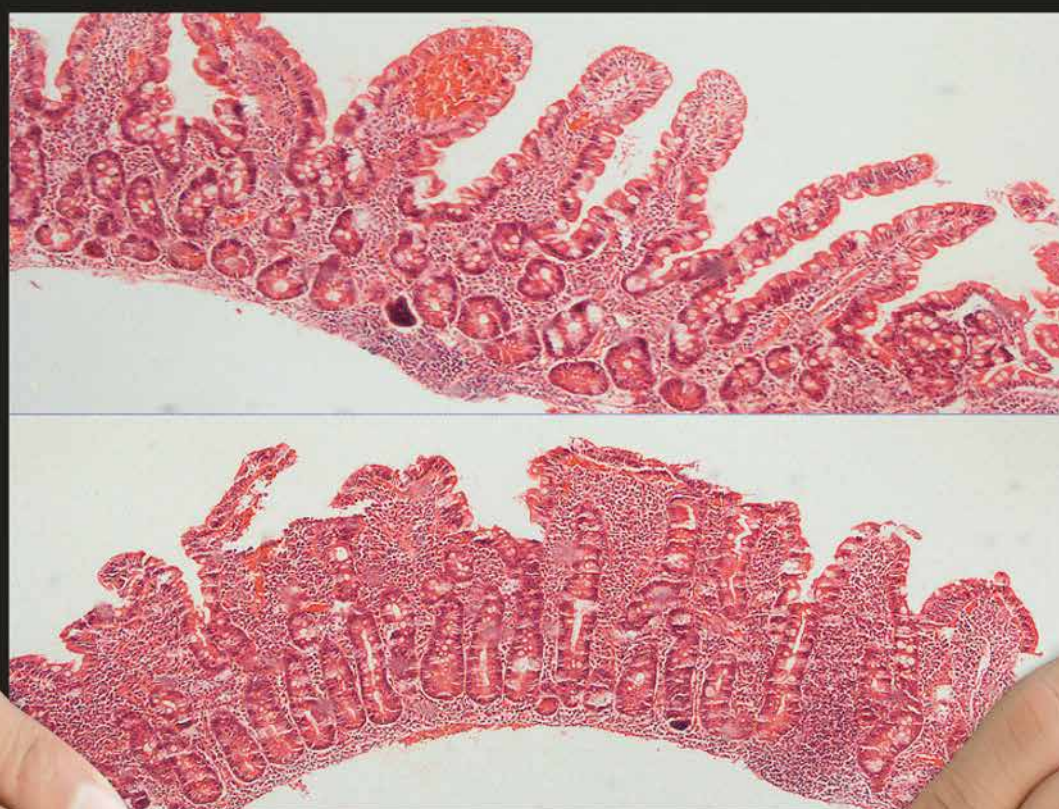


CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 3 · SEPT 2017 · ÅRGANG 39

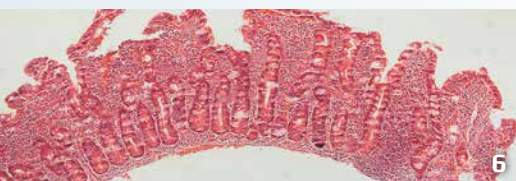


Fejl i biopsier

Lægerne opdager ikke altid, at biopsierne er skåret forkert, og det kan give forkerte cøliakidiagnoser, siger professor – s. 6-9

- Anmeldelse af Meyers bageskole – s. 10
- Godt nyt til børn med cøliaki – s. 12
- BørneCamp 2017 – s. 15
- Ungesiden – s. 17

Indhold



LEDER

- 3 Aktiviteterne blomstrer
- 4 Kort & Godt
- 6 Lægerne opdager ikke altid, at biopsierne er skåret forkert
- 10 Meyers bageskole: En dag på skolebænken
- 12 Godt nyt til børn med cøliaki
- 15 BørneCamp 2017 – vol. 1
- 16 FamilieCamp
- 17 SU uden merudgifter
- 17 Glutenfri mad i et lille køkken
- 18 Spørg Sekretariatet
- 19 Opskrifter
- 20 Brevkasse
- 22 DCF-Nyt

AKTIVGRUPPER

- 23 Kære Aktivgrupper
- 23 Nordjylland
- 23 Midtjylland
- 24 Syd- og Sønderjylland
- 25 Storkøbenhavn/Nordsjælland
- 26 Roskilde
- 26 UngeGruppen
- 27 Aktivgruppeoversigt

KONTAKT

- 27 Sekretariatet
- 27 Bestyrelsen



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

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

www.coeliaki.dk



Redaktion
Formand Dorte Hagedorn (ansv.)
Journalist Joan Grønning (redaktør)
blad@coeliaki.dk

Deadlines
Medlemsindlæg: 1. oktober 2017
Aktivgruppe-indlæg: 1. november 2017
CøliakiNyt 4-17 udkommer 6. dec. - 9. dec. 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
3.100 stk.





Aktiviteterne blomstrer



Dansk Cøliaki Forening holder flere og flere aktiviteter, og vi kommer snart med flere faglige tilbud – og det er jeg stolt af

AF FORMAND DORTE HAGEDORN

formand@coeliaki.dk

36 arrangementer blev det til rundt om i landet i 2016. 36 arrangementer for personer med cøliaki og deres pårørende. 36 arrangementer, hvor foreningens medlemmer blev klogere på cøliaki og behandling og på ret og lov. Her mødte vores medlemmer ligesindede for at dele erfaringer og viden.

Hvert år i juni søger vi i Dansk Cøliaki Forening driftsmidler i Sundheds- og Ældreministeriet, og i den forbindelse laver vi en oversigt over alle de arrangementer, foreningen afholder rundt om i landet.

De 36 aktiviteter i 2016 var fordelt som 1 landsmøde og generalforsamling, 8 bageskoler, 4 camps for børn, unge og familier, 2 familiekurser og hele 21 arrangementer i aktivgrupperegi. Og det er kun en lille del af det arbejde, der bliver udført i foreningen.

Flere og flere aktiviteter

Foreningens aktiviteter vokser støt år for år – og det er jeg stolt af. Her til efteråret kommer der to nye skud på stammen: 2 rådgivnings- og vejledningstilbud, som vi har valgt at kalde "CøliakiRådgivningen" og "UngKontakt".

Her vil du som medlem kunne få faglig rådgivning om cøliaki og glutenfri kost, rettigheder og de psykiske følger, der vil kunne opstå i kølvandet på kronisk sygdom. Her vil du også kunne få erfaringsbaseret vejledning af garvede cøliakere, som gerne lægger øre til.

Desuden har vi sparket gang i en mentorordning for nydiagnosticerede, og vi har også modtaget midler til at lave en interviewbog om det at leve med cøliaki.

Vi knokler derudad i forhold til de mål, som generalforsamlingen i 2015 besluttede, da "Strategi 2020" blev vedtaget.

Merudgifter

"Hvad så med de merudgifter", tænker du måske. Jo, det arbejder vi skam også videre med, langsomt, men sikkert.

Arbejdsgruppen samler i øjeblikket op på erfaringerne og den eksisterende viden om sagen. Vi vil endvidere undersøge og kortlægge andre organisationers mulige interesse i at gå ind i (dele af) sagen sammen med DCF.

Arbejdet bliver fremlagt i en rapport til bestyrelsen, som herefter tager stilling til, hvad DCF kan gøre for hvilke målgrupper, herunder børn og unge, forældre til børn med cøliaki samt voksne og pensionister – og hvordan DCF kan gøre det og sammen med hvem.

Vi kan ikke løfte sløret for indholdet endnu, men vi kan afsløre, at man bl.a. kigger på muligheder i forhold til økonomisk støtte til glutenfri diæt ifølge Sundhedsloven, prissætning i detailhandlen etc.

