

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 1 · MAR 2017 · ÅRGANG 39



Kan glutenfri kost være sund?

Fup og fakta om korn, gluten og forskellige meltyper – s. 6

- Merudgifter – s. 3+14
- Generalforsamling - s. 4
- Medlemsrabat på glutenfrie snacks – s. 4
- Kostfibre – s. 10

Indhold



4



6



10



13



17



19

LEDER

- 3 Man tror, det er løgn!
- 4 Kort & Godt
- 6 Kan glutenfri kost være sund?
- 10 Kostfibre er vigtige for vores sundhed
- 13 AOECS 2016
- 14 Vi kæmper for din sag
- 17 BørneCamp 2017
- 17 Indsamling til BørneCamp 2017
- 19 Unge tager i Odense ZOO
- 19 UngeCamp 2017
- 19 7 ungekontakter
- 21 Spørg Sekretariatet
- 22 Kursus: "Rask med cøliaki"
- 23 Familieweekend
- 24 Brevkasse
- 26 DCF-Nyt

AKTIVGRUPPER

- 27 Kære Aktivgrupper
- 27 Nordjylland
- 27 Vestjylland
- 27 Midtjylland
- 28 Syd- og Sønderjylland
- 28 Fyn
- 29 Storkøbenhavn/Nordsjælland
- 29 Vestsjælland
- 30 Roskilde
- 30 Bornholm
- 30 Ungegruppen
- 31 Oversigt

KONTAKT

- 31 Sekretariatet
- 31 Bestyrelsen



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

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

www.coeliaki.dk



Redaktion

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

Deadlines

Medlemsindlæg: 1. april 2017
Aktivgruppe-indlæg: 1. maj 2017
CøliakiNyt 2-17 udkommer 31. maj - 3. juni 2017

Annoncer

Coeliaki.dk + annoncer@coeliaki.dk

Produktion

TekstXpressen.dk

Grafisk design og tilrettelæggelse

Jesperseneca.dk

Indlæg, læserbreve og tip

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

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

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

Oplag
3.200 stk.

Forsidefoto
Skærtøft Mølle,
Fuldkorn.dk





Man tror, det er løgn!

Det er lige til at græde over – Ankestyrelsens afgørelse vedr. merudgifter!

AF FORMAND DORTE HAGEDORN

formand@coeliaki.dk

Hvem kunne have forestillet sig, at retten til offentligt støttet sygdomsbehandling skulle blive afhængig af ord som 'medfødt' og 'godkendte ernæringspræparater'?

Jeg kunne ikke.

Ikke engang i min vildeste fantasi!

Men sådan er virkeligheden nu engang blevet. Ankestyrelsens principafgørelse 67-16 var kun begyndelsen.

Cøliaki diskrimineres

Cøliaki er en alvorlig sygdom, som skal behandles på lige fod med fx diabetes, Føllings sygdom og Morbus Crohn – den afgørende forskel mellem cøliaki og disse sygdomme er dog, at der ikke findes medicin mod cøliaki.

Som cøliaker har jeg svært ved at forstå, hvorfor jeg ikke bliver ligestillet med folk med diabetes eller Morbus Crohn.

- Når min sagsbehandler vurderer, om jeg kan få merudgifts-kompensation, skal hun/han vurdere ud fra min tilstand, når jeg ER i behandling – altså når jeg spiser glutenfrit.
- Når en diabetiker bliver vurderet, så sker det ud fra, at vedkommende IKKE fik sin medicin.

Det hænger ikke sammen: Hvis jeg og andre med cøliaki ikke får vores 'medicin' – glutenfri mad – så ville vi også være syge, og vores funktionsevne er væsentligt og varigt nedsat uden 'behandling'.

Lovgivningen er så specifik, at det er til at græde over.

Hvis Ankestyrelsen havde sidestillet behandlingen af cøliaki med medicinsk behandling, så var vi slet ikke endt helt herude. Men det gør Ankestyrelsen ikke.

Den mener, at en diæt, hvor man undgår visse fødevarer og/eller erstatter dem med andre, IKKE kan sidestilles med medicinsk behandling. Til trods for at behandlingen er lægeordineret og afgørende for min livskvalitet og funktionsevne.



Krænket

Jeg føler mig i den grad krænket over, at Ankestyrelsen i deres begrundelse angiver, at man som cøliaker blot kan undgå gluten, og at det ikke er nødvendigt at spise de produkter, der indeholder gluten. At behovet for kulhydrater kan dækkes ved at spise andre produkter, fx kartofler, ris og grøntsager.

Jeg finder det yderst problematisk, at Ankestyrelsen ikke har sat sig ind i, hvordan cøliaki er, og hvad der kræves for at sammensætte en sund og ernæringsrigtig glutenfri kost. Det er ikke blot et spørgsmål om kulhydrater – dem får vi altså nok af i vores glutenfrie kost – men om kostfibre, proteiner, vitaminer og mineraler.

Jeg har lyst til at råbe og skribe, demonstrere og gå på barrikaderne for vores merudgifter. Men for at få reel indflydelse og et resultat, vi kan stå inde for, kræver det, at vi er skarpe på, hvad det er, vi helt præcis vil opnå.

- Skal vi arbejde for en ændring i Merudgiftsbekendtgørelsen, så cøliakere på lige fod med personer med Føllings sygdom i fremtiden er berettiget til merudgiftskompensation efter Serviceloven, eller er det smartere at gå efter en ændring i sundhedsloven?
- Og hvilke konsekvenser vil de forskellige strategier have for vores medlemmer og andre med cøliaki? Altså børn og unge, voksne samt pensionister og førtidspensionister.

Det kan også være værd at tænke andre basale rettigheder på sundhedsområdet ind i dette arbejde. Det gælder bl.a. indførelse af udvidet tilskud til tandbehandling hos cøliakere med emaljedefekter og tilskud til diætist gennem den offentlige sygeforsikring.

Der er stadig en del spørgsmål, som vi har brug for at få afklaret, inden vi går i gang med det politiske og medlemmæssige arbejde for alvor.

Læs mere side 14 og få merudgiftssagen i overblik.



30% rabat på glutenfrie snacks



Som medlem af Dansk Cøliaki Forening får du 30% på din første snackbox fra firmaet Verde Snackbox – brug kampagnekoden "COLIAKI".

Firmaet Verde Snackbox har specialiseret sig i at levere økologiske snacks til døren hver måned – og disse kan også fås 100% glutenfrie.

Snacksene omfatter kiks, nøddemix, tørret frugt og grønt, slik, chokolade, energibarer og kålchips – og de kan fås i bokse med 5, 10 eller 15 stk.

Priserne starter ved 99 kr., men som medlem får du altså 30% rabat.

Verdesnackbox.dk



Husk medlems- kontingentet!

Dansk Cøliaki Forening arbejder intenst for at sikre cøliakeres økonomiske rettigheder ift. kompensation for merudgifter ifm. glutenfri diæt. Og arbejdet er langt fra slut!

Med dit medlemskab støtter du vores fortsatte kamp for dine og andre cøliakeres rettigheder.

Medlemskontingenter 2017

Medlemskab, ordinært	425 kr.
Medlemskab, pensionister/unge 18-25	300 kr.
Støttemedlemskab	150 kr.
Virksomhedsmedlemskab	500 kr.

På www.coeliaki.dk kan du læse mere om, hvad de forskellige former for medlemskab dækker.

PS

Gør det nemt for dig selv: Tilmeld kontingentbetalingen til PBS. Ønsker du ikke at være medlem, kan udmeldelse ske på post@coeliaki.dk.

Du kan nå det endnu!

Stadig ledige pladser på årets Generalforsamling og Landsmøde 2017



Det er gratis at deltage i generalforsamlingen, mens deltagelse på landsmødet koster 450 kr./person – dog 300 kr. for pensionister og studerende.

Tilmelding til Landsmødet er nødvendig og skal ske til

post@coeliaki.dk senest 10. marts.
= Oplys navn, tlf. og e-mail.

Stil et forslag

Alle medlemmer har ret til at stille forslag til generalforsamlingen, som i år afholdes den 25. marts i Middelfart.

Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 3 uger inden generalforsamlingen – altså 4. marts. Forslag kan sendes til post@coeliaki.dk eller til Dansk Cøliaki Forening, Trekronergade 147, 2. th., 2500 Valby.

Dit forslag skal følge denne skabelon:

- Dato og sted
- Overskrift
- Indledning
- Motivation til beslutning
- Forslag: Jeg/vi foreslår generalforsamlingen at beslutte...
- Afsender
- Kontaktoplysninger

På dagen vil der være indlæg om at spise glutenfrit sundt og billigt og om merudgiftsagen.



AKTUELT FRA SEKRETARIATET



Brug medlemssiderne

På medlemssiderne på www.coeliaki.dk finder du lovgivningsmæssige regler og rettigheder, hjælp til at klage over afgørelser om merudgifter, CøliakiNyt i elektronisk version og sprogkort til print.

Første besøg?

Hvis det er første gang, du logger ind, så sørg for, at du har en aktuel og fungerende e-mailadresse i medlemsregistret. Funktionen 'nulstil adgangskode' er nemlig koblet til denne e-mailadresse.

Er din e-mailadresse opdateret, og kan du stadig ikke nulstille din e-mail?

Husk at tjekke din spammappe.

Har du brug for at opdatere din e-mailadresse i medlemsregistret, så skriv til post@coeliaki.dk – vi hjælper dig gerne!

"Det goda livet" – for 3. gang!



