

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 1 · MAR 2014 · ÅRGANG 36



Cøliaki-paradis

Oliven, appelsiner og 'senza glutine'
i Calabrien – s. 6

- Børne- og UngeCamp stor succes! – s. 10
- Cøliaki-forskning verden rundt – s. 14
- Definitioner - cøliaki, allergi mv. – s. 17

Indhold



6



9



10



14



17



19

LEDER

3 Masser af udfordringer

4 Kort & Godt

6 Oliven, appelsiner og 'senza glutine' i Calabrien

9 Glutenfrit takeoff

10 Fælles Børne- og UngeCamp 2014

14 Referat: Internationalt Cøliaki-symposium

17 Definitioner: Hvad er hvad? – og hvorfor?

19 Opskrifter

20 Brevkasse

AKTIVGRUPPER

23 Syd- og Sønderjylland

24 Fyn

25 Midtjylland

25 København/Nordsjælland

26 Roskilde

26 Sydsjælland

27 Oversigt

KONTAKT

27 Ungegruppen

27 Cøliaki Felag Føroya

27 Bestyrelsen



Dansk Cøliaki Forening

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

Indmeldelse, rådgivning og information

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

www.coeliaki.dk



Redaktion

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

Deadlines

Medlemsindlæg: 1. april 2014
Aktivgruppeindlæg: 1. maj 2014
Cøliakinyt 2-14 udkommer i første uge af juni 2014

Annoncer

Coeliaki.dk + gps@coeliaki.dk

Produktion

TekstXpressen.dk

Grafisk design og tilrettelæggelse

Jesperseneca.dk

Indlæg, læserbreve og tip

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

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

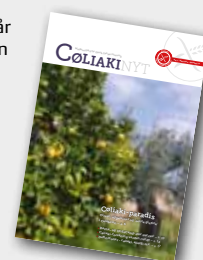
Eventuelle holdninger står alene for indsenders egen regning.

Oplag

2.700

Forsidefoto

Jens Per Nielsen





Masser af udfordringer



Landsmødediskussioner og daglige uenigheder med kommunernes fortolkning af loven

AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

formand@coeliaki.dk

Landsmødet den 5. og 6. april står for døren, og vi glæder os som altid til at byde jer alle – medlemmer, producenter og foredragsholdere – velkommen. Programmet vil give ny viden til alle, og børnene vil få nogle skønne dage med et fantastisk cirkus og fællesskab med andre børn med cøliaki.

Prisen for Landsmødet

Som sædvanlig har der været en løbende dialog om prisen for at deltage i Landsmødet – og ja, jeg skal indrømme, at prisen umiddelbart er høj. Men hvert år indhenter vi 3 tilbud fra forskellige steder, og forskellen er som regel under 200 kr., men transportudgifter er selvfølgelig forskellige, afhængigt af ens bopæl.

Da vi stiller store krav til både stedets faciliteter og især køkken, for at vi en hel weekend ikke behøver være nervøse for, om vi kan tåle maden, ja så er prisen højere end prisen på en 'almindelig' weekendovernatning, man kan finde via en søgemaskine.

Vi har også overvejet, om vi skulle holde landsmødet som fx et endagsmøde. Men vi har været usikre på, hvor mange der vil rejse langt for at deltage én dag, og om vi fx kunne risikere et demokratisk dilemma, hvis fx kun bestyrelsen stillede op til Generalforsamlingen.

Jeg ved ikke, hvilken vej vi skal gå i fremtiden, men jeg vil meget gerne i dialog med jer alle, så vi kan skabe et landsmøde, der kan rumme os alle.

Kommunebøvl – igen, igen

Vi oplever desværre ofte, at kommunerne fortæller cøliakere, at Dansk Cøliaki Forening har fået nedsat det månedlige tilskud. Jeg vil hermed gerne sætte en TYK STREG UNDER, at det er og bliver Folketinget, der har ændret loven, så man i

dag afrunder til nærmeste 100 kr. mod tidligere til nærmeste 500 kr. Det ALENE er årsagen til, at vi alle får mindre i tilskud – selve merudgiftsberegningen er faktisk steget en anelse.

Andre udfordringer vores medlemmer ofte støder på er, at

- Cøliakere får problemer med at få anerkendt deres diagnose, hvis de flytter mellem to kommuner.
- Familier bliver mødt med krav om dokumentationer.
- Mange sagsbehandlere 'raskmelder' cøliakere med lave anti-stoffer, så de ikke længere kan få tilskud.

Møde i Ankestyrelsen

Vi gør, hvad vi kan, men det er umuligt for en forening, der er drevet af FRIVILLIGE kræfter, at tage alle sager op.

Derfor glæder jeg mig ekstra meget over, at det er lykket os at få et møde med Ankestyrelsen, hvor repræsentanter fra vores Sundhedsfaglige Råd og bestyrelsen kan fremlægge nogle af vores udfordringer med kommunerne.

Jeg er sikker på, at det bliver en spændende dialog, hvor vi håber at opnå forståelse for vores udfordringer og måske endda finde løsninger, så vi i fremtiden ikke længere skal slås for den ret, vi allerede har i henhold til den danske lovgivning.

Rigtig godt forår!



DIN bedste opskrift

Har du en yndlings-GF-opskrift, som du vil dele med andre medlemmer? – og vil du fortælle historien bag den?

Så send en mail med opskriften og et par linjer om historien bag, så ringer bladets redaktør dig måske op for at få hele historien.

Måske blev opskriften til ved en fejl? Måske har du oplevet, at ikke-cøliakere bedre kunne lide dit brød end et glutenholdigt brød – eller måske ligger der en helt anden sjov, anderledes eller overraskende historie bag en eller flere af dine GF-opskrifter.



Du er også velkommen til 'bare' at sende os din bedste opskrift – dog helst med foto. Eneste 'krav' er, at vi må bringe dit navn og telefonnummer eller mail, hvis andre medlemmer skulle have spørgsmål til den.

Send DIN BEDSTE OPSKRIFT og foto til blad@coeliaki.dk

International Cøliaki Dag



Da International Cøliaki Dag d. 16. maj i år falder sammen med Store Bededag i Danmark, så har Aktivgrupperne til vores årlige møde i januar aftalt, at vi fejrer dagen med "Varme hveder" fra Hasseris Bageren – nærmere bestemt aftenen før, som traditionen byder.

I Aktivgrupperne vil vi i løbet af de næste måneder forsøge at finde egnede lokaler til arrangementet. Invitationerne vil blive lagt ud på www.coeliaki.dk og sendt ud via nyhedsmail, akkurat som I plejer at få invitationer.

Traditionen med "Varme hveder" er netop en af disse traditioner, som vi cøliakere ikke kan deltage i uden selv at have 'maden med'. Derfor kan vi ved selv at arrangere sådan en aften komme vores familie i forkøbet, og så kan vi invitere dem i byen!