Efter planen bliver rapporten fremlagt til bestyrelsesmødet i slutningen af september, hvor merudgiftssagen vil være ét af de tunge punkter på dagsordenen. Her vil bestyrelsen så beslutte, hvordan foreningen skal gå videre med sagen – for der er flere veje, og sagen er langt fra ligetil.

Det eneste, der er sikkert, er, at vi ikke giver op, men kæmper videre på alle medlemmers vegne.

Vil du vide, hvad der sker – og hvordan det gik?

Så husk at melde dig til foreningens nationale nyhedsbrev, og tjek løbende www.coeliaki.dk.



Glutenfri dej til døren

Få 5% rabat på ferske og økologiske, glutenfrie deje, leveret hjem til dig

Firmaet Smartbake.dk er de første i Danmark, som tilbyder landsdækkende levering af ferske, økologiske, glutenfrie deje, så hverdagen bliver nemmere for alle med cøliaki.

- Ingen klargøring
- Ingen opvask
- Ingen oprydning

Firmaet har en basis-glutenfri kasse med frisklavet, fersk, glutenfri dej uden hvede, rug, byg og biprodukter heraf.

Firmaet bruger heller ingen hvedestivelse, maltodextrin, glukose, dextrose eller andre hvedebaserede ingredienser i deres produkter – og de går langt udenom konserveringsmidler og kunstige farvestoffer.

5% medlemsrabat

Som medlem får du 5% rabat på Smartbakes glutenfrie kasse, hvis du bestiller på Smartbake.dk og oplyser kodeordet "smartbake-glutenfri" ved bestillingen.



Økologi uden gluten

Det bliver nemmere og nemmere at finde økologiske produkter uden gluten

Simply Organics lancerede for kort tid siden 24 nye økologiske produkter, der både er sunde og uden gluten.



En af de nyheder, som især skiller sig ud, er de nye Quickris Mix, der både er bæredygtige, nærende og lynhurtige at tilberede. De riskorn, der normalt sorteres fra, fordi de er knækket i halve, blandes nu sammen med bl.a. amarant, der er et glutenfrit og proteinrigt alternativ til spelt.

Samtidig nedsætter størrelsen på riskornene tilberedningstiden, så hvide ris kan koges på 8 minutter, og brune ris kan tilberedes på kun 12 minutter.

Det er helt nyt, at du kan få risene til aftensmaden så hurtigt på bordet, og så er det endda økologisk.

Bilka/Føtex

Forhandler disse varianter:

- Hvid quinoa
- Rød quinoa
- Sort quinoa
- Tricolore quinoa
- Amarant
- Kikærtemel
- Kastanjemel
- Sort sesam
- Quick ris-mix med basmatiris og quinoa
- Quick ris-mix med basmatiris og chia
- Quick ris-mix med brune ris og amarant



Rema 1000

Forhandler disse 2 glutenfrie Simply Organics-produkter:

- Chiafrø
- Hvid quinoa

Se opskriftsforslag mv. på www.simply-organics.dk



Quinoa

– det nye sort

Indianerne i Andesbjergene har længe spist Quinoa – i de seneste år har resten af verden også taget de små glutenfrie frø til sig

Quinoa er ikke bare naturligt fri for gluten, frøene er også meget næringsrige med et højt indhold af protein. Derfor bliver planten dyrket flere steder i Danmark for at se, hvordan quinoa bedst kan blive tilpasset det danske klima og blive en vigtig del af kosten for hele befolkningen i fremtiden.

Hårdfør afgrøde

Klimaforandringerne påvirker verdens landbrugsområder så meget, at der er risiko for fødevarerangel, hvis ikke der bliver udviklet alternative og mere hårdføre afgrøder. Quinoa er interessant, fordi den tåler både tørke og vanding med saltholdigt vand.

Sven-Erik Jacobsen fra Institut for Plante- og Miljøvidenskab på Københavns Universitet fortæller til Videnskab.dk om forskningsprojektet PROTEIN2FOOD, hvor man forsøger at øge mængden og kvaliteten af protein i en lang række afgrøder, bl.a. quinoa.

Ifølge Videnskab.dk søger man plantebaserede kilder til protein, dels fordi kødproduktion er kilde til udledning af CO₂,



dels fordi kødproduktion optager store områder, der i stedet kan bruges til planteproduktion.

Gode vækstforhold i Danmark

Quinoa har vist sig at vokse godt i Danmark. CøliakiNyt har tidligere omtalt Naturstyrelsens projekt Glutenfri Økologi på Livø, hvor naturligt glutenfrie afgrøder som quinoa blev dyrket på forsøgsbasis.

Projektet blev afsluttet i sommeren 2016, og i dag bliver quinoa dyrket på flere økologiske danske gårde. Så når du i fremtiden spiser quinoa eller putter quinoamel i dit brød, så kig en ekstra gang på posen og se, om de uanselige små frø er fra Sydamerika – eller måske fra en mark i nærheden af dig.

Kilder:

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/quinoa-bliver-fremtidens-superafgroede-ogsaa-i-danmark>

<http://www.protein2food.eu/>

<http://naturstyrelsen.dk/naturbeskyttelse/naturprojekter/projekt-glutenfri-oekologi/>

71 GLUTENFRI OPSKRIFTER

TIL HVERDAG OG FEST



Dansk Cøliaki Forenings bagebog "Glutenfri – til hverdag og fest" er nu udkommet i en 3. udgave. Der er kommet nye opskrifter til, og andre er blevet forbedret.

Bestil bogen

Bogen koster 199 kr. for medlemmer og 249 kr. for ikke-medlemmer. Hertil kommer 30 kr. i ekspeditionsgebyr samt porto.

Du kan bestille bogen på post@coeliaki.dk ved at oplyse navn, adresse, e-mail og telefonnummer samt antal bøger.

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.



Lægerne opdager ikke altid, at biopsierne er skåret forkeret

Biopsier fra tyndtarmen, som er skåret forkeret, risikerer at blive fejlvurderet og føre til misvisende cøliakidiagnoser. Det konstaterer professor Markku Mäki, der er cøliakiforsker ved Tampere Universitet i Finland. Han mener, at vigtige regler for håndtering af tarmbiopsier ikke længere bliver fulgt

AF SARA NILSSON, FREELANCEJOURNALIST
OVERSAT AF LENE FELLS, DANSK CØLIAKI FORENING

Når diagnosen cøliaki skal stilles, giver vævsprøver fra tyndtarmens slimhinde ofte vigtig information.

