi ønsker i størst mulig grad at bruge naturlige ingredienser, og pastaen er et godt eksempel på dette. Ønsker du god smag prøv da Schär pasta – med smagen af Italien.

Schär er Europas nr. 1, når det gælder et glutenfrit liv:

- garanteret glutenfri sikkerhed
- højeste nydelseskvalitet
- største og mest alsidige tilbud
- over 30 års erfaring
- førende inden for forskning
- fås i hele Europa

BONTÀ d'ITALIA