*Birgitte Viereck
Aktivgruppe-leder*

Kursus for 'nye' cøliakere



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

På kurset fortæller psykolog Tove Kvist om det at få diagnosticeret en livslang sygdom.

Hun svarer på spørgsmål, og bagefter er der en snak med bestyrelsesmedlem og sygeplejerske Edna Stage om cøliaki og glutenfri kost.

Det næste kursus finder sted

- **14. maj 2014 kl. 10-15 på Bakkegårdsskolen, Skolebakken 20 i Gentofte**

Pris: 300 kr./person inkl. forplejning.

Der er 14 pladser, og tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet på es@coeliaki.dk



Stadig ledige Landsmødepladser

Har du fortrudt, at du ikke har fået dig eller din familie tilmeldt årets Landsmøde, der i år finder sted i Middelfart?

Så kan du stadig nå det!
Skriv eller ring hurtigst muligt på 70 10 10 03 eller post@coeliaki.dk



Ny dato!

Bageskolen i Spjald

Diætist Mia Rasholt har måttet flytte datoen for Bageskolen i Spjald. Den oprindelige dato var d. 6. september, men NY DATO er d. 13. september på Spjald Skole fra kl. 10.00-15.00.



Mandelkager med Amarena-kirsebær

130 g mandler (usmuttede) hakkes meget fint og blandes med
100 g sukker
1 æggehvide

Dejen røres godt sammen. Dyp en ske i vand, læg en klump dej i en våd håndflade og tryk dejen flad.

Placér nu et Amarena-kirsebær (køb Irmas, der koster det halve) på dejen, og pak det ind i dejen.

Placér kagen på en bageplade (husk bagepapir).

Der bliver 10-12 kager af portionen.

Bag kagerne ved 200°C i 10-12 min.



Flytter du?

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

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

Husk

'Like' DCF-ungdoms nye Facebook-side!



Fortæl, fortæl...

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

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

Og send jeres indlæg til blad@coeliaki.dk

Redaktionen



Badolato ligger ud mod Det Ioniske Hav og 2 timers kørsel fra Sicilien.



Oliven, appelsiner og 'senza glutine' i Calabrien



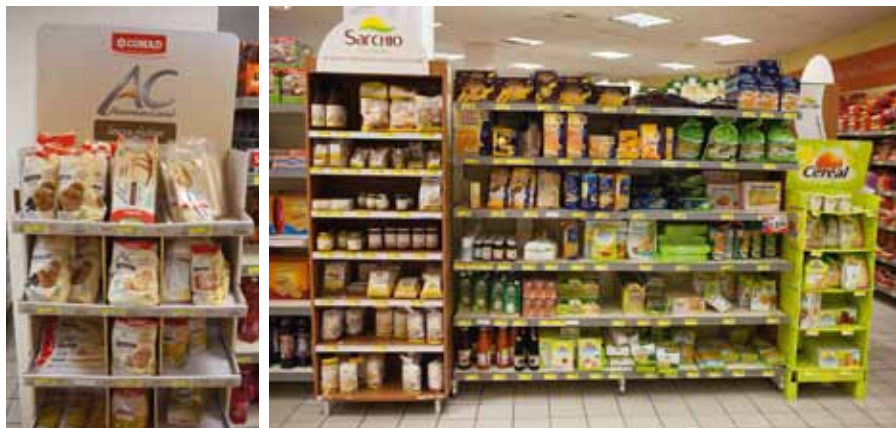
På et skilt ved indgangen til lavprissupermarkedet står der: "Har du svært ved at finde vores glutenfri produkter, så spørg personalet". Velkommen til Calabrien!

**AF MEDLEM JENS PER NIELSEN,
BOR I NIVÅ I DANMARK OG BADOLATO I ITALIEN**

Jeg er 64 år, fik konstateret cøliaki i 1990, bor i Danmark i Nivå og i lange perioder af året i 'udkants'-Italien i en lille by med navnet Badolato. Byen ligger så langt nede på 'støvlen' som muligt – helt nede under storetåen, i Italiens fattigste provins, Calabrien.

Da Afrika for de fleste norditalienere starter syd for Napoli, så er vi langt væk fra civilisationen. Der kommer ikke mange turister i området på trods af et herligt klima, skønne strande og uberørte bjerge. Om vinteren høster vi appelsiner, om efteråret oliven. Vi er i et af de mest autentiske områder i Italien, og det ligger langt væk fra charter- og campingturisme. Her har vi boet i snart 7 år.

På grund af min cøliaki er jeg jo afhængig af at kunne få fat i glutenfri produkter, primært til bagning. Spørgsmålet var derfor: Kunne jeg i Calabrien finde tilstrækkeligt med glutenfri produkter? Mit behov er glutenfrit mel, mel fra ikke-glutenholdige kornsorter, glutenfri pasta og måske lidt glutenfri crackers eller småkager.



Tv.: Supermarkedet Conad har sin egen linje af glutenfrie produkter.

Th.: Glutenfrie produkter i et mellemstort supermarked i en by med 3000 indbyggere.

Har man derfor ledt forgæves i supermarkedet i Italien, så går man på apoteket, hvor udvalget endda er endnu større. Særlig en produktlinje er spændende. Det er firmaet NUTRI-FREE (www.nutrifree.com). Et italiensk firma, som har et meget differ-

I starten medbragte vi det meste fra Danmark, men hurtigt fandt vi frem til, at udbuddet i Calabrien var langt større end i Danmark. Alle supermarkeder har hyldemeter med mange forskellige produkter. Selvfølgelig dominerer pastaen, og den findes i mange forskellige variationer baseret på majs, ris eller et mix. Men melprodukter, brød og kager i alle afskygninger er også tilgængelige, ligesom der selvfølgelig er glutenfri pizza i kølediskenene. Generelt er der også langt flere varer med varedeklaration med angivelse af, om produktet er glutenfrit. Når man fx køber pølser fra firmaet Galbani, som vi også kender i Danmark for ost, så står der altid på etiketten: Senza glutine – glutenfrit.

Fødevarer for dyre i Danmark

Prisniveauet i Calabrien på fødevarer ligger 30-50% under priserne på tilsvarende danske produkter – det gælder også de glutenfrie produkter!

1 kg glutenfrit mel fra Schähr koster i Danmark mellem 40 og 50 kr. og i Calabrien 30 kr. Produktet er identisk og i både Italien og Danmark en importvare, og transportafstanden fra producenten i Tyskland er den samme, så hvorfor denne prisforskel?

Jeg undrer mig over, at vi i Danmark skal betale overpris for fødevarer sammenlignet med andre EU-lande – især når man som fx i Calabrien både får bedre råvarer, har et større udvalg og oplever en højere grad af service selv i discountbutikker.

Apotekerne leverer varen

Apotekerne i Calabrien (og i hele Italien) har særlige afdelinger for cøliakere – ofte sammen med produkter uden sukker og forskellige sundheds-/biodynamiske produkter.