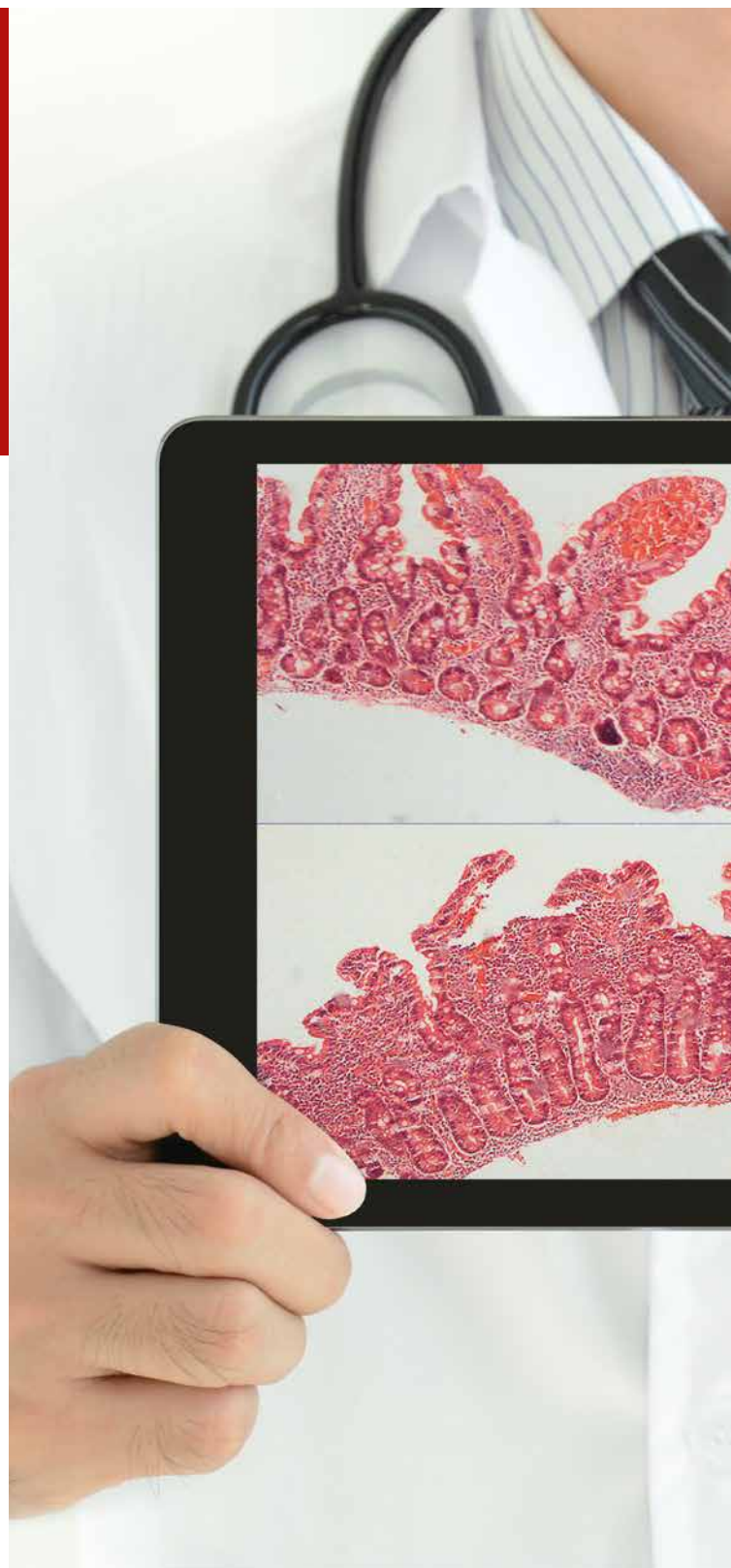
Vævsprøverne – biopsierne – bliver skåret i tynde skiver, som vurderes i mikroskop af en specialuddannet læge, en såkaldt patolog. Patologen kigger bl.a. på tarmvilli:

- En sund tarmslimhinde har masser af tarmvilli, som øger tarmens overflade og mulighed for at optage næring. Ved cøliaki bliver tarmvilli derimod korte eller forsvinder helt.
- Man undersøger også, om der er inflammatoriske celler i slimhinden, og om fordybningerne mellem tarmvilli eventuelt er blevet bredere. Ændringer i disse såkaldte krypter bliver kaldt krypthyperplasi.

Det rigtige snit er essentielt

Disse sygdomstegn er almindeligvis lette at se i tyndtarmsbiopsier, hvis de er af god kvalitet. Men vævsprøverne skal være skåret på den rigtige måde – vinkelret mod tarmens slimhindeoverflade – ellers kan de blive tolket forkeret. Og her går det galt i dag, mener Markku Mäki, professor emeritus i pædiatri og cøliakiforsker ved University of Tampere og Tampere University Hospital.

"For tiden bliver biopsierne oftest skåret skråt. Så kan man ikke se, om der er krypthyperplasi eller ej, og bedømmelsen bliver ofte blot baseret på tarmvilliernes udseende. Det kan selvfølgelig være korrekt, men kan også give en fejlagtig diagnose," siger han.





Markku Mäki

er professor emeritus i pædiatri og cøliakiforsker ved University of Tampere og Tampere University Hospital i Finland.




Desuden kan et skråt snit gøre, at tarmvilli fremstår som høje, normalt-udseende tarmvilli.

Fejl hos førende patologer

I en artikel offentliggjort i tidsskriftet *PLoS One i 2013 lod Markku Mäkis forskergruppe patologer fra fem af verdens førende cøliakicentre først vurdere de samme, forkert skårne tarmbiopsier i mikroskop.

"Alle sagde, at prøven var normal med høje tarmvilli. Da vi sidenhen skar prøven korrekt og lod dem bedømme igen, sagde alle, at vævet var sygt – selv om det var den samme prøve begge gange. Med den korrekt skårne prøve kunne de se, at tarmvilli var lave, og krypterne påvirkede, og dermed give en korrekt diagnose," siger han.

fortsættes side 9... 

« Samme vævsprøve af tyndtarmslimhinden:

Øverst:

Forkert skåret. Eventuel påvirkning af krypterne kan ikke vurderes, da alle krypter er skåret i tværsnit. Tarmvilli fremstår som kunstigt høje pga. skråtskårne, lave villi.

Nederst:

Samme vævsprøve skåret igen efter hældningen. Viser klar krypthyperplasi og tydelig cøliakidiagnose.

Billede fra artiklen i PLoS One. Taavela mfl., 2013; 8(10): e76163.

REFERENCE:

Validation of Morphometric Analyses of Small-Intestinal Biopsy Readouts in Celiac Disease. Juha Taavela mfl. PLoS One. 2013; 8(10): e76163.



Semper®

GLUTENFRI

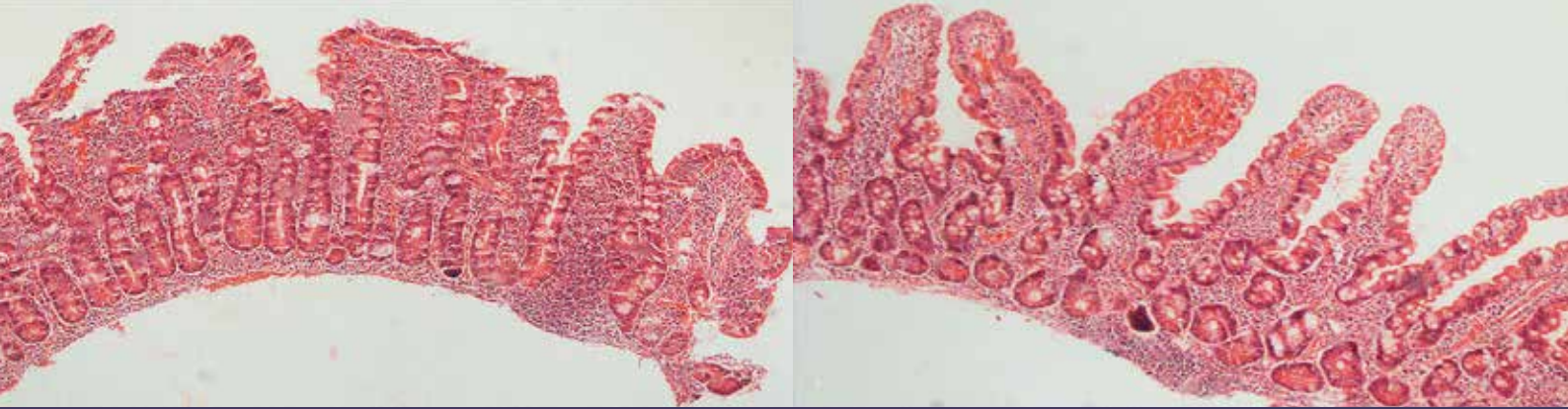
FULD AF MADGLÆDE FRI FOR GLUTEN



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





» Dette er ikke ny viden, betoner Markku Mäki. Det har i mange år været kendt, at det er vigtigt at vende vævsprøverne korrekt. Selv i de gældende retningslinjer fra Svensk Förening för Patologi står der, at en korrekt retning på i det mindste en del af biopsimaterialet er absolut nødvendig for en troværdig vurdering af cøliaki.