Den 1. oktober 2016 løb messen "Det goda livet" af stablen i Malmø. Dansk Cøliaki Forening deltog igen med masser af information for at møde danskere såvel som svenskere for en god snak om cøliaki og glutenfri mad. I år havde messen 1100 besøgere og 30 udstillere.

I 2017 foregår messen den 30. september.

Michelsen-chokolade uden licens

Chokoladeproducenten Sv. Michelsen solgte op til jul chokoladeæsker mærket med det internationale mærke "Det overkrydsede aks" i Emmerys butikker.



Desværre manglede virksomheden licensrettigheder, og efter en henvendelse fra Dansk Cøliaki Forening blev symbolet fjernet, da virksomheden ikke ønskede at erhverve licensrettighederne.

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
2. Indtast brugernavn og kodeord
3. Opdater din personlige profil, og tryk GEM.

TAK!

Flytter du?

Så husk at give foreningen besked, ellers risikerer du fremover ikke at modtage CøliakiNyt. PostNord 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 foreningen på 2552 0832 eller post@coeliaki.dk.



Fokus på protein, fuldkorn og kostfibre:

Kan glutenfri kost være sund?

Kom med på en rejse ind i kornets anatomi og næringsindhold. Læs om korn, gluten og forskellige meltyper og deres næringsværdier, og hvordan du med cøliaki samtidig kan spise sundt

AF STINE JUHL KOCH, TIDLIGERE PRAKTIKANT I DCF,
OG MIA RASHOLT, KLINISK DIÆTIST

Danskerne spiser masser af korn og kornprodukter i form af brød, gryn, morgenmadsprodukter og pasta mv. Korn bidrager til danskernes indtag af protein, B-vitaminer, E-vitamin, mineraler og antioxidanter.

Vi med cøliaki skal som bekendt spise glutenfrit. For samtidig at kunne spise sunde brødprodukter er det nødvendigt at forstå, hvad korn er, hvordan korn er opbygget, og hvordan kornet bliver behandlet.

Kornets anatomi

Frøhvide

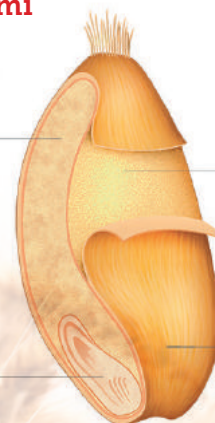
Har et højt indhold af stivelse.
Hvedemel er lavet af frøhviden

Klid (Aleuronlag)

Koncentration af mineraler,
proteiner samt B-vitaminer.

Kim

Er rig på B- og E-vitaminer så
proteiner og sunde fedtstoffer.



Skak / Klid

Indeholder hovedparten
af kornets fibre.

Tegning med tilladelse fra Calhof Design.

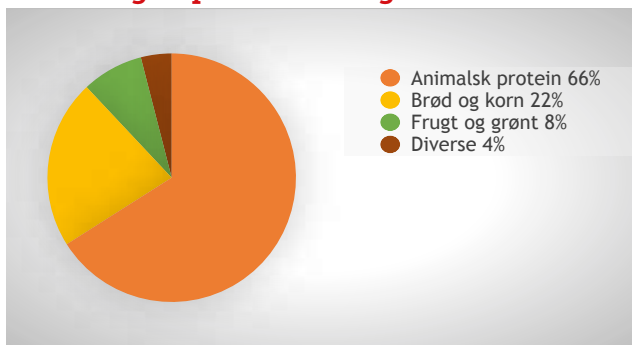


Korn består af skaldele, et aleuronlag, frøhvite, kim og cellevægge.

- Skaldele/klid: Frugtskallen og frøskallen har til opgave at beskytte kornet. Skaldelene består primært af kostfibre, som bl.a. påvirker vores tarmbevægelser og transittid af afføring og har en positiv effekt på risikoen for udvikling af tarmkræft.
- Klid (aleuronlaget): Fungerer som lager for mineraler, B-vitaminer og fedt.
- Frøhviten: Indeholder primært stivelse.
- Kimen: Indeholder materialer til nye korn. Kim indeholder protein, fedt- og sukkerstoffer samt en høj koncentration af E-vitamin, som er en antioxidant, der beskytter fedtstofferne i kroppen.

- Hvede – Gliadin og glutenin
- Byg – Hordein
- Rug – Secalin

Fordeling af proteinindtag



Gluten får proteinerne til at danne et elastisk netværk, der giver en øget elasticitet til brødet.

Protein

Et protein er dannet af kæder af aminosyrer. Nogle aminosyrer kan vi selv danne, andre skal vi have tilført med kosten. De kaldes essentielle aminosyrer.

Generelt gælder det, at animalske produkter indeholder alle de essentielle aminosyrer i tilstrækkelig mængde. Modsat er aminosyrer i planteprodukter af mere svingende kvalitet – og netop derfor er det vigtigt, at vi spiser varieret.

Protein er livsvigtigt for vores kroppe, fordi det har en lang række funktioner, bl.a. transport af fx ilt rundt i blodet. Mange hormoner er proteiner, og muskelfæv er dannet af protein, som bruges til bevægelse osv.

Protein, vi indtager via kosten, bliver primært brugt som byggesten af kroppens egne proteiner og som energikilde.

Af danskernes proteinindtag udgør brød og korn 22% af det samlede indtag, så det er en meget væsentlig kilde. Til sammenligning udgør kød 25%, fjerkræ 6% og fisk 5%.



Hvorfor skal vi være opmærksomme på protein

Det er meget vigtigt, at vi med cøliaki ser på, hvad vi spiser af brødprodukter.

Der er ikke den store forskel på de forskellige aminosyrer i hhv. glutenholdige og glutenfrie meltyper.

MEN det er yderst vigtigt, at man er opmærksom på de fødevarer, man køber. Fx er mange glutenfrie melblandinger og færdige brød lavet af stivelse. Det vil sige, at kim, klid og skaldele er rensset fra, og tilbage er primært kulhydrat – og derved er proteiner, vitaminer, mineraler og fibre fjernet.

Mel frem for stivelse

Selvfølgelig tåler man som cøliaker ikke hvedemel, men her er det en god idé at bruge nogle af de glutenfrie meltyper, hvor proteinerne stadig er tilgængelige, for at få nok proteiner.

De meget stivelsesholdige produkter indeholder desuden heller ikke kostfibre, som er et andet vigtigt næringsstof, man som cøliaker skal være opmærksom på.

Kostfibre

Der findes både opløselige og uopløselige kostfibre.

- De uopløselige har betydning for vores tarmbevægelser og for, hvor hurtigt vi kommer af med vores afføring. De suger væske til sig og øger volumen nede i tarmen.
- De opløselige fibre kan bl.a. være med til at sænke blodkolesterolniveauet og give mæthed over længere tid.

Fordelen ved at spise masser af kostfibre er desuden, at de beskytter mod en række sygdomme, herunder hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og tyktarmskræft.

Det anbefales, at hver voksen person får 25-35 g kostfibre pr. dag – desværre spiser gennemsnitsdanskere kun 21 g fibre pr. dag.



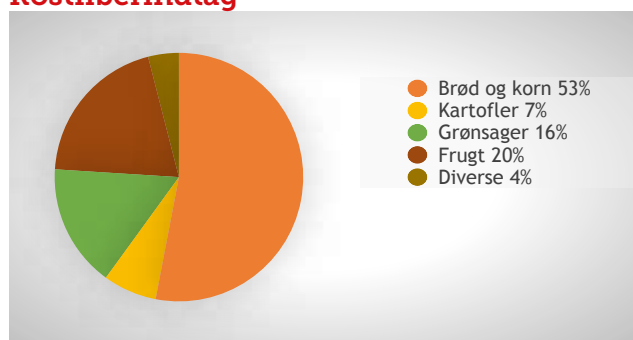


Den vigtigste kilde til kostfibre i den danske kost er brød og andre kornprodukter. Den vejledende anbefaling lyder på mindst 500 g brød/gryn/pasta/ris og kartofler om dagen – og det er over dobbelt så meget, som den almindelige voksne dansker indtager, hvilket ifølge kilder i 2010 gennemsnitligt lå på 214 g/dag.

Og når vi som cøliakere skal undgå gode fiberkilder som rugbrød, kræver det af os, at vi har ekstra fokus på at få nok fibre på andre måder.

I cirkeldiagrammet kan du se fordelingen af kostfibre. Hold øje med den store orange del – brød/korn – som en cøliaker skal fylde ud med fiberholdige glutenfrie brødtyper.

Kostfiberindtag



Grøntsager inkl. bælgfrugter

Næringsindhold i glutenholdige vs. ikke-glutenholdige meltyper

Nedenfor er et skema med udvalgte meltyper og deres næringsindhold af relevante næringsstoffer.

Fint eller groft mel

Med et fagord hedder dette udmalingsgraden. Altså hvor fint eller groft melet er malet, og det har indflydelse på næringsværdien af melet. Generelt gælder det, at

- jo lavere udmalingsgrad, jo mindre mængde kostfibre, protein, vitaminer og mineraler vil der være tilbage i kornet.

Udmalingsgraden fortæller noget om, hvor meget af kernen der er tilbage i melet. En udmalingsgrad på 100 er fuldkornsmel, hvor man har hele kornet med. Lavere udmalingsgrad giver mindre mængde af skaldele og kim i det færdige mel.

Hvedemel har fx en udmalingsgrad på 72-75% – det betyder, at indholdet af kostfiber er faldet med 75%, 60-85% af B-vitaminer er væk, og det samme er 50-85% af mineralerne.

Det giver et klart billede af, hvorfor fuldkornsprodukter er bedst, fordi de bidrager med masser af gavnlige næringsstoffer.