Fra et apotek i byen Soverato – og det er kun et udsnit af udvalget.

teret produkttilbud til os med cøliaki. Det var noget, vi godt kunne bruge i Danmark, så hermed en opfordring til danske importører.

Særlig et af deres produkter er spændende: Farina di grano Saraceno – oversat til dansk: Mel af saracenernes kerner – det vi på dansk kalder boghvede. Det særlige ved dette produkt er indholdet af skaller og formalingsgraden, som gør, at det giver masser af fiber i brødet, når det blandes med glutenfrit mel.



Morgenmad i Italien

De fleste italienere starter dagen med en café og en cornetto (croissant) på den nærmeste bar. Den går jo ikke for en cøliaker, men hjælpen er klar, som det fremgår af billedet fra en bar, hvor der står: Morgenmad – helt uden gluten. Jeg ved ikke helt, hvad en ernærings ekspert vil sige til denne form for morgenmad!

Mandelkager med Amarena-kirsebær

Der er som nævnt et stort udbud af glutenfrie småkager i Italien, men cøliakeres store passion i Calabrien er konditoriernes mandelkager. Der dyrkes mange mandler i regionen, og der er derfor tradition for kager med mandler – det samme gælder kastanjer. Mandelkagerne består alene af mandler, sukker og æg (minder om vores kransekage, men mere grov og spændende) samt diverse tilsætninger af citron, kirsebær etc. Prisen for et kilo mandelkager er 120 kr.

Man kan selv forsøge sig som mandelkagebager, og jeg har lavet denne lille opskrift med Amarena-kirsebær, som ses på side 5.



Semper[®]

FULD AF SMAG



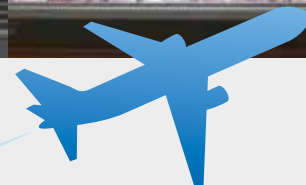
FRI FOR GLUTEN

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

Semper glutenfri kan købes hos SuperBest, Irma og helsam.dk



Læs mere på semperglutenfri.dk



Glutenfrit takeoff



Sådan får du nemt din glutenfri madpakke med ombord på et fly

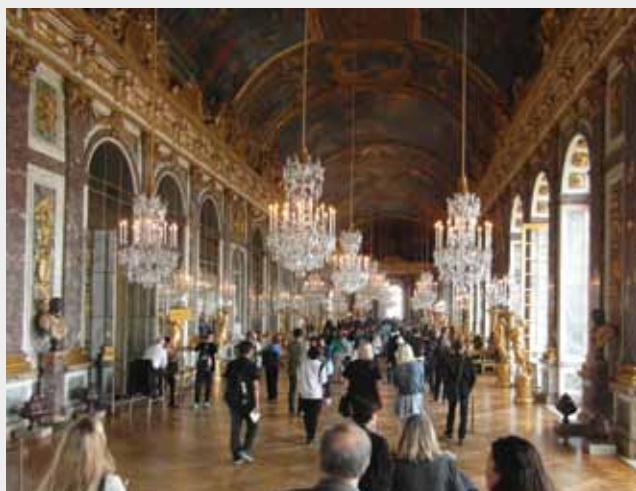
AF MEDLEM CHRISTIAN HANSEN, BALLERUP

Jeg fløj med Air France til Paris i foråret 2013. Som på så mange andre kortere flyvninger indenfor EU kunne Air France ikke levere glutenfri mad, så jeg havde derfor min egen glutenfri madpakke med. På vej hjem fra Paris blev min egen glutenfri madpakke imidlertid konfiskeret i sikkerhedskontrollen.

Jeg viste sikkerhedsfolkene en lufthavnsbrochure, hvor der stod, at man lovligt kan tage spædbørnsmad og nødvendig specialkost med på flyene. Men desværre fik brochuren blot sikkerhedsfolkene til at kræve dokumentation for, at jeg havde cøliaki. Det hjalp heller ikke, at jeg viste mit franske sprogkort. Sikkerhedsfolkene krævede en attest underskrevet af myndighederne.

Hurtig hjælp fra DCF

Hjem i Danmark forelagde jeg problemet for Dansk Cøliaki Forening og foreslog, at foreningen lavede en standardblanket, som vi glutenintolerante kan få vores læge til at udfylde. Og i løbet af forbløffende kort tid havde foreningen lavet blanketten – og STOR ros for hurtig hjælp!



“No problem – have a nice meal on your flight”

Tilfældet ville, at jeg igen skulle med Air France til Paris i efteråret 2013. Da jeg skulle igennem sikkerhedskontrollen i Charles de Gaulle-lufthavnen i Paris, fremviste jeg blot den nye blanket fra Dansk Cøliaki Forening.

Og hvilken forandring: Sikkerhedsfolkene var yderst hjælpsomme og bar blanketten frem til ”taske-gennemlysningsoperatøren”, der hurtiglæste den og kiggede på min madpakke med et stort smil og sagde: ”No problem – have a nice meal on your flight”.

Konklusionen

Stor ros til Dansk Cøliaki Forening for hurtigt at lave en meget simpel standardblanket, som ens egen læge kan underskrive.

Du finder dokumentet til flyrejser på www.coeliaki.dk – under ’medlemssider’ + ’dokumenter’.



Fælles Børne- og UngeCamp 2014



“Det var en rigtig god camp”

Børne- og UngeCamp'en i Middelfart var en stor succes. Patrick på 12 år og Therese på 21 år fortæller om deres oplevelser

En **KÆMPESTOR TAK** til Bagger-Sørensen Fonden, som gjorde det muligt, at i alt 76 børn og unge kunne være sammen en weekend på Skovgården i Vejlbj ved Middelfart.

Fra 76 børn og unge samt 6 voksne



AF PATRICK GRACE, 12 ÅR, HJØRRING

Stemningen var god, fra vi trådte ind ad døren på Skovgården. Der var optimisme, og jeg vidste, at alt var glutenfrit.

Jeg var med, fordi jeg allerede én gang havde haft en god oplevelse på Dansk Cøliaki Forenings BørneCamp sidste år.

Det var rigtig hyggeligt. Jeg kunne godt lide at sidde og snakke, når vi sad og spiste. Jeg snakkede med nogen af dem, jeg havde mødt sidste gang – og så nogen nye.

Dejligt at møde andre

Det var godt at møde børn fra andre dele af landet. De snakker anderledes, og det synes jeg er hyggeligt. Men selvom vi kommer fra forskellige dele af landet, føler jeg, at jeg er mere ens med dem end med dem fra min egen by, som ikke har cøliaki.

Lalandia-tur

Der var meget på programmet. Lørdag skulle vi til Lalandia fra kl. 9-15. Der var en rigtig god og forventningsfuld stemning i bussen. Lalandia var kæmpestort og et sted, mange ikke havde været før.

Da vi kom hjem fra Lalandia, kom psykologen Halfdan og fortalte, inden vi spiste lækker mad. Og om natten var vi på et vådt og koldt natløb og kom lidt sent i seng.