Flere biopsier – flere fejl

At der nu alligevel sjuskes med det, tror Markku Mäki har at gøre med mængden af biopsier, som håndteres.

"I slutningen af 1980'erne blev cøliaki mere almindeligt, det blev mere hektisk, biopsierne flere. De patologer, jeg har talt med, mener, at der ikke er tid til at sige fra, når snittet ikke er korrekt, men man laver vurderingen alligevel. Andre siger, at de ikke vidste det. Det, som var retningslinjen i 1960'erne og 1970'erne, følges ikke længere," siger Markku Mäki.

Hvor almindeligt det er, at cøliakidiagnoser stilles på baggrund af en vurdering af fejlbehæftede biopsier, ved Markku Mäki ikke. Han har undersøgt fænomenet på et finsk sygehus, som derefter ændrede sin arbejdsmetode for at sikre korrekt udførte biopsier. Han vil ikke sige, hvor almindelig fejlen var, konstaterer blot, at den forekom.

80% fejlskårne biopsier!

For at give et billede af omfanget fortæller Markku Mäki, at han ved et stort internationalt cøliakiforskningsmøde sidste år beregnede andelen af fejlbehæftede biopsier i forskningen, som blev præsenteret.

"80% af alle biopsibilleder var forkerte! Og det her var verdens bedste forskere og læger, som tydeligvis ikke kunne se, at biopsierne var taget forkert," siger han.

For at komme problemet til livs må personalet, som forbereder og skærer biopsierne, have præcise instruktioner om, hvordan det skal gøres. Lige så vigtigt er det, at patologen, som analyserer prøven, kan genkende korrekt udførte biopsier.

"Når en prøve er skåret forkert, skal patologen sige, det her kan man ikke bedømme, jeg må have nye snit. Også selvom det tager ekstra tid. Man skal ikke udtale sig på baggrund af skrårtskårne

prøver, som ikke kan vurderes. Biopsiprøver med krypter, kun skåret i tværsnit, kan altså ikke vurderes," siger han.

Ikke ny viden

Flere tidligere studier har vist, at vurderingerne af vævsprøver er forskellige, når forskellige patologer analyserer samme biopsi, ikke mindst når det gælder grænsetilfælde mellem sund og syg tarm.

Markku Mäki tror, at en vigtig årsag til det er, at skrårtskårne biopsiprøver leder til fejlagtige vurderinger.

At patologer vurderer samme biopsier forskelligt, blev også bemærket i en svensk doktorafhandling, udført af cøliakiforskeren Caroline Montén ved Institutionen för kliniska vetenskaper i Malmö ved Lunds Universitet.

Resultatet kommer ikke bag på Markku Mäki.

"Vurderingerne var ikke gode, men der er lande, som er både bedre og værre. Men at to eksperter kommer til samme konklusion, betyder ikke automatisk, at de har ret. Det kan være sådan, at begge har fejlbedømt skrårtskårne biopsier," siger han.

"80% NOK LIDT HØJT SAT"

"Markku Mäki er en anerkendt og respekteret cøliakiforsker og har ved flere videnskabelige møder gjort opmærksom på det problem, han beskriver i artikler her.

Det kan godt tænkes, at problemet med fejl i vurderingen af tyndtarmsbiopsier er det samme i Danmark som i de andre nordiske lande. Patologen kan dog i det enkelte tilfælde vurdere, om snittene er af tilstrækkelig kvalitet og er korrekt bedømt, så udsagnet om 80% fejlagtige biopsier synes jeg er meget højt.

Den nationale danske patologi-database "Patobank" kan i givet fald anvendes til en stikprøvekontrol, der vil kunne bekræfte eller afvise, at det er tilfældet".



Steffen Husby
Professor, overlæge i børnesygdomme, dr.med.



Meyers bageskole

En dag på skolebænken



En meget varm lørdag sidst i maj deltog jeg i en af Meyers første glutenfrie bageskoler

**AF GITTE SOLBERG PERREGAARD,
BAGESKOLELEDER SJÆLLAND, FYN OG ØERNE**

Normalt har jeg været i gang i flere dage med forberedelser, når jeg selv afholder Bageskoler i Dansk Cøliaki Forening-regi, men denne gang skulle jeg selv på skolebænken, da jeg deltog i Meyers Bageskole.

Mine forventninger var høje: Er der noget, Meyers kan, så er det at bage et godt brød! Men ville de også kunne mestre den glutenfrie bagekunst?

Lækre lokaler

Bageskolen har til huse i egne lokaler på Nørrebrogade i København – i misundelsesværdige, lækre lokaler vel at mærke. Der var fint dækket op til os ved ankomsten, og på bordet struttede en stor kurv med lækre, godt afbagte boller, økologisk æblejuice og Meyers hjemmelavede marmelade.

Stadig noget at lære

Vi var kun det 2. hold på den glutenfrie bageskole, og det kunne mærkes på flere fronter. Der var fint linet op med op-

skrifter og råvarer til dagens bagning, dog var selve bageforløbet noget ustruktureret og hektisk.

Man havde valgt, at opskrifterne kun var beskrevet med råvarer og ikke selve vejledningen i bageprocessen – her skulle man følges ad under supervision af dagens underviser. Med 4 hold på hver 4 personer i forskelligt tempo var det ikke nogen helt nem øvelse, og flere informationer druknede i iver og lettere kaos.





FOTO: MEYERS

Det skinnede igennem, at Meyers ikke er vant til at håndtere cøliakere. Til frokost var der fx disket op med lækre, kolde drikkevarer – desværre også glutenholdigt øl.

Basisråvaren var glutenfri havre, som gik igen i næsten alle opskrifter, også i surdejen. Jeg er selv stor fan af havre og spiser den uden problemer. Dog ved jeg fra kursisterne på Dansk Cøliaki Forenings Bageskoler, at rigtig mange undgår havren. Enten fordi de af diætist eller læge er blevet frarådet at spise den – måske kun i en periode – eller fordi de oplever ikke at kunne tåle den.

Hvem rydder op?

På foreningens bageskoler står vi selv for oprydningen OG opvasken. Ofte skal vi også starte med at gøre tingene rene, da der ofte ikke just er rent i et almindeligt folkeskolekøkken.

På Meyers bageskoler er der fuld service – og det er luksus! Der bliver løbende ryddet af og vasket op, så det eneste, man skal koncentrere sig om, er at nyde bagningen.

Kan jeg nu bage glutenfrit?

Hvis man kigger på indholdet af undervisningen på Meyers Bageskole, så halter det med viden om det glutenfrie bagværk. Det grundlæggende kendskab til de glutenfrie råvarer er simpelthen ikke godt nok.

Alle kan følge en opskrift, men for at kunne bage glutenfrit er det nødvendigt at have kendskab til råvarer og forstå den glutenfrie bageproces – specielt hvis man bagefter gerne selv vil eksperimentere udi den glutenfrie bagning.



FOTO: MEYERS

HVAD FÅR DU FOR PENGENE?

Hos Meyers Bageskole

Hos Meyers bliver der kræset for dig. Lækkert morgenbord med friskbagte boller, der bliver ryddet op og vasket op, du får opskrifter, brød, dej og surdej samt et forklæde med hjem.

- Kl. 10.30-16.00
- 16 deltagere
- Pris: 1290 kr.



FOTO: DCF



På Dansk Cøliaki Forenings Bageskoler

Her smøger vi ærmerne op og klarer selv oprydning og opvask. Vi laver også selv vores kaffe/te, der er et begrænset morgenbord, og man får intet forklæde med hjem. MEN: Vi bager et større og mere varieret udvalg af brød og kager, man får stadig opskrifter og brød med hjem og – mest afgørende for mig – man får en indgående introduktion til de glutenfrie råvarer, viden om ernæring og ikke mindst vejledning i den glutenfrie bageproces.