Mel med og uden gluten

Sammenligner man indholdet i de glutenholdige og ikke-glu-

Meltype	Protein	Kostfiber	Thiamin (B ₁)	B ₆	Folat (B ₉)	E-vitamin	Calcium	Jern
Hvedemel	9,6 g	3,7 g	0,19 mg	0,08 mg	18 µg	0,1 mg	17 mg	1,2 mg
Grahamsmel (fuldkornshvede)	10,7 g	11,6 g	0,39 mg	0,34 mg	50 µg	0,8 mg	30 mg	3,3 mg
Rugmel, fuldkorn	8,8 g	14,8 g	0,33 mg	0,28 mg	74 µg	0,8 mg	33 mg	2,8 mg
Majsmel	6 g	3,2 g	0,33 mg	0,33 mg	20 µg	0,2 mg	6 mg	11 mg
Majsmel, fuldkorn	7 g	7 g	0,2 mg	0,4 mg	25 µg	0,4 mg	7 mg	2,4 mg
Rismel, fuldkorn	7 g	5 g	0,4 mg	0,7 mg	16 µg	1,2 mg	11 mg	2 mg
Rismel	6 g	2 g	0,1 mg	0,4 mg	4 µg	0,1 mg	10 mg	0,4 mg
Sorghum	11 g	6 g	0,2 mg	-	-	-	28 mg	4,4 mg
Havremel	13,2 g	10 g	0,5 mg	0,1 mg	32 µg	0,4 mg	52 mg	4,3 mg
Boghvedemel, fuldkorn	13 g	10 g	0,4 mg	0,6 mg	54 µg	0,3 mg	41 mg	4,1 mg
Quinoa	14 g	7 g	0,4 mg	0,5 mg	184 µg	2,4 mg	47 mg	4,6 mg
Amarant	14 g	7 g	0,1 mg	0,6 mg	82 µg	1,2 mg	159 mg	7,6 mg

Tabel: protein, kostfiber, B-vitaminer, E-vitamin og mineraler i udvalgte meltyper pr. 100 g (Saxholt, Fagt, Matthiessen & Christensen, 2010; SELFNutritionData, 2014).



tenholdige meltyper, er det især mængden af kostfiber, der skiller sig ud.

Der er generelt flere kostfibre i de glutenholdige meltyper – og her er vi tilbage ved de tidligere omtalte cellevægge:

- De glutenholdige korntyper (rug, hvede og byg) samt havre har tykke cellevægge = flere kostfibre
- De ikke-glutenholdige korntyper (fx majs og ris) har tyndere cellevægge = færre kostfibre.

RÅD – flere fibre

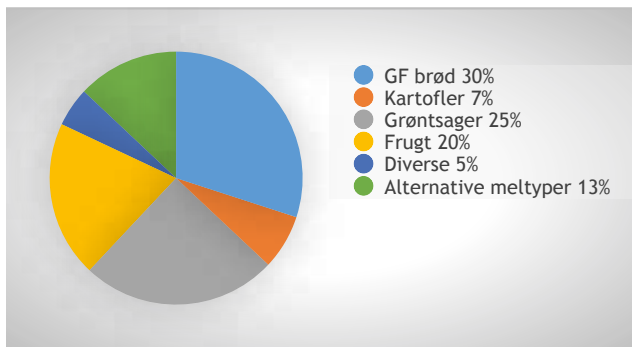
Det er således sværere at få nok fibre, når man har cøliaki. Derfor er det nødvendigt at se udover de traditionelle kornarter, som tilhører græsfamilien.

Der er nemlig flere gode alternativer i amarant- og pileurtsfamilien, der er glutenfrie: Vælg fx amarant, quinoa, teff, sorghum, havre, majs og boghvede, der kan laves til mel. Majs og sorghum er tillige fuldkorn.

I skemaet fra før kan du se, at disse meltyper næsten kan hamle op med de glutenholdige sorter ift. makronæringsstofferne, mens de ift. mikronæringsstoffer flere steder indeholder en større mængde.

Se nu på nedenstående cirkeldiagram, der viser cøliaki-alternativet, som får vores fiberniveau op på samme niveau som resten af danskerne.

Alternativ som cøliaker



Når vi taler glutenfrit brød, så er det brød, der er bagt med fuldkornsmel (græsfamilien) eller de alternative meltyper, der indeholder en god mængde af kostfibre. Desuden er grøntsagsdelen forøget med nogle procenter, da man i denne kategori finder bælgfrugter.

Bælgfrugter kommer af ærteblomstfamilien og er sammenlignet med andre grøntsager proteinrige. Oveni det indeholder de også masser af kostfibre.

KONKLUSION

Svaret på denne artikels overskrift er 'ja', hvis man som cøliaker får en varieret kost med fokus på at:

- Spise masser af frugt og grønt, især bælgfrugter.
- Vælge de næringsrige og fiberrige glutenfrie meltyper.
- Undgå glutenfrit brød, der er lavet af stivelse.

Velbekomme

Udvalgte bælgfrugter, indhold pr. 100 g:

	Protein	Kostfiber
Kidneybønner	18,9 g	17,8 g
Kikærter	20,4 g	12,2 g
Linser	26,2 g	8,7 g
Grønne ærter	5,9 g	5,9 g
Gule ærter	22 g	7,4 g
Grønne bønner	1,9 g	3 g

(DTU Fødevareinstituttet; Saxholt et al., 2010).



Kostfibre er vigtige for vores sundhed

Ifølge sundhedsmyndighederne indtager mange ikke den anbefalede, daglige mængde fibre. Men hvad er fibre egentlig, hvilke sundhedsfordele giver de – og i hvilke fødevarer findes de? Lær lidt om disse kulhydrater, og få nogle enkle tips til, hvordan du kan indtage nok

AF LISE FRIIS PEDERSEN, NORSK ORGANISATIONSKONSULENT OG ERNÆRINGSFYSIOLOG, NCF, I BLADET GLUTENFRI NR. 2 2016
OVERSAT AF SUSANNE HEMDORFF, SPROG OG KONTOR

Hvad er kostfibre?

Kostfibre er langkædede kulhydrater, som ikke bliver nedbrudt og fordøjet i tyndtarmen, men som til en vis grad bliver nedbrudt i tyktarmen vha. tarmbakterierne. Kostfibre bliver inddelt i hhv.

- Opløselige.
- Uopløselige.

Kostfibre findes kun i plantebaserede fødevarer og fungerer som bindingsværket i plantecellerne.

Sundhedsfordele ved at spise fibre

Størstedelen af de fibre, vi spiser, er uopløselige. Dvs. at de passerer ufordøjede gennem fordøjelsessystemet og er med til at forkorte madens opholdstid i tarmsystemet.

Oveni det stimulerer fibre sammentrækningerne i tyktarmen, så tarmindeholdet bevæger sig hurtigere. Jo hurtigere maden bevæger sig gennem tyktarmen, jo mindre risiko er der for at udvikle kræft i tyk- og endetarm. Fibre kan også virke let irriterende og vil derfor være afførende.

De opløselige fibre kan binde sig med vand og bliver til tyktflydende geléer, som øger både volumen og opholdstid i fordøjelsessystemet. Det giver en langsommere optagelse af



sukker (glukose), hvilket igen giver langsommere blodsukkerstigning og mindre risiko for at udvikle type 2-diabetes.

Når man spiser kostfibre, giver det også mindre risiko for at tage på i vægt, fordi vandbindingen giver en mæthedsfølelse. Spiser man fibre, udskiller man samtidig hormoner, som regulerer appetitten og forlænger mæthedsfølelsen.

Kostfibre binder sig også til overflødig kolesterol i fordøjelsessystemet og fragter det ud af kroppen via urin og afføring. Fibre fra bælgfrugter, havre og byg (glutenholdig) er særligt gavnlige. Et højt kolesterolniveau øger risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdomme.

Positivt for tarmfloraen

Alle typer fibre bliver fermenteret i tyktarmen ved hjælp af





Udfordringer i forhold til glutenfrit

Tidligere var det nok, at brødet var glutenfrit. Nu er der heldigvis også fokus på, at det bør være mindst lige så sundt som det glutenholdige.

Når det gælder fuldkorns- og proteinindhold, så indeholder de fleste glutenfrie produkter fortsat mindre end de glutenholdige. Men når det gælder fiberindhold, indeholder mange af de glutenfrie brødtyper nok i forhold til anbefalingerne.

Det gælder dog ikke for alle, og derfor er det en god idé at tjekke næringsindholdet, når du køber ind.

Brød skal indeholde mindst 5 g fiber pr. 100 g. Mel i brød kan være fattigt på fibre, og derfor tilsætter producenterne gerne forskellige fibertyper som cellulosefiber, xanthangummi, fiberhusk, pofiber, ærtfiber, æblefiber og sukkerroefiber til bagværket. Både for at erstatte de fibre, der mangler, men også for at øge kvaliteten og holdbarheden på bagværket – og det er jo godt.

Når man bager brød selv, kan man, for at øge fibermængden, tilsætte grove, glutenfrie kornprodukter som havre, teff, boghvede, hirse, sorghum, quinoa og amarant. For at få fiberindholdet yderligere op kan man også tilsætte revne eller mosede frugter og grøntsager og mosede bælgfrugter. Fibre fra grøntsager og bælgfrugter er mindst lige så gode som fibre fra fuldkornsprodukter – så dette er ikke nogen dårlig erstatning.

tarmbakterierne og omdannet til fedtsyrer. Nogle af disse fedtsyrer absorberes, men de giver forholdsvis lidt energi. De opløselige kostfibre fermenteres hurtigst, mens de uopløselige fermenteres langsommere. Denne proces er vigtig for kroppen, da den fremmer de gode bakterier i tyktarmen, hvilket har en god effekt på kroppens immunforsvar.