Psykologen var rigtig god

Jeg kunne rigtig godt lide ham psykologen. Han var god til at fortælle, han var rar, han holdt ingen udenfor, og han snakkede om, hvordan han troede og vidste, vi havde det. Det var dejligt at få én til at føle, at man ikke var den eneste, der har det sådan.

Maden

Morgenmaden var god hver dag – fx fik vi røræg og nybagte boller, ost, syltetøj og pålægschokolade.



Søndag pyntede vi rigtig flotte kager. Mange var fantasifulde, og igen var der en rar og god stemning, hvor alle fik lov til at vise, hvad de også kunne.

Det var en rigtig dejlig weekend, og hvis der kommer flere camps, vil jeg helt klart med. Det var SÅ hyggeligt.



BØRNESTEMMER FRA CAMPEN



"Det bedste har nok været Lalandia - og så kagedekoration".

Christopher Grunnan, 11 år, fra Aalborg.

"Det er så hyggeligt og dejligt, at man ikke skal bekymre sig om maden".

Laura Tolbøll, 11 år og fra Vojens - her sammen med Mathilde Arentz på 10 år fra Herfølge.



"Hvis noget skal være bedre, så skal vi være sammen i 5 dage".

Andrea Iskau, 11 år, Køge.

UngeCamp



AF TERESE GERDTS, 20 ÅR, VANLØSE

Campen var rigtig hyggelig. Der var mange nye, der ikke havde været med tidligere - vi var i alt 18 unge.

Programmet var løst, så der var en del tid til både at spille spil og til at lave frokost og aftensmad.

Hvad gør I?

Vores oplæg med psykolog Halfdan Skjerning lørdag eftermiddag forløb nogenlunde som børnenes. Han fremlagde 6 problemstillinger, som vi skulle forholde os til i små grupper og derefter snakke om i fællesskab.

De 6 problemstillinger var:

1. Hjemme hos en ny ven, hvor familien serverer almindelig pizza.
2. Uddeling af kage i skole o.l., hvor man ikke er blevet husket.
3. McDonald's.
4. Din bedste ven får cøliaki: Hvordan ville du reagere?
5. Buffet: Hvordan finder vi ud af, hvad der er glutenfrit ved en stor buffet?
6. Hvis der kommer en pille, der kan nedbryde gluten i maden i to timer, ville vi bruge den?

Kagepyntning

Søndag var vi med til at pynte kager, de blev meget flotte. Efterfølgende holdt vi "Ungemøde", hvor vi evaluerede campen og fandt på idéer til fremtidige arrangementer og ungecamp. De unge var generelt positive og vil gerne med på næste camp.



1. Marie og Therese pynter kager sammen med alle de andre.
2. Det kræver fuld koncentration - og det har Sara og Estrid her.
3. Tereses fine kage.
4. Hyggespil - her fx Bolette, Andreas, Thimmi og Christopher (m. kasket)
5. Axel, Lone, Jonathan, Thimmi, Ida, Bolilette og Mathilde m.fl. tager for sig af morgenmaden.



**1.****2.****3.****4.****5.**

1. Det kræver stor koncentration at pynte flotte kager.
2. Her er det 'Livets træ' - i kageudgave.
3. Daniel, Jakob og Niels m.fl. nyder morgenmaden.
4. Lone i pendulfart med friske boller-forsyninger.
5. Efter indlæg ved psykolog Halfdan Skjerning skulle deltagerne snakke ud fra de spørgsmål, de har fået stillet.
6. Efter besøg i Winter World bliver der uddelt grønne kendingsarmbånd før turen til Lalandia.

Idéer til fremtidige ungecamp og -aktiviteter

- Temaaften/weekend:
 - Gallaften
 - Halloween
 - OL/Turning
 - Stenaldermad hele weekenden
- Forhindringsbane eller træklating
- Teamwork
- Bage-/Madkursus
- Rejser
- Guide til brug af DCF's hjemmeside
- Guide til indkøbssteder
- Latterkursus
- Karaoke
- Filmaften

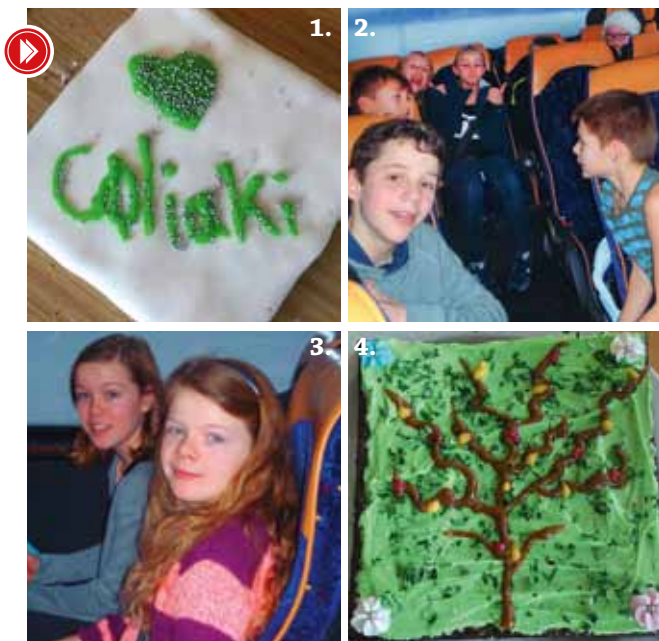
Oplægsholdere

- Chris MacDonald: Mad og sundhed generelt
- Thomas Rode: Stenalderkost eller paleo
- Jane Faeber: LCHF (Low carb High fat)
- Palle Strøm: Positivitet
- Søren Lyng: Fokus på børn i problemer
- Jerk W. Langer: Læge
- Jan Gintberg eller anden komiker

Lokale aktiviteter

- Knuthenborg Safaripark
- Tur til svømmehal, gymnastiksal, skøjtebane osv.
- Biograftur
- Besøg på glutenfri restaurant eller pizzeria

**6.**



1. Fin, fin kagepynt.
2. Rasmus, Emil, Boline, Andreas og Ida (hvid hat) m.fl. i bussen.
3. Laura (forrest) og Karoline i bussen på vej hjem fra Lalandia.
4. Og endnu en fin kage.
5. De unge hygger sig med at spille kort.

NÆSTE BØRNE- OG UNGECAMP

Den 13.-15. juni afholder vi både BørneCamp og UngeCamp på Bøsøre Camping v. Nyborg.

De to camps har forskelligt program, og fx skal de unge sove i campingvogne, og børnene i hytter.