- Kl. 9.00-15.00
- 20 deltagere
- Pris: 250 kr./voksen, 150 kr./barn u. 15 år og børn u. 5 år er gratis.

Så vil du gerne lære at bage glutenfrit, har du lyst til ny inspiration, eller har du bare lyst til en dag, hvor du kan spise alt, der står på bordet, så er du meget velkommen på Dansk Cøliaki Forenings Bageskoler, hvor du som medlem virkelig får noget for pengene!



Godt nyt til børn med cøliaki

Mere end halvdelen af børn, der skal undersøges for cøliaki, kan undgå den ubehagelige kikkertundersøgelse i fuld narkose og nøjes med en blodprøve, viser ny undersøgelse

AF SEKRETARIATSMEDARBEJDER LENA FELS

En simpel blodprøve kan erstatte kikkertundersøgelse af tyndtarmen i fuld narkose hos mere end halvdelen af de børn, der har symptomer på cøliaki.

Det viser en helt ny, international undersøgelse, der er støttet af Dansk Cøliaki Forening.

Gastroskopian kan undværes for mindst halvdelen af de børn, der skal undersøges for cøliaki. Så klar er konklusionen på et forskningsprojekt, hvor ca. 750 børn fra 21 europæiske lande er blevet undersøgt.

Når der er mistanke om cøliaki, bliver diagnosen normalt stillet ved hjælp af en blodprøve og en vævsprøve fra tyndtarmens overflade. Alle børnene i undersøgelsen fik på lokale klinikker taget blodprøver, der blev analyseret for cøliaki-





antistoffer på Odense Universitetshospital med 8 forskellige metoder. Børnene fik også taget vævsprøver fra tyndtarmen, der blev analyseret både lokalt og af specialister fra Italien og Tyskland.

Undersøgelsen viste, at diagnosen kan stilles hos et barn med mindst ét symptom på cøliaki, når blodets indhold af cøliaki-antistoffer er mere end 10 gange højere end den øverste grænse for det indhold, der normalt ses hos raske mennesker. Udover den første blodprøve tages en yderligere blodprøve med tilhørende yderligere tests, der skal bekræfte fundet.

"Det er et meget klart resultat, og studiet står stærkt, fordi konklusionen gælder på tværs af lande og de forskellige laboratorier, der har deltaget", siger professor og overlæge på Odense Universitetshospital Steffen Husby, som har deltaget i den omfattende internationale undersøgelse.

"Gastroskopi kan være ubehageligt, så vi plejer at lægge børn i fuld bedøvelse før undersøgelsen. Det er et omfattende indgreb på et barn, og det kan vi altså undgå i mindst halvdelen af tilfældene, hvis vi får indarbejdet undersøgelsens resultat i retningslinjerne for diagnosticering af cøliaki hos børn og unge", tilføjer Steffen Husby, som også sidder i Dansk Cøliaki Forenings Sundhedsfaglige Råd.

Undersøgelsen er den første af sin art og er støttet af private virksomheder og cøliakiforeninger i flere europæiske lande,

herunder Dansk Cøliaki Forening. Resultaterne bliver offentliggjort i tidsskriftet Gastroenterology i løbet af efteråret.



ET LIV UDEN GLUTEN

Har du cøliaki så fortvivl ikke. Du er langt fra alene, du finder over tusind 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.



Din lokale
helsekost



Helsam



DET GODE, GLUTENFRIE LIV

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



Læs mere på fria.se



BørneCamp 2017 – vol. 1

D. 19.-21. maj var 30 børn mellem 10 og 15 år igen samlet til foreningens BørneCamp på Bøsøre Camping sammen med en gruppe frivillige voksne



**AF BØRNECAMP-ANSVARLIG
BIRTHE PIND LAVRSEN**

I løbet af weekenden var der aktiviteter som 'Cøliaki-snak', 'lagekage-konkurrence' og 'en tur i badeland', hvor deltagerne deltog i forskellige grupper på tværs af alder.

Børnene fik udvekslet erfaringer med det at leve med cøliaki: Nogle af børnene har kun haft cøliaki i kort tid – andre, siden de var helt små, og de kan ikke huske andet, end at de skal spise glutenfrit, ellers bliver de syge. Uanset baggrund var alle

glade for, at de alle spiste den samme mad, og at de ikke behøvede at spørge, om maden var glutenfri.

Nogle af de deltagende børn havde været med før og glædede sig til gensyn med nogle af de andre deltagere. Flere af dem sagde, at "selvom jeg har været med før, får jeg stadig gode råd fra andre børn om, hvordan de gør i skolen, til fodboldstævner og på ferie i udlandet". Herligt!

Fordi der var stor efterspørgsel på foreningens BørneCamps, afholdt vi i år to – den anden kort før udgivelsen af dette blad, nemlig d. 25.-27. august med 15 børn på Trelde Næs Camping.



FamilieCamp

15.-17. september i
Bromme Centeret v. Sorø

AF THOMAS KROGHOLDT CHRISTIANSEN

Så er programmet klar for årets 2. FamilieCamp
– den på Sjælland:

Program

Fredag d. 15. september

Kl. 16.30: Ankomst og indkvartering.
Kl. 17.00: Fælles madlavning, efterfulgt af middag.
Kl. 20.00: Hygge, spil og snak.

Lørdag d. 16. september

Kl. 8.30: Morgenmad.
Kl. 11.00: Oplæg.
Kl. 13.30: Frokost.
Kl. 17.00: Fælles madlavning, efterfulgt af middag.
Kl. 20.00: Hygge, spil og snak.



Søndag d. 17. september

Kl. 8.30: Morgenmad.
Kl. 10.00: Rengøring før afgang.
Kl. 12.00: Tak for denne gang.

Praktisk information

Medbring selv dyner, puder og sengetøj samt praktisk tøj, da hytten ligger i et skønt naturområde.

Tilmelding

Tilmelding hurtigst muligt og senest d. 13. september på telefon 2552 0832 eller mail post@coeliaki.dk.



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



SU uden merudgifter

Jeg har holdt lidt ekstra øje med min økonomi de første måneder, efter at jeg mistede min merudgiftsgodtgørelse og derfor dengang kun havde min SU at leve for

AF MEDLEM OG UNGEGRUPPELEDER SARA WARD PALLESEN

Det startede med en december uden dækning af mine merudgifter, hvor jeg i stedet måtte tage penge fra min opsparing for at kunne give julegaver sidste år.



Spiser mindre brød

Jeg fandt hurtigt ud af, at det ville være for dyrt at fortsætte med at spise brød. Så til morgenmad fik jeg omelet og til frokost salat med kikærter, bønner eller ris. Hvis jeg havde kød tilovers, puttede jeg også det i, eller jeg kom kogte æg i.

Til aften spiste jeg nogle gange bare suppe eller chili con carne, som jeg så lavede til flere dages brug.

Der findes også alternativer til brød, hvor jeg både sparer penge og tid. Fx hvis jeg laver røsti som bund til en pizza eller bruger røsti som 'bollen' til en burger. Jeg lavede også blomkålstoast.



Tilbudsjagt

Ellers begyndte jeg efter faldet i min økonomi rigtig meget at tjekke tilbudsaviser, og jeg brugte rigtig meget tid på at købe ind. Ofte købte jeg kun få varer de forskellige steder – varer på tilbud – men jeg havde heldigvis heller ikke så langt til mange af butikkerne.

Ikke alt er dog billigt, selvom det er på tilbud – fx mange særlige glutenfrie varer. Så er der ikke så meget plads til sjov, hvis det koster noget.

Det gælder hele tiden om at have styr på sin økonomi og ekstra meget, hvis man er på SU og måske også bor alene. En hjælp er også at have 'penge-kuverter' på ugebasis, så man ved, hvad man kan bruge hver uge.