Hvad er gode kilder til fibre?

Grøntsager, frugt og bær, grove kornprodukter, bælgfrugter og nødder er de fødevarer, som indeholder flest fibre pr. 100 g:

- Havregryn 10,8 g.
- Grønkål 3,8 g.
- Æble 2,5 g.
- Broccoli 2,9 g.
- Kartoffler 1,6 g.
- Kogte bønner 6,8 g.
- Nødder 6,7 g.

Tal fra den norske Norkost 3-undersøgelse viser, at i en gennemsnitlig norsk kost er brød og andre kornprodukter de største fiberkilder med 53% af indtaget, derefter følger frugt og bær (18%), grøntsager (14%) og kartofler (5%).

De fleste bør spise flere fibre

I den norske befolkning er det gennemsnitlige fiberindtag 22 g for kvinder og 26 g for mænd. Disse tal ligger noget under sundhedsmyndighedernes anbefalinger på hhv. 25 og 30 g, så fiberindtaget bør øges noget.

(De norske tal ligner til forveksling de danske, red.)





Semper®

GLUTENFRI

FULD AF SMAG FRI FOR GLUTEN



I 25 år har vi i Semper brændt for glutenfri madlavning, bagning og inspiration. Det har ført til at vi nu er det førende glutenfri mærke i Norden. Vores produkter udvikles altid med fokus på madglæde, smag og kvalitet. Lev livet – fri for gluten.

Semper glutenfri kan købes i dagligvarebutikker landet over.
Læs mere på semperglutenfri.dk





AOECS 2016

De unge CYE-deltagere til konferencen med deres nyvalgte formand og kasserer yderst til højre.

Internationalt arbejde for at forbedre cøliakeres vilkår i hele Europa

AF KLINISK DIÆTIST MIA RASHOLT
OG BESTYRELSESMEDEM TERESE GERDTS

På vegne af Dansk Cøliaki Forening deltog vi i generalforsamlingen for foreningen for de europæiske cøliakiforeninger – AOECS (Association of European Coeliac Societies) – i Polen i september sidste år. AOECS arbejder for at fremme cøliakeres vilkår på europæisk plan og støtter de europæiske foreninger.

Selve konferencen løb over 2 dage. Første dag havde overskriften 'Your diet, your health', og 2.-dagen var sat af til generalforsamling for AOECS.

Polen er langt fremme ift. glutenfri mærkning i fx restauranter, og foreningen havde sørget for god information om, hvor man kunne finde glutenfri mad i Warszawa.



Lækker glutenfri pizza på La Cantina i Warszawa, men også med mange andre glutenfrie ting på menukortet.

Vores helbred i fokus

'Your diet, your health' indeholdt oplæg om den glutenfrie diæt og om forskning i tarmens komplicerede verden. Et af de rigtig hotte emner indenfor tarmforskningen er kortlægning af tarmens mikrobiom. Tarmens store overflade på 200-300 m² gør, at tarmen egentlig er kroppens største forsvarsværk og spiller en vigtig rolle i immunsystemet.

Utæt tarm

Indenfor det område bliver der fx forsket i begrebet 'utæt tarm' (leaky gut syndrome). Hypotesen er, at hos nogle mennesker er tarmens overflade mere utæt, og så kan store proteinstrukturer (fx gluten) komme igennem tarmvæggen, og immunsystemet vil reagere.

Sundhed?

Flere indlæg handlede om, hvorvidt glutenfri diæt er sund eller ej. Ingen tvivl om, at cøliakere SKAL spise glutenfrit, men mange glutenfrie produkter indeholder for meget mættet fedt og for få fibre, vitaminer og mineraler. Der blev slået et slag for at bruge naturligt glutenfrie meltyper, evt. sammen med stivelsesprodukter for at få et sundere brød. Det kan fx være boghvede, teff, amarant, quinoa og hirse.

Det var godt at blive bekræftet i, at fokus på vores bageskoler er i tråd med, hvad resten af den glutenfrie verden også beskæftiger sig med.

Unge og ungecamp i Spanien

AOECS's ungegruppe – Coeliac Youth of Europe (CYE) – havde sit eget, særskilte program. De unge holder desuden en sommercamp d. 24.-31. juli i Alicante i Spanien.

- Har du lyst til deltage, så læs mere på cyesummercampalicante.com – eller find dem på Facebook.

Generalforsamlingen for AOECS i 2017 vil blive afholdt i Beograd, Serbien til september. Ungecampen i 2018 bliver holdt i Holland.



Vi kæmper for din sag

Dansk Cøliaki Forening gør i disse uger status og overvejer handlemuligheder ift. Ankestyrelsen. For én ting er sikkert: Kampen om merudgifterne fortsætter

AF JOURNALIST ANNE SCHØNING CHRISTENSEN

Siden Ankestyrelsen tilbage i oktober sidste år med en ny principafgørelse forringede cøliakeres muligheder for at få hjælp til merudgifter i fbm. glutenfri diæt, har Dansk Cøliaki Forening (DCF) arbejdet på højtryk for at rådgive og hjælpe de mange af jer medlemmer, som er ramt af afgørelsen.



Dorte Hagedorn,
formand

"Vi er alle meget berørte af det her. Som forening er det vores fornemmeste opgave at fortsætte med at kæmpe til sidste dråbe", lyder det fra Dorte Hagedorn, formand for Dansk Cøliaki Forening, alt imens afgørelserne løbende ruller ind hos cøliakere rundt om i landet.

Sideløbende kæmper foreningen for at få politikernes opmærksomhed på sagen, og få svar på de spørgsmål, som følger i kølvandet, og så undersøger DCF, om der et eller andet sted i lovgivningen skulle være en åbning.

"Vi fortsætter med at arbejde på flere fronter, men lige nu har vi brug for at gøre status og kigge på de handlemuligheder, der er. Vi giver ikke op – kampen om merudgifterne fortsætter".

Jo flere klager, jo stærkere

"Min opfordring er, at man skal klage. Og fortsætte, selv om man får afslag, så opmærksomheden på sagen ikke forsvinder. Jo flere vi er, jo stærkere står vi, når vi skal kæmpe videre", lyder det fra formanden og henviser til Coeliaki.dk, hvor der ligger en klagevejledning til fri afbenyttelse.

Også i det daglige kæmper de videre i DCF's sekretariat:



Lisa Ahlgren,
sekretariatsleder

"Vi har lige nu mange spørgsmål liggende hos Ankestyrelsen, og så har vi en advokat til at kigge på vores sag og vurdere, hvilke handlemuligheder vi har", fortæller sekretariatsleder Lisa Ahlgren.

Ifølge Ahlgren handler den juridiske del om at få præciseret lovgivningen, fordi den er så utydelig.

"Og så skal vi have styr på Ankestyrelsens uklarheder", siger hun og fortsætter:

"Det er helt tydeligt, at Ankestyrelsen ikke kender til problematikkerne med glutenfri kost".

Når sagen er blevet præciseret, så er næste step at gå til politikerne – og få endnu mere opmærksomhed i medierne.

"Vi skal tænke stort og være ambitiøse. Der er en masse at kæmpe for, og vi er kun lige begyndt", siger hun.

STØT DCF'S ARBEJDE FOR CØLIAKERES RETTIGHEDER!

Støt DCF's arbejde for cøliakeres rettigheder ved at give et økonomisk bidrag – mærk gaven "CØLRET".
Bankkonto: 5355 - 0319227





OVERBLIK:

14. oktober 2016:

Ankestyrelsen offentliggør principafgørelse 67-16 om merudgifter og ny praksis med budskabet "cøliaki skyldes ikke en medfødt misdannelse eller mangel", så cøliakere ikke længe pr. automatik få hjælp iht. § 100 (diagnosekriteriet, jf. Merudgiftsbekendtgørelsens § 2). Cøliakere skal nu vurderes efter de almindelige regler og ift. funktionsevnekriteriet.

15. oktober 2016 og de næste uger:

DCF

- Udarbejder en situations- og konsekvensanalyse ift. principafgørelsen.
- Samarbejder med en advokat med speciale i socialret.
- Sender pressemeddelelse ud
- Inddrager læge- og diætistfaglig ekspertise og udformer vejledninger til medlemmer vedr. partshøring og klager.
- Publicerer vejledninger og skemaer ift. partshøring og klager på medlemssiderne.
- Vejleder og hjælper medlemmer telefonisk og via mail.

November 2016:

Bestyrelsen drøfter situationen og lægger ny strategi. Der afsættes 50.000 kroner til ekstraordinære udgifter i forbindelse med juridisk rådgivning og kommunikation.

13. december 2016:

Ankestyrelsen uddyber og forklarer i en artikel om principafgørelse 67-16: "Cøliaki, laktoseintolerans og fødevareallergi skyldes ikke en medfødt misdannelse eller mangel. Mennesker med disse lidelser kan derfor ikke få dækket deres merudgifter til diæt efter særbestemmelsen i Merudgiftsbekendtgørelsen".

10. januar 2017:

Ankestyrelsen udsender nyhedsbrev vedr. principafgørelse 86-16 om merudgifter. Heri bliver de fleste cøliakere afskåret fra offentlig støtte til merudgiftskompensation for glutenfri diæt ifm. cøliaki, fordi "glutenfri diæt ved cøliaki ikke kan sidestilles med medicinsk behandling" (til trods for at den er lægeordineret).