Nærmere oplysninger kommer i vores nyhedsmails, som du kan tilmelde dig på www.coeliaki.dk



Selvstændige forhandlere af nogluten.dk produkter

Hasseris bageri, Aalborg. Storvorde bageri, Thule bageren, Aalborg. Tårs bageri. Seest bageri, Kolding. Løgstørvejensbageri, Randers. Skals bageri og Nærkøb. Bageriet Max, Holstebro. Konditor bager, Skive. Guld bageren, Ringkøbing. Bagerdygtig istedgade Kbh. Helsam, Herning. Guldbageren Taastrup. Løvsbjerg supermarked: Odense, Aabenraa, Fredericia, Vejen, Varde, Tarm, Struer, Nykøbing Mors, Viborg, Ikast, Brønderslev, Aarhus, Odder, Silkeborg. Horsens. Udleveringsteder: Haderslev, Esbjerg Aalborg.



Referat:

Internationalt Cøliaki-symposium



AF ANNE STAAL, STUD.MED. VED
SYDDANSK UNIVERSITET,
H.C. ANDERSEN BØRNEHOSPITAL, OUH
OG HENRIK TOFT-HANSEN, CAND.SCIENT.,
PH.D., LEKTOR, H.C. ANDERSEN BØRNEHOSPITAL, OUH

Vi deltog i september i det internationale cøliakisymposium (ICDS) i Chicago, hvor ca. 1.500 forskere, behandlere og patienter fra det meste af verden var samlet. Her blev den nyeste udvikling indenfor diagnostik og basal forskning omkring cøliaki præsenteret.

Konferencen gav et positivt indtryk af et meget aktivt internationalt forskningsmiljø omkring cøliaki og andre gluten-relaterede lidelser. Vi kan håbe, at forskernes forventninger holder stik, så forbedringer i diagnostik og behandling kan opnås indenfor en overskuelig fremtid. Resultaterne fra de igangværende kliniske forsøg skulle gerne foreligge i løbet af de næste par år, inden den næste ICDS-symposium bliver holdt i Prag i 2015.

Her har vi samlet lidt uddybende om de mest interessante emner:

CØLIAKI ELLER NON-CØLIAKISK GLUTEN-SENSITIVITET?



At kunne skelne mellem patienter med cøliaki og patienter med non-cøliakisk gluten-sensitivitet (NCGS) var et omdiskuteret emne på symposiet.

- **Donald Duerksen**, Canada, har i en undersøgelse fundet, at mennesker med NCGS følger den glutenfri diæt dårligere end mennesker med cøliaki – måske fordi de ikke bliver 'oplært' godt nok i at følge diæten.
- **Carolina Ciacci**, Italien, var bekymret for, at NCGS-patienter på glutenfri diæt udelukker meget mere end gluten fra diæten og derfor kommer til at mangle vigtige næringsstoffer. Hun beskrev derfor, at symptomer kan bedres ved at følge ikke en glutenfri diæt, men i stedet en FODMAP-fri diæt. FODMAP betyder, at man spiser mindst muligt af bestemte kulhydrater, der er kendt for at give problemer, hvis man har irriteret tarm.

Der var forskellige forslag til at skelne imellem cøliaki og gluten-sensitivitet:

- **Elena Roslavtseva**, Rusland, beskrev, at vævstypen DQ7 kunne spille en rolle i gluten-sensitivitet, hvorimod det er DQ2 og DQ8, der er impliceret i cøliaki.
- **Katri Lindfors**, Finland, har undersøgt tarmvævsprøver fra cøliakipatienter og NCGS-patienter. Hun fandt en forskel i bl.a. antallet af regulatoriske T-celler, der er immunregulerende celler med formodet betydning hos folk med cøliaki. Konklusionen var, at inflammationen i tyndtarmen er forskellig hos gluten-sensitive patienter og patienter med cøliaki. Det styrker hendes tro på, at NCGS er noget andet end cøliaki og hvedeallergi.

Generelt var man enige om, at der skal flere undersøgelser til, før man kan sige noget endtydigt om NCGS.



NY BEHANDLING?



Supplement til eller erstatning for den glutenfri diæt

På konferencen blev der fremlagt forskellige hypoteser, men de fleste omhandler det at indtage en form for enzym, der kan nedbryde eller påvirke de skadelige dele af proteiner fra gluten.

- **Yotam Nisemblat**, Israel, beskriver medikament BL-7010, der kan gives oralt og binde glutenproteiner, så de udskilles med afføringen. Præ-kliniske studier har vist, at det er vel-tolereret og sikkert selv i høje doser. De første kliniske studier vil gå i gang i starten af 2014.
- **Daniel Adelman**, USA, undersøger enzymet ALV003, der kan nedbryde gluten og dermed mindske skaderne på tarmslimhinden.
- **Ingrid Pultz**, USA, har undersøgt et andet enzym – KumaMax – der kan nedbryde glutenfragmenter i maven, før de passerer ned i tarmen. Laboratorieforsøg har vist at kunne nedbryde 99% af et glutenfragment på 15 minutter. KumaMax bliver lige nu testet i kliniske forsøg.
- **Jessica D. Schulz**, Schweiz, forklarede om prolyl endopeptidaser (PEPs), som i modsætning til vores normale fordøjelsesenzymer relativt nemt kan nedbryde gluten. De arbejder med at stabilisere enzymet og sikre, at det bliver aktiveret de rette steder.
- **Frits Koning**, Holland, har enzymet AN-PEP klar til kliniske forsøg, men påpegede, at enzymbehandling sandsynligvis aldrig vil blive så effektiv, at cøliakipatienter kan spise en normal diæt, men derimod vil være et supplement til en diæt med lavt indhold af gluten.
- **Robert Anderson**, Australien, præsenterede en anden mulighed, nemlig en mulig ny terapeutisk vaccine, ImmusanT Nexvax2®. Vaccinen bliver nu testet i kliniske studier i Australien, New Zealand og USA. Nexvax2® skal forhindre de glutenspecifikke immunceller i at reagere mod gluten, også selvom man indtager glutenholdig kost. På sigt kan vaccinen måske også bruges ved andre autoimmune sygdomme som fx diabetes.

SCREENING OG DIAGNOSTIK



Som før omtalt her i CøliakiNyt blev der i 2013 vedtaget nye ESPGHAN-guidelines, hvor professor Steffen Husby, H.C. Andersen Børnehospital, Odense Universitetshospital (OUH), har været meget involveret.

Biopsi – ja eller nej?

Her er man i Europa enige om, at ikke alle behøver at få taget en tarmbiopsi for at få stillet diagnosen, hvis blodprøven alene viser overbevisende tegn på cøliaki. Emnet blev debatteret, da det nordamerikanske NASPGHAN er meget uenig, fordi man mener, at det er for usikkert at diagnosticere uden en biopsi – bl.a. fordi antistoffer mod enzymet transglutaminase (TG2) kan svinge og måske helt forsvinde med tiden.

Cøliaki-screening?