Unge mødes

Glutenfri mad i et lille køkken

Tips til at lave mad i et lille køkken og uden en almindelig ovn



Næste unge-arrangement finder sted hjemme hos ungeleder Sara Ward Pallesen i Fredericia. Det sker i oktober eller november – hold øje med nyhedsbrevet.

"Vi skal lave mad, som passer til, at man har et lille køkken og ikke har en almindelig ovn – og er på SU uden merudgifter.

Det er ikke helt let, men jeg har efterhånden lidt erfaringer med det, som jeg gerne vil dele ud af", fortæller ungeleder Sara Ward Pallesen.





Spørg Sekretariatet



Lisa Ahlgren

Line Boye Andersen

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

Mikrobiel transglutaminase

Enzymet med det lange og svært udtalbare navn – mikrobiel transglutaminase – er IKKE skadeligt for folk med cøliaki, bekræfter DTU Fødevarerinstitutionen

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

Dansk Cøliaki Forenings Sekretariat får mange spørgsmål – et af de fagligt sværere at svare på er kommet fra et medlem, som spørger:

Jeg har læst, at det ikke længere kan tilrådes cøliakere at spise industrielt fremstillede glutenfrie produkter som fx brød og pasta fra Schär mfl., der benytter mikrobiel transglutaminase til fremstillingen. Enzymet har åbenbart vist sig at være immunogent på lige fod med vævstransglutaminase.

Dansk Cøliaki Forening har bedt seniorforsker Charlotte Bernhard Madsen, DTU Fødevarerinstitutionens forskningsgruppe for Tarmmikrobiologi og Immunologi, om svar. Og instituttets korte svar er:

- **Der er ingen grund til at undgå glutenfrie produkter, der er produceret med transglutaminase.**

Ser vi på det lidt længere svar, så er det med at holde tungen lige i munden:

Grunden til, at man ikke behøver at undgå produkter produceret med transglutaminase fra bakterier, er:

- at enzymet transglutaminase fra bakterier og enzymet transglutaminase i menneskers væv ikke er identisk. For at kunne være farligt skal enzymet fra bakterien lave præcis den samme kemiske reaktion som enzymet hos mennesker, og det er der ikke dokumentation for.
- at enzymet reagerer med gluten fra hvede, rug eller byg. Da disse proteiner jo ikke er i glutenfrie produkter, eller er der i ekstremt små mængder, kan der ikke dannes de stoffer, der vil kunne give en reaktion.

Har du mod på endnu mere hardcore fakta, så læs om forskningen på www.dtu.dk





Opskrift:

Kartoffelsmørrebrød med smilende æg (4 pers.)

- 500-600 gram bagekartoffel
- 2 spsk. olie, salt

Bagekartofler skylles og skrubbes og skæres i ½ cm tykke skiver. Lægges på bagepapir og pensles med olie og drysses med lidt salt. Bages på 200 grader, til de er gyldne og sprøde, ca. 15 min.

Ærtemos:

- 300 gram optøede ærter
- 1-2 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- saft af ½ citron
- salt og friskkværnet peber

Blend alle ingredienser med en stavblender til en grov mos, smag til med citronsaft, salt og peber.

Til servering:

- 4 æg
- 4 skiver parmaskinke
- rucola
- salt og peber

- Kog æggene i 6-7 min.
- Fordel parmaskinken på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag den i 5-8 min. på 200 grader til skiverne er sprøde.
- Skyl og tør rucola.
- Smør ærtemosen på kartoffelskiverne, og top med rucola, sprødstegt skinke og æg, drys med salt og peber, og server straks.



Tip: Kun fantasien sætter grænser for, hvad du kan komme på de bagte kartofler. Fx:

- Rygeost og røget laks (erstat evt. rygeost med peberrodsalat).
- Roastbeef, remoulade, høvlet peberrod og karse.
- Skinke, tomat og agurk.
- Tomatskiver, reven ost, oregano. Bages i ovnen, til osten er smeltet og gylden.
- Rest af kødsovs, reven ost. Bages i ovnen, til osten er smeltet og gylden.

Salat med sorte bønner og mango

- 2 håndfulde rucola eller anden salat
- ½ mango
- ½ ds. sorte bønner
- 1/4 rødløg i skiver

Dressing:

- 1 tsk. sennep (evt. Dijon)
- 2 spsk. hvidvinseddike/æbleeddike eller hvid balsamico
- 2 spsk. olie
- Salt/peber, honning/sukker

- Skyl og slyng salaten.
- Halver mangoen, skær skallen af, og skær frugten i tynde skiver.
- Endeskiver og de ukurante skiver hakkes meget fint og blandes sammen med dressing.
- Skyl bønnerne under koldt vand, og fordel dem over rucola og mango.
- Pynt med rødløg i tynde skiver.
- Dressingen piskes sammen, smages til og fordeles over.

PS: Har du brug for en lidt mere mættende salat, så kom en håndfuld snittet spidskål i bunden.



TAK TIL diætist Gerda Marcussen for opskrifterne.

Læs mere på www.diaetist-gm.dk





Skriv til os

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

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

Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen
Brevkassen



Jøri 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



Glutenfrie ingredienser

Er det glutenfrit – eller er det ikke? Det er spørgsmålet

Jeg har et spørgsmål om det at kalde noget glutenfrit, som faktisk (måske) ikke er det. Det drejer sig om følgende to produkter, hvor der i ingredienslisten står:

- **Munkebo Mikrobryg, Balder, Agave IPA – Glutenfri**
Brygget med belgisk malt, masser af amerikansk humle og sirup fra mexicansk agave – glutenfri. Øllen er ufiltreret og kan indeholde bundfald fra gær.
Ingredienser: Vand, bygmalt, agavesirup, humle og gær.
- **Sindur, Gin&Tonic IPA, Alc. 6,5%**
Ingredienser: Vand, hvedemalt, bygmalt, humle, enebær, gin og gær.

Som I kan se, står der på produkterne, at de er glutenfrie, men hvedemalt og bygmalt er da ikke glutenfrie. Det svarer da til at sige, at noget er nøddefrit, selvom det er lavet på kokos!

Eller tager jeg fejl?

På forhånd tak
CR

Kære CR

Man kan godt have et glutenfrit produkt, der er lavet på en glutenholdig grundingrediens. Vi kender det fra glutenfri hvedestivelse, der bliver brugt i mange færdige brødprodukter. Hvedestivelsen er rensat så meget, at glutenindholdet er under 20 mg pr. kg, som er grænseværdien for glutenfrie produkter.

En producent må kun kalde et produkt for glutenfrit, såfremt det er det.

En glutenfri øl kan godt være lavet på bygmalt eller hvedemalt. Det færdige produkt skal blot indeholde under 20 mg gluten pr. liter.

Øl bliver lavet ved en gæringsproces, og i den proces bliver proteinerne (gluten) nedbrudt. Producenten skal dog kontrollere hver produktion for niveauet af glutenrester, så de sikrer, at deres glutenfrie øl også er glutenfrit.

I sidste ende er det fødevarekontrollen, der skal kontrollere, om producenten overholder dette.

Jeg håber, at ovenstående besvarer dit spørgsmål.

Med venlig hilsen
Mia Rasholt
Klinisk diætist



Mærkningsregler

Jeg har cøliaki og bager alt mit brød af økologiske, certificeret glutenfrie produkter, fuldkornsrísflager, hel quinoa, boghvedeflager, majs mel og hirseflager.

Jeg har læst i CøliakiNyt, at der kan være betydende mængder af glutenkontaminering i produkter, der er pakket på maskiner, som også pakker glutenholdige produkter, fx i kokosmel.

- **Hvis jeg køber ikke-certificerede glutenfrie sesamfrø, hørfrø, linser eller ris, kan jeg så forvente, at de kan være kontaminerede?**

På forhånd tak for hjælpen!