DCF beder Ankestyrelsen om at præcisere overfor landets kommuner, at principafgørelse 67-16 ikke gælder for § 41. Ankestyrelsen svarer bl.a.: "Forældre til børn med fødevareallergi har aldrig automatisk været omfattet af personkredsen for dækning af merudgifter. På den baggrund medfører principafgørelse 67-16 en ensretning af praksis om bevilling af merudgifter til børn og voksne med fødevareallergier.



Afgørelsen medfører ingen ændringer i forhold til merudgifter og tabt arbejdsfortjeneste til børn med fødevareallergier".

Ankestyrelsen svarer videre: "Om forældrene til et barn med fødevareallergi kan anses for at være omfattet af personkredsen for dækning af merudgifter og tabt arbejdsfortjeneste, beror nu – som også tidligere – på en helt konkret vurdering af, om barnet har en betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse eller indgribende kronisk eller langvarig lidelse".

1. februar 2017:

Ny vurdering fra foreningens advokat, som bl.a. skriver: "Efter at have gennemgået praksis og retsgrundlaget, er det min vurdering, at det vil være meget vanskeligt – om end ikke usandsynligt – at få tilsidesat Ankestyrelsens afgørelse om, at diætkost ikke skal sidestilles med medicinsk behandling. Det er samtidig min vurdering, at det ikke kan udelukkes, at der fortsat er muligheder for at få Merudgiftskompensation til børn efter § 41 i serviceloven".

3.-4. marts 2017:

Bestyrelsen holder møde, drøfter situationen og lægger en ny politisk strategi og nedsætter en arbejdsgruppe, som skal arbejde politisk ift. merudgiftsagen.



DET GODE, GLUTENFRIE LIV

Du finder vores varer hos Rema 1000,
Meny, Min Købmand, Spar, Kvickly og SuperBrugsen.



Læs mere på fria.se



Invitation:

Børnecamp 2017



Vær med d. 19.-21. maj med hygge, sjov og læring sammen med andre 10-14-årige med cøliaki

Hav det sjovt en hel weekend sammen med i alt 30 børn med cøliaki – og det med bål, besøg i badeland og andet godt på programmet.

Vi bor igen i Elverhøj-hytterne på Bøsøre Strand Feriepark ved Nyborg.

Sæt X i kalenderen**Fredag 19. maj kl. 18.00 til søndag 21. maj kl. 12.30****Bøsøre Strand Feriepark****Bøsørevej 16, 5874 Hesselager v. Nyborg****Pris**

500 kr. pr. barn for hele weekenden inkl. glutenfri mad samt drikke.

Spørgsmål?

Kontakt Annette Hansen på ah@coeliaki.dk

Tilmelding

Senest d. 4. maj 2017 på post@coeliaki.dk

TIL DE VOKSNE

Vi har brug for flere forældre som frivillige hjælpere på børnecampen.

Har du lyst?

Så skriv til Annette på ah@coeliaki.dk

Indsamling til Børnecamp 2017

Giv et bidrag, og støt DCF's arbejde med børn og unge

Giv et bidrag

Dit bidrag – lille eller stort – giver os mulighed for at give et barn en uforglemmelig camp sammen med andre børn med cøliaki.

Bankoverførsel kan ske til 5772-4390808475. Mærk indbetalingen "BC17 P-bidrag", hvis du er privatperson – eller "BC17 V-bidrag", hvis bidraget kommer fra en virksomhed.

Skattefradrag

Ønsker du at få et skattefradrag for støttebeløbet, skal vi have dit personnummer eller din virksomheds CVR-nummer.



150 gaver a 200 kr.
– mere skal der ikke til for at give 30 børn med cøliaki en weekend for livet!



Ved spørgsmål kontakt os på 2552 0832 eller post@coeliaki.dk.

Når du støtter DCF's arbejde med et bidrag på 200 kr., hjælper du samtidig foreningen med at blive godkendt efter Ligningslovens § 8A. Det betyder bl.a., at du – hvis foreningen modtager mindst 150 gaver a 200 kr. – som gavegiver kan trække din gave fra i skat, og at foreningen kan søge om moms-kompensation. Eventuelle overskydende midler vil blive brugt til foreningens generelle arbejde med børn og unge med cøliaki.



Hotel Weiss

***S

IHR SPORT- UND WOHLFÜHLHOTEL IN SÜDTIROL

Bjerge ved Middelhavet

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, 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.



Opdag enestående og foranderlige Sydtyrol.

HOTEL WEISS

Via Venosta 38
39020 Parcines (BZ), ITALY
phone (0039) 0473 967 067
e-mail: info@hotelweiss.it

**Vi holder åben fra
april til November.**

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.

Halvpension fra Euro 65,00ca. DKK 483.00 til Euro 81,00 ca. DKK 602.00





Unge tager i Odense ZOO

Tag med andre cøliaki-unge mellem 15 og 25 år til en rigtig hyggelig dag i Odense

OBS
TILMELDING
SENEST 8. MARTS



AF SARA PALLESEN, UNGE-KONTAKTPERSON

Lørdag d. 11. marts kl. 10.00-16.30 mødes vi unge og hygger i Odense Zoo og spiser frokost på café Chunga v. ZOO's legeplads, da de har glutenfrie burgere.

Pris

Du betaler selv indgang og mad.

Indgang: 135 kr. m. studiekort – 155 kr. uden.

Burger-menu med drikke og pommes frites: 90 kr. – burger alene 60 kr.

Du må også tage din egen mad og drikke med.

Tilmelding

Senest onsdag d. 8. marts på ung@coeliaki.dk – oplys navn og fødselsår.

Jeg håber at se både nye og gamle ansigter til en hyggelig dag i ZOO. Husk at tage tøj på og med efter vejret.

Læs på www.coeliaki.dk

UngeCamp 2017

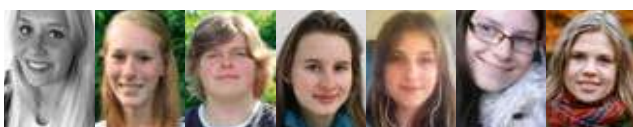
Årets UngeCamp bliver afholdt i Odense d. 9.-10. september

Sæt allerede nu X i kalenderen. Mere information og tilmeldingsfrist kommer. Hold øje med vores nyhedsbreve og Coeliaki.dk – og næste nummer af CøliakiNyt.

Dette års UngeCamp bliver arrangeret af Marianne Villumsen, Frederikke Sørensen og Sara Ward Pallesen.



7 Unge Kontakter



Syv unge mellem 15 og 25 år er din kontakt, hvis du synes, det er svært at have cøliaki, og ingen forstår dig

Synes du, det er svært at have cøliaki, og er der ingen, der forstår dig? Så tag kontakt. Ring eller skriv til en af vores Ung Kontakter, hvis du er mellem 15 og 25 år.

Vi er (fra venstre) Laura fra Holstebro, Marianne fra Ringsted, Jacob fra Nyborg, Freja fra Sabro v. Århus, Arianna fra København, Natasia fra Børkop og Sara fra Odense.

Se vores kontaktinfo på side 30.



NYHED



Plus på smag. Minus på gluten.

Prøv vores to nye glutenfri Ristorante



Du kan købe glutenfri Pizza Ristorante i udvalgte Kvickly, SuperBrugsen, Dagli'Brugsen samt Meny og Spar. Læs mere på www.glutenfripizza.dk



Spørg Sekretariatet

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



Lisa Ahlgren



Line Boye Andersen



Hvilket mærke skal jeg kigge efter?

Spørgsmål:

Jeg blev diagnosticeret med cøliaki for omkring 6 måneder siden. I butikkerne ser jeg ofte flere symboler på glutenfrie varer – flere af dem ligner hinanden til forveksling. Jeg vil gerne vide, om der er et mærke, der er mere "rigtigt" end de andre.

Mie



Svar:

Både ja og nej – mange producenter bruger symboler for at signalere, at en vare er glutenfri. Det må man gerne.

Det mest almindelige symbol – det overkrydsede aks – er dog licensbeskyttet og må ikke bruges, medmindre producenten har vist, at hvert licenseret produkt lever op til de krav, der stilles til sikker produktion af glutenfrie fødevarer.

DCF har valgt at lægge arbejdet med de danske licenser hos Coeliac UK – vores britiske søsterorganisation – da DCF ikke har den nødvendige kapacitet til at kunne løfte opgaven på en forsvarlig måde.

Vi holder dog øje med området og opdager med jævne mellemrum producenter, der bruger det overkrydsede aks uden at have licens.



Pyrolyse og gluten

Spørgsmål:

Jeg har netop købt en ny ovn med pyrolytisk rens. Ovnens temperatur kommer op på 500 grader, og alt bliver til grå aske, der kan støvsuges, og ovnen kan efterfølgende vaskes ren.

- Vil gluten / gliadin blive nedbrudt i den proces?

På nettet har jeg fundet information om, at temperaturer over 350 grader ødelægger proteinstrukturen.

- Har I en kommentar til dette?

Lars



Svar:

Vi har spurgt specialkonsulent **Jan Pedersen**, DTU Fødevarer-institut, som svarer:

"Hvis organisk materiale kommer op på 500 grader, så brænder det og holder op med at være organisk. Gluten forsvinder dermed også."

Sandsynligvis vil det ske ved noget lavere temperaturer, men hvordan sammenhængen er mellem temperatur, tid og effekt på proteinerne, har vi ikke informationer om. Men 500 grader er sikkert.



"Rask med cøliaki"

Har du fået cøliaki indenfor det sidste år, så tag på kurset "Rask med cøliaki", og få en nemmere hverdag

På kurset hjælper vi dig med at komme godt i gang med en glutenfri diæt, og vi guider dig gennem dit lokale supermarked og hjælper dig med at lære din sygdom bedre at kende.