Det blev desuden også diskuteret, hvorvidt man bør screene hele befolkningen for cøliaki, som man gør det i dag med fx brystkræft. For at lave et screeningsprogram skal en række kriterier fra WHO være opfyldt, og det mente Alessio Fasano, USA, at cøliaki gør. Ifølge ham ville det være sundt fornuft at screene hele befolkningen, hvorimod flere andre mener, at man mangler at klarlægge sygdommen yderligere, eller at man kun bør screene folk i risikogrupper.

Nem Bagning med Naturlig Glutenfri Mel
og

Malby Mix

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



Godt Brød - Nem Bagning
Naturligt Fuldkorn og Malby Mix

Kan købes i helsebutikker eller bestilles
www.malbymix.dk tfl. +45 62211378

Jytte Malby Vindebyvej 34 5900 Rudkøbing

Brød og kager til cøliakere

Cøliaki er ingen hindring, når det handler om gode smagsoplevelser!

KAGEKNAS er et specialkonditori, der bl.a. fremstiller brød og kager uden gluten.

Alt fremstilles fra bunden, vi bruger ingen færdiglavede
brød- eller kageblandinger.

KAGEKNAS har pt. intet udsalg, men laver alt på bestilling fra dag til dag – med få undtagelser. Bestilte varer afhentes i produktionen i Søborg.

Kontakt os på tlf. **52 40 47 76** eller e-mail **Connie@KageKnas.dk**

KAGEKNAS

WWW.KAGEKNAS.DK

VILHELM BERGSØES ALLÉ 16

2860 SØBORG



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

På fiberhusk.dk kan du finde lækre glutenfrie opskrifter med FiberHUSK®. Her kan du også bestille en gratis prøve på FiberHUSK®.

fiber HUSK®

Bag glutenfrit med FiberHUSK®



HUSK PRODUCTS · 2770 Kastrup · fiberhusk.dk



Definitioner

Hvad er hvad? – og hvorfor?

'Cøliaki', 'Glutenintolerans' og 'Glutenallergi' bliver – desværre – ofte brugt i flæng. Her kan du læse, hvad de forskellige udtryk dækker over ud fra et sundhedsfagligt synspunkt



AF DET SUNDHEDSFAGLIGE RÅD, DANSK CØLIAKI FORENING

Cøliaki

er en genetisk bestemt autoimmun sygdom, der bliver udløst af gluten i kosten.

Mekanisme: Cøliaki giver forandringer i tyndtarmen, så maden bliver optaget dårligere.

Symptomer: Gener fra mave-tarm-kanalen og ofte symptomer fra andre organer. Hos mange er unaturlig træthed dog eneste symptom.

'Behandling': Glutenfri diæt, så forandringerne i tyndtarmen forsvinder og mange får færre symptomer.

Diagnose: Blodprøver. Hos voksne også en biopsi fra tyndtarmsslimhinden, mens børn i særlige tilfælde kan undvære en biopsi. Tidligere blev cøliaki ofte kaldt 'glutenintolerance' for at præcisere, at det ikke er en allergisk lidelse – det er man nu gået bort fra.

Ikke-cøliakisk glutensensitivitet

er en tilstand, hvor mennesker med kroniske mave-tarm-gener er intolerante overfor gluten, selvom de ikke har cøliaki.

Mekanisme: Ukendt, men der er en del forskning i gang på området.

Symptomer: Gener fra mave-tarm-kanalen.

'Behandling': Ingen anerkendt behandling, men man kan evt. prøve med symptombehandling – fx glutenfri diæt.

Glutenallergi eksisterer ikke, selvom mange stadig – fejlagtig – bruger det i daglig tale om cøliaki.

Hvedeallergi

er en egentlig allergi.

Mekanisme: Allergisk reaktion i immunforsvaret, når man spiser fødevarer med hvedeproteiner.

Symptomer: Kløe i munden, hævelse i halsen, udslæt/eksem og nældefeber, kløe i øjne og næse, hoste og vejrtrækningsbesvær samt opkast og diarré, straks efter man har indtaget hvede. Alle symptomer behøver ikke at være til stede.

'Behandling': Hvedefri diæt.

Diagnose: Priktest/blodprøve samt diæt og provokationstest.



GODMORGEN(MAD) – HELT UDEN GLUTEN.

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

Kan købes i dagligvarehandlen.

GaiaGrain



Glutenfrie produkter ...I LØVBJERG

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

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

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

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

LØVBJERG

**SØNDAG - FREDAG 8-21
 LØRDAG 8-18**



Annes nemme Grovboller

10 stk. boller

½ dl hørfrø
½ dl solsikkekerner
½ dl sesamfrø
½ dl hirseflager
2 dl kogende vand

50 g gær
1 dl A 38 eller andet surmælksprodukt

1 ½ tsk. salt
1 æg
1 spsk. olie
½ dl sukker
400 g fint glutenfrit melmix

Pensling: Æg eller mælk

Pynt: Sesamfrø

Frø og kerner hældes op i en røreskål og overhældes med kogende vand. Står i ca. 5 min.



Gær opløses i A38 og hældes op i røreskålen, når indholdet i røreskålen er lunkent.

Resten af ingredienserne tilsættes under omrøring. Den første halvdel af melet tilsættes på én gang, resten lidt efter lidt.

Dejen røres godt på maskinen, ca. 10 min. ved lav hastighed.

Bollerne sættes med to spiseskeer på en bageplade med bagepapir.

Det er nemt med to spiseskeer, som dypes i varmt vand.

Hæver tildækket på et lunt sted i ca. 45 min.

Pensles med æg eller mælk og drysses med sesamfrø.

Bages i 20-25 min. ved 200°C midt i ovnen.

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



Pitabrød

8 -10 stk.

3 dl lunkent vand
50 g gær
500 g fint glutenfrit melmix
1/2 tsk. salt
2 spsk. olie

Pensling: Sukkervand eller mælk.



Gæren opløses i vand. Øvrige ingredienser blandes i. Det røres på røremaskine i 10-15 min.

Formes til små, flade brød. Hæver i 30 min.

Kan pensles med sukkervand eller mælk, så de får en mere gylden skorpe. Bages ved 250°C i 8-10 min.

Hindbærroulade

4 æg
150 g sukker
75 g kartoffelmel
40 g majsstivelse, Maizena
2 tsk. bagepulver
2 tsk. vaniljesukker

Fyld: 250 g hindbærmarmelade.

Æggene og sukker piskes let og luftigt med en håndmikser.

Sigt kartoffelmel, majsstivelse, bagepulver og vaniljesukker i æggemassen, og vend det forsigtigt rundt.



Massen breddes ud på en plade med bagepapir.

Bages ved 250°C i ca. 7 min.

Vendes straks ud på sukkerdrysset bagepapir med bagsiden opad.

Læg straks et opvredet viskestykke over bagsiden af kagen.

Lad kagen køle af et øjeblik, før viskestykke og bagepapiret på bagsiden af kagen fjernes.

Hindbærmarmeladen smøres ud over kagen, mens den endnu er lidt lun.

Rouladen rulles sammen fra den lange side.