Med venlig hilsen
Lisbet Heerfordt

Kære Lisbet

Naturligt glutenfrie produkter er ikke nødvendigvis kontaminerede – men de kan være det.

"Kan indeholde" og "kan indeholde spor af" er en frivillig mærkning fra producenter og restauranternes side. Mærkningen angiver, at der kan være risiko for små mængder af ingredienserne, uden at det er tilsat med vilje. Fx rester af mel eller gryn fra én produktion til den næste.

Da mærkningen er frivillig, er det svært at vide, om en producent har foretaget en risikovurdering og vurderet, at der ikke er en risiko, og derfor ikke mærker sine varer. Eller om producenten ikke har foretaget en risikovurdering, og der derfor sagtens kan være en risiko.

I Danmark har Fødevarestyrelsen lavet en vejledning til producenterne, som kan læses i Fødevarestyrelsens "Vejledning om mærkning af fødevarer". Her står der bl.a., at *det er producentens ansvar at planlægge produktionen således, at kontaminering eller anden form for utilsigtet overførsel undgås, sådan at produktet kun indeholder de tilsatte ingredienser.*

Hvis der er risiko for utilsigtet overførsel til fødevareren, uanset at der er gennemført alle rimelige foranstaltninger for at undgå kontaminering eller anden form for utilsigtet overførsel til fødevareren, kan producenten dog vælge at mærke med 'kan indeholde spor af'.

Da der i dag ingen grænse er for indholdet af gluten i spormærkede produkter, gør man som cøliaker klogt i at holde sig til produkter, der er mærket 'glutenfri'. Disse produkter er nemlig garanteret glutenfri.

Med venlig hilsen
Mia Rasholt
Klinisk diætist



Overgangskost til baby

Jeg er en kvinde på 28 år, som for to år siden opdagede, at jeg har cøliaki. Jeg har levet på glutenfri diæt siden.

Nu er jeg blevet mor til en lille pige på nu 6 måneder, som for alvor skal til at overgå til overgangskost.

- **Jeg er i tvivl om, hvilken mad jeg må give hende – og i hvor store mængder?**
 - Må jeg fx give hende en lille portion havregrød (indeholdende gluten) til morgenmad?
 - Eller er det bedre at vente til senere med at give hende glutenholdig mad?
- **I hvilke mængder kan hun tåle glutenholdig mad?**
 - Kan hun fx få havregrød hver morgen, eller skal jeg passe på med det?
- **Hvilke tegn skal jeg være opmærksom på, hvis hun nu har cøliaki ligesom mig?**
 - Og hvor meget kan hun tage skade af kosten allerede nu?

Venlig hilsen
Michelle

Kære Michelle

Intet i forskningen viser nogen fordele ved at vente med at introducere gluten i kosten. Det er derfor en god idé, at din datter får gluten fra starten – også selvom du har cøliaki.

Det anbefales dog, at man

- introducerer gluten langsomt – start med at tilbyde grød med meget lidt gluten (fx havregrød af alm. havregryn).
- Giv derefter stille og roligt grød med lidt mere gluten (fx øllebrød).
- Senere kan du give hende mere glutenholdige fødevarer.

Kort og godt kan du altså give din datter helt almindelig overgangskost. Hun kan tåle samme slags mad, som andre børn på hendes alder får.

Risikoen for at få cøliaki er en smule øget, hvis man har en forælder eller bror/søster med cøliaki. Men den øgede risiko er så lille, at du ikke behøver at være opmærksom på det hele tiden.

Skulle hun dog vokse for langsomt eller få maveproblemer, vil lægen nok overveje cøliaki, fordi du har det. Men risikoen er ikke så stor. Og det er sjældent, at spædbørn får cøliaki.

Så giv du dig bare i kast med overgangskosten uden bekymringer.

Med venlig hilsen
Marianne Munch
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

Medlem, fordi...

- Du støtter foreningens store arbejde med vejledning, information og oplysning om cøliaki, diagnosticering, behandling og ikke mindst cøliakeres og deres familiers 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 Familiweekender tanker cøliakiramte familier op med ny viden og erfaringsudveksling.
- Foreningen arbejder for flere glutenfrie fødevarer og er i dialog med fødevarereproducenter, detailhandel, restauranter og myndigheder om fødevareresikkerhed, allergenmærkning og tilgængelighed.
- Foreningen deltager aktivt i den europæiske sammenlutning af cøliakiorganisationer, AEOCS:
 - Vi har fået sænket grænsen for, hvornår man må kalde et produkt glutenfrit, fra 200 ppm til 20 ppm – et stort fremskridt.
 - Vi arbejder med mærkning af glutenfrie fødevarer og rammerne for licensen for det overkrydsede aks og hermed synliggørelse af glutenfrie fødevarer.
- Ildsjæle i foreningens aktivgrupper arbejder for at skabe aktiviteter med værdi for andre 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 til os på post@coeliaki.dk



Kære Aktivgrupper



AF BIRGITTE VIERECK,
AKTIVGRUPPEANSVARLIG OG KASSERER

Forhåbentlig er sommerferien veloverstået for de fleste af jer. Personligt ved jeg, at det kan være en udfordring, når vi skal have glutenfri mad på ferien – og især, hvis vi skal spise ude. Vel, det er blevet nemmere, men det kan altid blive bedre. Der er stor forskel på, hvor opmærksomme spisestederne er – og bare det at skulle have en softice i en gammeldags vaffel, ja, så er vi sat ud på et sidespor.

Jeg følger med på Facebook, og der er mange, der skriver, hvor vi kan få glutenfri mad – pandekager, pizzaer, vaffelis. Jeg er bare ikke særlig god til at notere disse steder, så når jeg er afsted, står jeg på bar bund. Det kunne være rart at vide, hvordan I andre holder styr på det?

Her kan Aktivgrupperne være et rigtig godt sted at samle op på disse tips – og selvfølgelig på meget andet.

Det er oppe i tiden at lægge Smartphones, iPads, iPods m.m. væk, holde 'fri' fra den elektroniske verden og mødes ansigt til ansigt. Følg derfor med på foreningens hjemmeside og på Facebook, og se alle de aktiviteter, der er rundt om i landet både i aktivgrupperne og på landsplan.

Er du interesseret i at starte en aktivgruppe, deltage i en af de eksisterende grupper eller i kurser, så kan du kontakte enten selve aktivgruppen, hvor du hører til, eller du kan kontakte sekretariatet eller mig.

Jeg ønsker jer alle et aktivt efterår.

Birgitte Viereck

Nordjylland



Kontakt Dorthe Leegaard
2946 1731
nordj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag d. 4. november:**
Bageskole i Aalborg

*Mere info på Coeliaki.dk
og i nyhedsbrevene.*



Vestjylland



Kontakt Birgitte Overgaard Nielsen
vestj@coeliaki.dk

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:

- **Søndag d. 17. september:**
Hyggedag for børn med cøliaki

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Hyggedag

Børn med cøliaki og deres forældre

Er du barn og har cøliaki, og har du lyst til at mødes med andre børn med cøliaki, så vil vi rigtig gerne se dig i Tranbjerg d. 17. september kl. 11.00 på Kirkevænget 74, 8310 Tranbjerg J – og tag gerne dine forældre med.

- Er vejret godt, er vi mest udenfor og laver bål, bager snobrød, spiller bold/rundbold, går en tur, eller hvad der er bred stemning for.
- Er vejret dårligt, finder vi kort, brætspil m.m. frem og hygger os inden døre i stedet.

Sommerferie-erfaringer

Da vi mødes efter sommerferien, kunne det være spændende, hvis de voksne udvekslede lidt erfaringer om, hvordan det har været at holde ferie med cøliaki lige netop der, hvor I har været. Uanset om I har holdt ferie i Danmark eller i udlandet – og gerne tips både fra rejsen (kør-selv/fly osv.) og fra feriestedet.