På kurset

- lærer du din cøliaki bedre at kende
- bliver du mere bevidst om, hvad der påvirker din cøliaki – og hvordan
- lærer du, hvad du selv kan gøre for at leve som rask med cøliaki.

Kurset er fordelt over tre separate dage. 1. kursusdag (22. april) er for dig selv, mens du på 2. og 3. kursusdag (15. maj + 8. juni) kan tage en pårørende med.

• 1. dag - d. 22. april:

Intro – at få en kronisk sygdom og lære at leve med den

• 2. dag - d. 15. maj:

Den glutenfrie diæt – at spise godt og sundt

• 3. dag - d. 8. juni:

Uddybende sygdomslære og behandling

Se hele programmet på Coeliaki.dk.

Sted

Hyltebjerggård, Vanløse.

Pris

300 kr./person, inkl. forplejning på alle tre kursusdage.

Pårørende, der ønsker at deltage 2. og 3. kursusdag, betaler 150 kr./person/gang inkl. forplejning.

Tilmelding og frist

Du tilmelder dig og evt. pårørende ved at sende navn, telefonnummer, e-mail og evt. medlemsnummer på alle til post@coeliaki.dk – husk at skrive, hvilke dage pårørende deltager. Tilmelding er bindende. Maks. 15 deltagere.

Cøliakikurset er en del af pilotprojektet "Rask med cøliaki", der er støttet økonomisk af Bagger-Sørensen Fonden.



NO GLUTEN
free from gluten and lactose

Stort udvalg i Gluten-Laktosefri brød og kage

Brød • Morgenbrød • Det lille mellemmåltid

Den gode bid til kaffen • Boller

Hvede-mælkefri produkter

Glutenfri/bagt uden sukker

Special bestillinger til festlige lejligheder

Følg os på



nogluten.dk

Køb produkterne online eller se vores forhandlerliste på hjemmesiden.

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



FAMILIEWEEKEND

Årets familieweekend i Jylland afholdes på Hampen Sø Camping d. 7.-9. april 2017

AF BIRTHE PIND LAVRSEN

Tag familien med, og mød andre ligestillede med cøliaki, så I kan udveksle erfaringer og blive klogere på hverdagen med cøliaki i familien.

Oveni det skal vi denne weekend bare have det sjovt og forhåbentlig lære en masse gennem andres erfaringer, fælles madlavning og meget mere.

PROGRAM

**Fredag d. 7. april kl. 16 til søndag d. 9. april kl. 13
Hampen Sø Camping, Hovedgaden 31, 7362 Hampen**

Fredag

- 16.00-19.00: Indtjekning i egen campinghytte og mulighed for at lave egen aftensmad her
19.00: Velkomst til alle i Hampen Multihal, hvor der vil være boller, kage og kaffe

Lørdag

- 8.00-9.30: Morgenmad i Hampen Multihal
10.00: Leg og spil samt erfaringsudveksling blandt børn og voksne eller gåtur
12.00: Frokost i Hampen Multihal
14.00: Aktivitet i Hampen Multihal
18.00: Aftensmad og hygge i Hampen Multihal

Søndag

- 8.00-9.30: Morgenmad i Hampen Multihal
9.30-12.00: Udtjekning af campinghytter og evaluering
12.00: Afslutningsfrokost i Hampen Multihal

Pris

400 kr. pr. voksen og 200 kr. pr. barn under 12 år. Prisen inkluderer både logi, forplejning og aktiviteter. Vi laver mad i fællesskab.

Tilmelding

Senest den 31. marts til post@coeliaki.dk. Oplys navn og alder på samtlige deltagere samt et telefonnummer.

Læs mere på www.coeliaki.dk

ET LIV UDEN GLUTEN

Har du cøliaki så fortvivl ikke. Du er langt fra alene, du finder masser af alternative produkter og opskrifter på **helsam.dk**.

Er du i tvivl så kig efter  mærket



Køb din glutenfrie mad på helsam.dk og afhent gratis i din helsekostbutik.





Skriv til os

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

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



Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen
Brevkassen



Juri Rumessen
Overlæge i mave-
tarm-sygdomme,
dr.med.



Hanne Skovbjerg
Speciallæge i
mave-tarm-syg-
domme, dr.med.



Steffen Husby
Professor, over-
læge i børnesyg-
domme, dr.med.



Mia Rasholt
Klinisk diætist



Marianne Munch
Simonsen
Klinisk diætist



Carsten Borg
Overlæge og
børnelæge



Tarmbesvær på glutenfri kost

Jeg har læst en ældre artikel af lægekonsulent Eivind Gudmand-Høyer, hvor han kommer ind på forskellige årsager til, at nogle cøliakere (heriblandt mig selv) fortsat har tarmbesvær, på trods af at man overholder en strengt glutenfri diæt.

Han nævner bl.a., at en bakteriel overvækst i tyktarmen kan vokse op i tyndtarmen pga. nedsat bevægelsesmønster i tyndtarmen. Han skriver, at diagnosen 'bakteriel overvækst' kan stilles ved en pusteprov, den såkaldte Glukose Breath Test, og at behandlingen er antibiotika.

• Mener han Helicobacter-bakterien, når han snakker om bakteriel overvækst i tyndtarmen?

Venlig hilsen
L

Kære L

Nej, det er ikke Helicobacter-bakterien, lægekonsulenten tænker på.

Helicobacter er en mavesårsbakterie, som findes i mavesækken. De bakterier, der teoretisk kan give bakteriel overvækst i tyndtarmen, er tyktarmsbakterier af forskellig slags.

Håber, svaret kan hjælpe dig.

Venlig hilsen
Hanne Skovbjerg
Speciallæge i mave-tarm-sygdomme, dr.med.



Kakao og gluten

Jeg har 2 spørgsmål:

• Er kakao 100% uden gluten?

Jeg tænker, hvis jeg køber chokolade med kun kakao og måske andre ting, er jeg så sikker på, at den er glutenfri?

• Og kan man 'vaske gluten af', hvis man skylder en fødevarer, som kan være blevet behandlet samme sted som glutenholdige fødevarer – fx quinoa?

Jeg har talt med Urtekram, som desværre ikke kan garantere, at der ikke er gluten på deres quinoa.

Hilsen
Heidi

Kære Heidi

Kakao stammer fra kakaotræet (Theobroma cacao) og indeholder ikke gluten. Men der kan være gluten i kakaopulver og chokolade. Hvis der er gluten i produktet, skal det dog oplyses i ingredienslisten.

Vedr. 'vask gluten væk'

Hvis der er tale om glutenstøv, så burde et par hold skyllevand være ok. Det er selvfølgelig sværere, hvis der er risiko for hele hvedekorn i posen med hel quinoa.

Det bedste er at købe et andet produkt.

Med venlig hilsen
Mia Rasholt
Klinisk diætist



Hovedpine og cøliaki

Vores datter på 15 år har fået konstateret cøliaki (Marsh 3c) og IGA-mangel og er for to måneder siden begyndt på en gluten- og mælkefri diæt. På sygehuset mener de, at hun har haft cøliaki meget længe.

Hun har døjet med hovedpine siden 2009 og en træthed, som især de sidste ni måneder har været ekstremt udtalt.

Hovedpinen har været næsten konstant til stede (i mild grad), kombineret med 2-3 dage med langt voldsommere hovedpine (migræne?) med ca. 2-3-ugers intervaller. Ellers har hun ingen symptomer haft.

Nu her – efter 2 måneders diæt – er der stadig INGEN tegn på bedring, og det bekymrer både hende og os.

- **Kan det godt tage lang tid, før bedring begynder at indtræffe, når tarmen er meget beskadiget?**

De bekymrede forældre

Kære De bekymrede forældre

Hovedpine og træthed er velkendte symptomer på cøliaki.

Har man haft udiagnosticeret cøliaki længe, kan påvirkningen af tarm og kroppen som sådan være massiv, og derfor kan det vare lang tid, inden der kommer bedring.

Vi ved, at det i nogle tilfælde varer op mod et år, idet der dog som regel vil være en langsom fremgang.

Det kan derfor sagtens forventes, at jeres datter vil få det bedre i løbet af de næste måneder.

Når det er sagt, kan man jo også have hovedpine, som ikke hænger sammen med cøliaki. I jeres tilfælde synes jeg, man skal overveje spændingshovedpine og evt. migræne, som hun kan blive udredt for ved egen læge.

*Med venlig hilsen
Carsten Borg
Overlæge og børnelæge*



Merudgifter og laktose

I lyset af de nye satser for merudgifter vil jeg som klinisk diætist spørge til beregning ift. laktosereduceret kost:

- **Er der foretaget en beregning af udgifter til laktosefrie mejeriprodukter?**
- **Hvor ofte vil man forvente – eller kunne argumentere for – brug af laktaseenzymmer?**
- **Kunne man forestille sig et beregnet gennemsnit svarende til de antagelser, der er gjort ift. merudgift til forsendelse?**
- **Er Det Sundhedsfaglige Råd bekendt med, at der skulle være kommet en ankeafgørelse om, at der ikke ydes tilskud til laktosereduceret kost, når det forventes at være midlertidigt ved fx en nydiagnosticeret cøliaki?**
- Og i tilfælde af at der er en ankeafgørelse, så er det vel stadig god grund til at søge – og så tænker jeg, at så må kommunen give afslag med den begrundelse?

*Venlig hilsen
Clara Sørensen
Klinisk diætist*

Kære Clara

Jeg har senest lavet en beregning i 2014, som omhandler merudgift til mælk. Læs mere på www.coeliaki.dk under merudgiftsberegninger.