Hindbærrouladen kan fryses.



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
voksenlæge
Gentofte Sygehus



Hanne Skovbjerg
voksenlæge
Amager Hospital



Steffen Husby
børnelæge
Odense Universitetshospital



Aksel Lange
børnelæge
Skejby Sygehus



Mia Rasholt
diætist



Marianne Munch
Simonsen
diætist



Didde Dreijer-
Norsker
socialrådgiver



Øl og anbefalinger

Jeg er 54 år og har for nylig fået cøliakidiagnosen, og jeg lever glutenfrit.

Jeg bryder mig ikke om hirseøl, men sætter pris på risøl, men da de er meget dyre, har jeg fundet et alternativ i den mexicanske majsøl, Corona. I Sverige vurderer man, at glutenindholdet i Corona-øl – trods lavt indhold af bygmalt – kan tåles af cøliakere.

1. **Hvorfor giver man i Danmark ikke også "grønt lys" for Corona-øl?**
2. **Er der samme mængde gluten i den anden mexicanske majsøl "Sol"?**

Jeg bliver ikke tit dårlig tilpas af at spise gluten, og derfor tænker jeg tit:

3. **Behøver jeg være så striks med min glutenfri mad?**
4. **Og kan jeg fx godt tillade mig at spise varer, der blot indeholder spor af gluten?**
5. **Hvor meget gluten er der egentlig i havregryn?**
6. **Og er spor af gluten i det hele taget ikke altid under den kritiske værdi, som man måler efter?**
7. **Har jeg ret i, at 20 ppm er grænsen?**

Venlig hilsen
Britt

Kære Britt

Jeg henholder mig også til de svenske målinger og 'tillader' Corona-øl til cøliakere – ligesom de andre almindelige øl i den svenske måling med et glutenrestindhold under 20 mg gluten/kg. Derfor er vi nogle danskere, der tager øl med hjem fra Sverige.

Ifølge producenten af "Sol" indeholder øllen over 20 mg gluten/kg og kan ikke regnes for glutenfri.

Selvom du ikke bliver dårlig af gluten, så er det vigtigt, at du overholder den glutenfri diæt 100%. Ikke alle cøliakere får nemlig symptomer af at spise gluten, men der sker den samme skade på tarmen.

Du kan godt spise produkter med "spor af hvede/gluten".

Der kan være stor forskel i mængden af forurening fra andre kornsorter i havregryn. Derfor anbefaler man, at cøliakere kun spiser den rene havre. I merudgiftsberegningen er der også medregnet den dyre udgift til ren/glutenfri havre.

Du har ret: "Spor af" gluten altid ligger under grænsen på 20 ppm.

Mia Rasholt
Diætist



Tolkning af blodprøver

I forbindelse med min graviditet har min læge taget en blodprøve i december, som viste følgende værdier:

- Gliadin-antistof: 1,9
- IgA: 2,73
- IgG: 11,5

Lægen siger, at jeg skal spise glutenfrit fremover, men jeg ønsker at høre en "second opinion" på målingerne, fordi min læge generelt har lidt markante holdninger – han er fx ikke fan af mælk og anbefaler ofte 'alternative' kosttilskud.

Jeg har desuden i nu ca. 4-5 mdr. haft nogle små knopper på den højre hånd, som klør om morgenen, dog ikke dagligt. Knopperne har i perioden bredt sig fra lige over håndledet til ud på håndfladen, og lægen kobler det til gluten og/eller mælk, dog uden at ville undersøge det nærmere – selvom jeg har spurgt til det.

Hvis jeg er intolerant, er det jo et faktum, jeg må efterleve. Men jeg synes, det er en dyr affære, hvis det ikke er tilfældet. Jeg har selvfølgelig søgt en del på internettet ift. til ovenstående målinger, men da jeg ikke har en lægefaglig/medicinsk baggrund, kan jeg ikke umiddelbart tolke på det, jeg finder.

Jeg håber, I kan hjælpe.

Venlig hilsen

Søs

Kære Søs

Cøliaki medfører afglatning af tyndtarmens fingerformede processer, hvilket nedsætter optagelsen af værdifulde fødeemner i kosten, og det kan på sigt føre til alvorlige komplikationer.

Hvis man har cøliaki, skal man holde livslang glutenfri diæt. Cøliaki bliver diagnosticeret vha. en vævsprøve fra tyndtarmen, blodprøver og reaktioner på glutenfri kost.

Dine blodprøver siger ikke så meget – fx er gliadin-antistofværdien for længst betragtet som uanvendelig til at bruge til screening for cøliaki. Og så kan en blodprøve aldrig stå alene, hvis diagnosen cøliaki skal stilles.

Det er derfor vigtigt, at du bliver ordentligt undersøgt: I første omgang med en IgA-vævs-transglutaminase-blodprøve, eventuelt en vævstypebestemmelse på en blodprøve (HLA) og muligvis derefter en vævsprøve fra tyndtarmen ophentet ved mave-kikkertundersøgelse.

Først herefter kan man afgøre, om det er nødvendigt for dig at undgå gluten.

Det er nødvendigt og vigtigt, at du fortsætter med at spise glutenholdig mad, indtil undersøgelserne er overstået, da man ellers ikke kan finde de karakteristiske forandringer, der giver diagnosen.

Dine hudsymptomer kunne være led i cøliaki, men en hudlæge kan give dig mere præcis besked.

Du bør henvise til en mave-tarm-specialist med interesse for cøliaki og få ovenstående diskuteret godt igennem.

Med venlig hilsen

J. J. Rumessen

Overlæge i mave-tarmsygdomme



Bjerge ved Middelhavet

Opdag enestående og foranderlige Sydtyrol.

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

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

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



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

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

Vores helt specielle tilbud til dig:

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

Hotel Weiss
Via Venosta 38
39020 Parcines (BZ)
ITALY

www.hotelweiss.it
Info@hotelweiss.it

Halvpension fra Euro 59,00ca. DKK 440.00 til Euro 77,50 ca. DKK 579.00 Vi holder åben fra april til November.
Besøg vores hjemmeside www.hotelweiss.it.

www.partschins.com www.suedtirol.info



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Birgitte Viereck
4062 7092
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **15. marts: Fastelavnstema, Høje Kolstrup Skole.**
- **5.-6. april: Landsmøde. Generalforsamling mv.**
- **15. maj: "Varme hveder" i Seniorhuset i Christiansfeld.**
- **24. maj: Sommertur til Tørning Mølle v. Hammelev.**

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

Vi tager hul på foråret

I sne står urt og busk i skjul – og pludselig længes vi efter foråret.

En dag vi vågner op, så er forårets små kendetegn på vej. Knopper på træerne, de første små blomster, og så vil vi glæde os til noget varme.

Fastelavn

Vi bager fastelavnsboller. Oprindeligt planlagde vi det sammen med Sønderborg, men nu står vi selv for dagen.