Tilmelding senest 10. september til Charlotte (mor til Rebecca) på mail charlottekristensen@live.dk eller SMS til 5129 3521.

Venlig hilsen

Rebecca (12 år) og Karen (10 år) og deres familier



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Birgitte Viereck
4062 7092
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Søndag d. 10. september: Amok i kager, Tørning Mølle, Hammelev, Vojens**
- **Lørdag d. 30. september: Messen "Det goda livet" i Malmø**
- **Lørdag d. 7. oktober: Bageskolen, Sct. Severinskolen, Haderslev**
- **Søndag d. 5. november: Pizza-spisning og underholdning, Haderslev Golfrestaurant**



Mere info på web og i nyhedsbrev

Med undtagelse af messen i Malmø er der ikke ændret i arrangementerne i forhold til CøliakiNyt nr. 2.



Amok i kager – i september

Vores årlige, populære kage-arrangement har vi i år flyttet fra oktober til september.

Bageskole – i oktober

Igen i år har vi bageskole i Haderslev, hvor diætist Mia Rascholt vil gøre os klogere på glutenfri madlavning. Bageskolen er også for børn, bedsteforældre og andre interesserede.

Pizza – i november

Her spiser vi pizza og hygger os sammen. Hvem der underholder, er ikke planlagt endnu, så kender I nogen, der kan underholde børn og barnlige sjæle, så skriv til mig.

Udover ovenstående håber vi, at vi når at få arrangeret et eller to aftenarrangementer i en forretning.



Malmø-messen

Messen i Malmø har jeg besøgt én gang, det er noget helt specielt. Jeg ved, at det for nogle er en lang og uoverkommelig tur – ca. 3 timer hver vej fra Haderslev. Det er også en dyr tur, så er der en eller to, der har lyst til at køre turen, vil jeg gerne formidle kontakten, så bilen/bilerne bliver fyldt op.

- Skriv til mig, om du vil køre eller køre med!

Erfaringsudveksling

Når vi skal mødes, er det vigtigt for os, at arrangementerne lægger op til, at vi kan udveksle erfaringer – give hinanden gode idéer til madlavning, hvordan vi løser opgaverne med den glutenfrie mad hjemme, mad på farten, mad, som vores børn og unge mennesker skal have i institutioner og på uddannelsessteder.

Giver du en hånd?

Vi vil stadig gerne have flere medlemmer i styregruppen foruden Lis Fog og undertegnede. Har du derfor lyst til at være med, eller har du idéer til arrangementer, spørgsmål eller andet, så skriv endelig til mig.

Vi ses forhåbentlig til efteråret.

September-hilsener fra
Birgitte Viereck

Fyn



Kontakt
fyn@coeliaki.dk

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Storkøbenhavn/ Nordsjælland



Kontakt Hanne Kirstein
3078 5839
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag d. 30. september: Messen 'Det goda livet' i Malmø**
- **Lørdag d. 7. oktober: Bageskole i Hillerød**
- **Mandag d 16. november: Middag for voksne, Brønshøj**
- **Søndag d. 5. november kl. 14-17: Julearrangement, Brønshøj**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



International Cøliakidag

Vi var 20 deltagere til et hyggeligt og informativt arrangement på den lille café "Social" på Nørrebro. Vi fik dejlig glutenfri salat eller sandwich, kaffe og kage og ikke mindst et spændende oplæg af diætist Stine Vejgaard, som gav et godt indblik i det at have cøliaki, og vi fik svar på mange spørgsmål. Fx at kunstige sødemidler (ligesom glukosesirup, maltodextrin og maltose) kan have en base af hvede, byg eller rug. Dog er mængden så lille, at det hører under 'kan indeholde spor af gluten', og derfor er det okay at spise på en glutenfri kost.

Mange hilsner
Hanne

Sydsjælland



Kontakt
syds@coeliaki.dk

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Vestsjælland



Kontakt Marianne Berthelsen
2465 3831
vests@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Søndag d. 26. november kl. 13.00-16.30: Julearrangement. Slagelse Lystskov, Skovvejen 85, 4200 Slagelse**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Sæt X i kalenderen i november

Nærmere betegnet d. 26. november, hvor vi mødes i Slagelse Lystskov for at samle materiale i skoven til at lave dekorationer af og hygge os med 'hjemmebragt' juleguf til kaffen/ gløggen, der efterfølgende nydes inden døre.

Håber, vi ses.



Siden sidst

Cøliakidagen blev fejret med fællesspisning i Sorø, hvor vi var 12 deltagere samlet.

Annette havde sørget for lækker lasagne, og Marianne for tilbehøret, og Bente havde bagt rabarberkage a la 'Bedstefar med skæg' – mums.

Dejlig stemning og hyggeligt at møde både nye og kendte ansigter.

Mange sensommerhilsener
Bente, Annette og Marianne





Roskilde



Kontakt Britta Gernaey
2537 8608
ros@coeliaki.dk

Ses vi?

- **Lørdag d. 30. september: Tur til madmessen "Det goda livet" i Malmø**
- **Lørdag d. 25. november: Julebagning**

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-søndag d. 9.-10. sept.: UngeCamp, Odense**
- **Okt./nov.: "Mad i et lille SU-køkken", Fredericia**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Til september tager vi sammen til den glutenfrie madmesse i Malmø og spiser frokost i Malmø bagefter.

Lukket Facebook-side

I Roskildegruppen kommunikerer vi om arrangementerne via en lukket Facebook-side "Cøliaki – aktivgruppe Roskilde" samt via e-mail. Så søg efter os på FB, eller skriv til ros@coeliaki.dk for at komme på vores mailliste.

På Roskildegruppens vegne
Britta Gernaey

Lolland-Falster



Kontakt
lol@coeliaki.dk

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Bornholm



Kontakt Katja Skov
5328 0109
born@coeliaki.dk

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



De 7 UngKontakter



Sara Ward Pallesen
Odense
sarasydfyn@hotmail.com
5116 4773



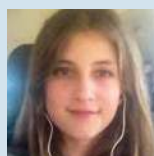
Marianne Villumsen
Ringsted
marianne.villumsen@yahoo.dk
4218 5696



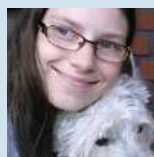
Jacob Hansen
Nyborg
jacob.bek@outlook.dk
4120 2286



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



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



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 fyn@coeliaki.dk (mangler styregruppe)

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



Sekretariatsmedarbejder
Lena Fels
2552 0834
lf@coeliaki.dk

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



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



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



Kasserer (Aktivgrupper)
Birgitte Andrea Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
4062 7092
bav@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (BørneCamp og FamilieCamp)
Birthe Pind Lavrsen
Carl Niensens Vej 16
7430 Ikast
2331 7673
bpl@coeliaki.dk



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



Bestyrelsesmedlem (Sundhedsfagligt Råd)
Lotte Hansen
Højdevej 17
2670 Greve
2893 9712
loha@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (UngeCamp og UngKontakt)
Sara Ward Pallesen
Ydunsvej 23B
7000 Fredericia
5116 4773
swp@coeliaki.dk



Suppleant
Lene Pedersen
Gadekærvej 12 D, st. - 1
2500 Valby



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

Friskere
Brød

Et Bedre
Liv

Er du træt af at købe glutenfrit brød på frost?

Så stop med at lede i frysedisken og prøv i stedet vores to spændende varianter af friskt brød: Vital og Flerkorn. Du finder dem på hylden med de glutenfri produkter - klar til at spise! Begge brød er bagt på surdej og indeholder masser af fibre. Som altid er vores brød gluten-, laktose- og hvedefri - så du kan få en enklere og bedre glutenfri hverdag!
www.schaer.com



NYHEDI!



Best in Gluten Free