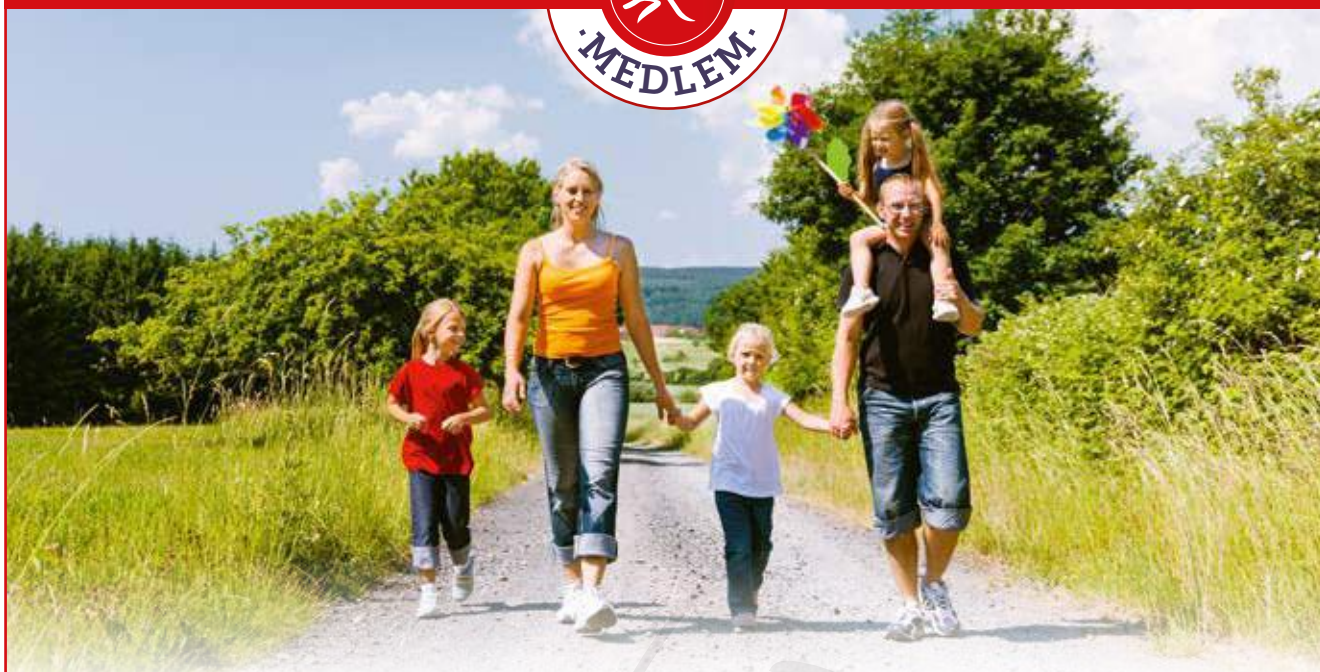
I løbet af de sidste 2 år er der kommet mange flere laktosefrie produkter til og måske også sket noget i forhold til priser. Det er svært at fastsætte brugen af laktaseenzymmer med det øgede udvalg af produkter, der er kommet til, så det vil måske typisk være ved udespisning, de bruges.

Jeg håber snart at få tid til at indsamle nye priser.

Jeg tror, det kan være vanskeligt at få godtgjort/tilskud til merudgift til en eventuel laktoseintolerance ved nydiagnosticeret cøliaki. Jeg kunne forestille mig, at man skal have gen-varianten for laktoseintolerance, før kommunen vil give tilskud.

Jeg kender dog ikke til en principafgørelse.

*Med venlig hilsen
Mia Rasholt
Klinisk diætist*



DERFOR medlem!

Vi bliver flere og flere i Dansk Cøliaki Forening, og her samler vi de bedste årsager til at (for)blive medlem af foreningen

AF TIDLIGERE FORMAND, NU SUPPLEANT, EDNA STAGE

Jeg bliver så glad, når medlemmer spørger mig, hvad deres kontingentkroner går til, fordi jeg så får lejlighed til at fortælle, HVORFOR det er vigtigt at være medlem af Dansk Cøliaki Forening:

Medlem, fordi...

- Du dermed støtter foreningens store arbejde med vejledning, information og oplysning om cøliaki, diagnosticering, behandling og ikke mindst cøliakeres (og deres pårørendes) behov og rettigheder.
- Foreningens sekretariat besvarer dagligt mange henvendelser fra privatpersoner, myndigheder, producenter og forhandlere af glutenfrie fødevarer om netop disse ting.
- Foreningens Sundhedsfaglige Råd besvarer dine spørgsmål om sygdom, kost og sociallovgivning.
- Du og din familie kan deltage i kurser og bageskoler og lære at mestre jeres sygdom:
 - Bageskolen lærer hvert år 200 medlemmer at bage glutenfrit. Underviserne er knivskarpe, både ift. cøliaki og glutenfri bagning!
 - Børne- og UngeCamps gør foreningens børn klogere på livet med cøliaki, og her møder børnene andre i samme situation.

- Familiekurser og Familieweekender tanker cøliakiramte familier op med ny viden og erfaringsudveksling.
- Foreningen arbejder for at øge antallet af glutenfrie fødevarer og er i dialog med fødevarerproducenter, detailhandel, restaurationer og myndigheder om fødevaresikkerhed, allergenmærkning og tilgængelighed.
- Foreningen i Europa arbejder gennem den europæiske sammenslutning af cøliakiorganisationer, AEOCS:
 - Vi har fået sænket grænsen for, hvornår man må kalde et produkt glutenfrit, fra 200 ppm til 20 ppm – og det er et stort fremskridt.
 - Vi arbejder med mærkning af glutenfrie fødevarer og rammerne for licensen af det overkrydsede aks og hermed synliggørelse af glutenfrie fødevarer.
- Ildsjæle i foreningens aktivgrupper arbejder for at skabe aktiviteter med værdi for andre medlemmer.

Og vi vil meget mere, men foreningen bliver kun det, vi gør den til. Derfor vil jeg her til sidst gerne lægge op til et spørgsmål til alle foreningens medlemmer – fortæl os:

- **Hvad vil I gerne have for jeres penge?**
- **Og hvordan vil I være med til at bidrage til, at det bliver muligt?**

Skriv og fortæl til post@coeliaki.dk!



Kære Aktivgrupper



AF BIRGITTE VIERECK, NÆSTFORMAND
OG AKTIVGRUPPEANSVARLIG

De første par måneder af 2017 er ovre, og vi kan begynde at glæde os til foråret.

Jeg vil opfordre til, at vi alle vil forsøge at bakke op om aktivgruppernes arrangementer og selvfølgelig også om Dansk Cøliaki Forenings arrangementer generelt, så vidt muligt, også selvom man tilhører en travl børnefamilie.

Husk, at I er velkomne til at invitere familiemedlemmer, venner – og ja, også børnenes legekammerater – med til aktivgruppernes arrangementer.

Og skulle du have lyst til at hjælpe din lokale aktivgruppe, så meld dig som frivillig. Kontakt aktivgruppe-lederen i området, hvor du hører til.

Jeg håber, vi ses til Dansk Cøliaki Forenings generalforsamling og landsmøde den 25. marts i Middelfart.

*Forårs-hilsener
Birgitte Viereck*

Nordjylland



Kontakt Dorthe Leegaard
2946 1731
nordj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**
- **Lørdag 4. november: Bageskole i Aalborg**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Vestjylland



Kontakt Birgitte Overgaard Nielsen
vestj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**
- **1. april: Bageskole i Ringkøbing**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Kager alle vegne

Søndag d. 29. januar afholdt Aktivgruppen Midtjylland kagekomsammen med intet mindre end 8 fantastiske glutenfrie kager samt nybagte glutenfrie boller.

Vi var 15, heraf 5 piger mellem 10 og 11 år, og snakken gik lystigt om alt fra tilskud og indkøbstips til opskrifter og BørneCamp.

Udover den mere løse snak blev der også nedsat fire grupper, der det næste år dels skal afholde arrangementer målrettet børn, dels skal arbejde hen imod at danne netværk for voksne med cøliaki.

- Er I andre, der har lyst til at stå for et arrangement, så hjælper vi gerne med at sende nyhedsmails og indbydelser ud eller måske bare med et godt råd eller to.

Vi glæder os til mange gode oplevelser i Midtjylland, og der er stadigvæk plads til flere.

*På vegne af Aktivgruppen Midtjylland
Mia og Pia*





Syd- og Sønderjylland



Kontakt Birgitte Viereck
4062 7092
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**
- **Maj/juni: Pandekagehuset ved Kvie Sø, Ansager**
- **Lørdag 7. oktober: Bageskole i Haderslev**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Vi er godt i gang med 2017, og jeg må med beklagelse meddele, at Syd- og Sønderjyllands Aktivgruppeleder Alice Skaarup Jepsen ikke ønsker at fortsætte som frivillig i gruppen, fordi hendes job og familien må tilgodeses efter nogle år med et aktivt virke her i gruppen.

Jeg har været glad for at arbejde sammen med Alice og vil gerne sige hende TAK for et godt samarbejde. Jeg håber, at Alice vender tilbage igen, når tiden tillader det.

Er du en ny frivillig i Styregruppen?

Med Alices farvel vil det også sige, at jeg er alene tilbage i styregruppen, og jeg vil derfor opfordre jer til, hvis I bare er lidt nysgerrige og vil høre om arbejdet, at kontakte mig på mail eller telefonen – hellere i dag end i morgen...

Fremtidige arrangementer

I skrivende stund er arrangementet på Tyrstrup Kro ved Christiansfeld ved at blive planlagt.

I maj/juni planlægger vi at mødes til pandekager i Pandekagehuset ved Kvie Sø.

Intet ud over bageskolen er planlagt til efteråret, så idéer til arrangementer er meget velkomne.

Jeg håber at se mange af jer til generalforsamlingen i Middelfart.

- **"Livet er ikke det værste, vi har – om lidt er den glutenfrie kage klar!!"**

Birgitte Viereck

Siden sidst: Kohberg

Den 1. februar var vi 19 unge og ældre på virksomhedsbesøg hos Kohberg bageri i Bolderslev.



Kohberg lancerede i efteråret gluten-, hvede- og laktosefrie produkter til bl.a. hotelkæden Scandic, og den 7. februar blev produkterne lanceret i Føtex og Bilka.

Vi fik smagt det hele – og det blev vel modtaget. Sanne Maahn Thomsen fortalte om produkterne, og Teddy Jensen viste os rundt. Det var en god aften, og vi siger TAK til Kohberg.

Fyn



Kontakt Mette Dall
2897 6825
fyn@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 11. marts: Tur til Zoo i Odense, unge 15-25 år**
- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**
- **Lørdag 1. april: Langesø Rundt og glutenfri-pizza-frokost**
- **Lørdag 10. juni: Bageskole i Odense**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Forårstur og frokost

Den 1. april mødes vi ved Langesø parkeringsplads kl. 11.30 og går Langesø rundt.

Efter det spiser vi

- Glutenfri-pizza-buffet på Morudgaard kl. 13.00
- Pris: 175 kr. inkl. salatbar. Børn under 12 år halv pris

Tilmelding til Mette på 2897 6825.

Du betaler blot for det, du spiser og drikker på dagen.

Vi håber at se rigtig mange af jer :-)



Storkøbenhavn/ Nordsjælland



Kontakt Hanne Kirstein
3078 5839
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 4. marts: Bageskole i København**
- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**
- **Tirsdag 28. marts kl. 18: Middag for voksne i Brønshøj**
- **Søndag 23. april: Bagedag med Glutenfri Bageatelier, Gentofte**
- **Søndag 7. maj kl. 11.: Legedag på Naturlegepladsen Eghjorten, Fredensborg**
- **Tirsdag d. 16 maj: International Cøliakidag, Middagsarrangement på på Social, Nørrebro**
- **Fredag 19.-21. maj: BørneCamp i Hesselager, børn 10-14 år**
- **Lørdag 7. oktober: Bageskole i Hillerød**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Masser af aktiviteter

Som I kan se, så har både vi og foreningen masser af aktiviteter i den kommende tid, og vi arbejder også på en ekstra "Middag for voksne" i løbet af foråret.

Følg med på hjemmesiden under 'Arrangementer', og læg mærke til Nyhedsbreve – og tilmeld dig, hvis du ikke har gjort det endnu.

- Har du forslag til arrangementer eller foredrag, så skriv til Hanne på kbh@coeliaki.dk



Filmaften: Lørdag den 14. januar blev årets første arrangement holdt – en eftermiddag og aften med film og taco for børn mellem 7 og 10 år. Der var dejlig mad, popcorn, slik og filmhygge.

Vestsjælland



Kontakt Marianne Berthelsen
2465 3831
vests@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**
- **Tirsdag 16. maj (aften): Cøliakidag – fejres med spisning kl. 18.00 på Vibevej 2A, Sorø**
- **Lørdag 26. august: Ø-tur til Agersø**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Cøliakidagen 2017

I år vil vi gerne fejre Den Internationale Cøliakidag med fællesspisning fra kl. 18.00 til ca. 20.00 på Vibevej 2A, 4180 Sorø. Alt efter vejret kan vi enten gå en tur efterfølgende eller blot hygge os sammen et par timer. Vi sørger for maden, I sørger for det gode humør.

Mere info gennem nyhedsbrev i april, opslag på Facebook og på Coeliaki.dk.

Sommertur

- OBS: Vores sommertur til Agersø er flyttet til d. 26. august. Nærmere info i CøliakiNyt i juni.



Siden sidst:

I november holdt vi arrangementet "fyld kagedåsen" med i alt 18 deltagere. Vi var en god blanding af nydiagnosticerede og 'dem med erfaring', og det gjorde, at vi fik udvekslet mange gode erfaringer, imens vi bagte på livet løs, skønt ovnen drillede lidt.

Mange hilsener
Bente, Annette og Marianne



Roskilde



Kontakt Britta Gernaey
2537 8608
ros@coeliaki.dk

Ses vi?

- **Lørdag 4. marts: Brødbagning**
- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**
- **Fredag 19. maj: Picnic v. Vigen Strandpark i Roskilde**
- **Lørdag 26. august: Stand på Roskilde Sundhedsdag**
- **Efterår: Tur til Malmø glutenfri messe "Det goda livet"**
- **Lørdag 25. november: Julebagning**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Julebagning

Traditionen tro holdt vi årets hyggelige julebagning i et skolekøkken i Roskilde, hvor vi sammen også planlagde arrangementer for 2017.

Roskildeguppen kommunikerer internt via en lukket Facebook-side: Cøliaki – aktivgruppe Roskilde samt over e-mail. Så søg efter os på FB, eller skriv til ros@coeliaki.dk for at komme på vores mailliste.

På Roskildeguppens vegne
Britta Gernaey

Bornholm



Kontakt Katja Skov
5328 0109
born@coeliaki.dk

Ses vi?

- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Ungegruppen



Kontakt Sara Ward Pallesen
5116 4773
swp@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 11. marts: Tur til Zoo i Odense, unge 15-25 år**
- **Lørdag 25. marts: Generalforsamling og Landsmøde i Middelfart**

De 7 Unge Kontakter



Laura Hejbøl Rækby Larsen
Holstebro
laura-hrl@hotmail.com
2944 8333



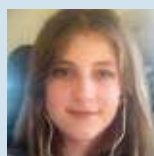
Marianne Villumsen
Ringsted
marianne.villumsen@yahoo.dk
4218 5696



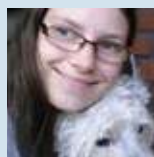
Jacob Hansen
Nyborg
jacob.bek@outlook.dk
4120 2286



Freja Kristiansen
Sabro/Århus
kristiansen.freja@gmail.com
5045 0108



Arianna May Ponte
København
ariannaponte@gmail.com
6146 3707



Natasia Hansen
Børkop
natasiah@gmail.com
6077 7011



Sara Ward Pallesen
Odense
sarasydfyn@hotmail.com
5116 4773



Aktivgrupper oversigt

Nordjylland Dorthe Leegaard, 2946 1731, nordj@coeliaki.dk

Vestjylland Birgitte Overgaard Nielsen, vestj@coeliaki.dk

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

Syd- og Sønderjylland Birgitte Viereck, 4062 7092, sydj@coeliaki.dk

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

Roskilde Britta Gernaey, 2537 8608, ros@coeliaki.dk

Kbh./Nordsjælland Hanne Kirstein, 3078 5839, kbh@coeliaki.dk

Vestsjælland Marianne Berthelsen, 2465 3831, vests@coeliaki.dk

Sydsjælland syds@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)

Lolland-Falster lol@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)

Bornholm Katja Skov, 5328 0109, born@coeliaki.dk

Ungegruppen



VIL DU stå for en lokalgruppe for unge?
Så kontakt Sara Ward Pallesen,
5116 4773, swp@coeliaki.dk
eller Sekretariatet, 2552 0832,
post@coeliaki.dk

Sekretariatet



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



Sekretariatsleder
Lisa Ahlgren
2552 0835
lah@coeliaki.dk



Sekretariatsmedarbejder
Line Boye Andersen
2552 0834
lba@coeliaki.dk

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



Formand
Dorte Hagedorn
Gårdstofte 3
4100 Ringsted
2067 9713
dh@coeliaki.dk



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



Kasserer
Gry Revall Klærke
Tjørnevænget 3
8800 Viborg
2976 3600
grk@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (Familieweekender)
Birthe Pind Lavrsen
Carl Nielsens Vej 16
7430 Ikast
bpl@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (SFR og Internationalt arb.)
Terese Gerdt
Eddagården 9, 1. th.
2200 København N
3055 5155
tg@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (BørneCamp)
Annette Hansen
Elbækvej 3
7080 Børkop
6067 7774
ah@coeliaki.dk



**Bestyrelsesmedlem (UngeCamp og kontaktperson
for Ungegruppen og koordinator for UngKontakt)**
Sara Ward Pallesen
Store Glasvej 44, lejlighed 2, 7
5000 Odense C
5116 4773
swp@coeliaki.dk



Suppleant
Edna Stage
Engblommevej 59
2400 København NV
6126 1336 + 3966 1492
es@coeliaki.dk



Suppleant (Familieweekender)
Thomas Krogholt Christiansen
Gårdstofte 3
4100 Ringsted
2945 4273
tkc@coeliaki.dk

Godt
brød

Godt
liv

En glutenfri brødrevolution

Prøv et af Schärs gode brød til morgenmad – det giver en god start på dagen. Med Schärs udvalg af produkter kan du sikkert finde din egen favorit. Prøv vores nye friske brød, Flerkorn og Vital, som er rige på fibre. Smager som kom de lige fra ovnen. Brødene skal hverken optøes eller varmes, men kan spises lige som de er. Altid glutenfri, hvedefri og laktosefri. Besøg vores hjemmeside hvor du kan få tips og opskrifter: www.schaer.com



EST. 1922
EUROPE'S
N°1
GLUTEN
FREE



Best in Gluten Free