"Varme hveder"

Vi samles storebededagsaften og spiser "Varme hveder" fra Hasseris Bageren i Seniorhuset i Christiansfeld.

Sommertur til Tørning Mølle

Vi skal nyde naturen og hygge os. Og vi kan spise alt det, der bliver stillet frem. Det bliver en ren fornøjelse – også for børnene!

DCF Landsmøde i Middelfart

I styregruppen glæder vi os til at se rigtig mange til Landsmødet, som i år er i Middelfart. Møder du op, har du også mulighed for at få indflydelse.

Siden sidst...

Møde med alle Aktivgrupper

På årets Aktivgruppemøde lærte vi at blive bedre til at kommunikere – og vi hørte om, hvad de andre grupper sætter gang i. En rigtig god dag.

Det faglige og sociale

Uden jer – ingen Aktivgruppe. Derfor vil jeg opfordre jer til at deltage, når I har tid og lyst. I vores spørgeskemaundersøgelse ønskede I både faglige og sociale arrangementer. Det forsøger vi at opfylde.



Hasseris Bageren

Sidst i november var Hasseris Bageren i Christiansfeld på besøg – Jan Rank kom, så og sejrede og havde mange smagsprøver med. Tilslutningen var god.

Diætist Marianna Jacobsen, Sønderborg Sygehus

Vi var ca. 30 tilmeldte – både medlemmer og ikkemedlemmer, fra studerende og til bedsteforældre. Vi afholdt dagen sammen med Aktivgruppen Sønderborg.



Har du ikke tilmeldt dig vores nyhedsbreve på hjemmesiden, så gør det NU. Så modtager du invitationer i din mailboks. HUSK tilmelding hver gang.

Har du idéer til, hvad vi skal lave til efteråret, så kontakt os.

*På Styregruppens vegne
Birgitte Viereck*



HUSK

at tilmelde dig arrangementet den 15. marts!



Fyn



Kontakt Tina Christensen
4280 0834
fyn@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

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

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

"Det glutenfri køkken" for børn/unge

- Vil du være med til at lave den ret, du allerbedst kan li'?
- Bage din yndlingskage?
- Eller måske lave lækre bolcher?

Vi hygger os, mens vi lærer at lave nem glutenfri mad/kage.

Lørdag d. 15. marts 2014

Tidspunkt: Kl. 11.00-15.00

Sted: Holluf Pile Skole, Nøglens Kvarter 10, 5220 Odense SØ.

Forplejning: Vores hjemmelavede mad/kage.

Program

Kl. 11.00-11.30: Intro og valg af madlavningshold

Kl. 11.30-13.30: Vi laver mad og bager

Kl. 13.30-14.30: Vi spiser

Kl. 14.30-15.00: Måske kommer der forældre til kaffe

Kl. 15.00: Tak for i dag

Forældre, der afleverer børn, kan evt. handle i Rosengårdcentret eller i Løvbjerg i TarupCenter, der har glutenfri frostvarer fra Hasseris Bageri, mens vi hygger.

Forældre er velkomne igen kl. 14.30 til en tår kaffe og måske en smagsprøve. Bliver vi mange, må en enkelt forælder gerne blive og hjælpe i køkkenet.

Pris: 40 kr./pers. indbetales på **5355-0000521832** – husk navn.

Tilmelding: bcweb@sol.dk – HURTIGST MULIGT og senest **10. marts 2014**. Oplys navn og skriv, hvis du ikke tåler mælk eller har diabetes.

Venlig hilsen

Tina Christensen, Aktivgruppen Fyn



Unge +15 år på Café Victoria

Mød andre unge med cøliaki lørdag d. 3. maj 2014, hvor vi tager på Café Victoria i Rosengårdcentret. Her har de glutenfri varianter af burgere, sandwich, pasta, nachos og kager.

Tilmeldingsfrist: 2. april 2014 på sarasfydn@hotmail.com – oplys venligst navn og fødselsår.

Venlig hilsen

Sara Pallesen

Ung Kontakt Fyn

5116 4773





Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

København/Nordsjælland



Kontakt Tina Camara
2221 0303
kbh@coeliaki.dk

Går du glip af arrangementer

Så tilmeld dig nyhedsbrev for Aktivgruppen Midtjylland på www.coeliaki.dk, og få alle nyheder og invitationer direkte i din mailboks.

Brug QR-koden og kom direkte til nyhedsbrev-tilmeldingen.

I det midtjyske planlægger vi at markere den internationale cøliakidag d. 16. maj 2014. Forhåbentlig noget med glutenfrie varme hveder. Så hold øje med din mailboks, eller følg med på hjemmesiden.

Aktivitetsudvalget i Aktivgruppen Midtjylland.

Julebag i Randers

D. 16. november mødtes vi ca. 30 personer i Randers til en hyggelig dag i julebageriets tegn.

Alle havde medbragt en portion af deres yndlingsjuledej, så der var mulighed for at få fyldt kagedåsen op med julelækkerier til december måned.

Her var alt, hvad hjertet kunne begære af pebernødder, honningkager, jødekager, vaniljekranse og meget andet godt.

Et rigtig hyggeligt arrangement, hvor folk fik fyldt kagedåserne op, samtidig med at der blev udvekslet erfaringer og opskrifter mv.

Christina Bothager

JULE-tam-tam



Den 17. november afholdt vi vores årlige julefest med over 30 deltagere på Karens Mindes Kulturhus i Valby. Der var kagebord med et stort udvalg af hjemmebag til alle, gløgg og kaffe, julesange, pakkeleg og julefortælling for børnene.

Fabrizia Forieri



Unge

Dagen efter at "Jul i Tivoli" åbnede i København, afholdt vi i ungdomsgruppen et lille hyggeligt arrangement. Selvom fremmødet var begrænset, havde vi nogle hyggelige timer med julestemning, risengrød og røde kinder.

Emilie Sundquist
Ungerepræsentant



Roskilde



Kontakt Ulla Sørensen
2537 8608
ros@coeliaki.dk

Ses vi?

- **25. april: Caféeften på Roskilde Bibliotek kl. 17.00-19.00**
- **23. august: Malmö Badeland, Sverige**
- **30. august: Sundhedsdag i Roskilde kl. 8.00-14.00**
- **22. november: Julebag, Sofiehøj Friskole**

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

Sæt allerede nu X i kalenderen:

Fredag den 25. april mødes vi til caféeften på Roskilde Bibliotek kl. 17-19. Alle medbringer en ret til vores fælles buffetbord. Kaffen og kagen tager vi bagefter i Folkeparken, hvor vi også spiller rundbold el. lign.

Lørdag den 23. august tager vi til Malmö Badeland og bagefter på restaurant. Flere informationer følger.

Lørdag den 30. august er der Sundhedsdag i Roskilde. Vi stiller med en Cøliakibod fra kl. 8-14. Har du lyst til at bidrage med en kage som smagsprøve, så giv lyd!

Lørdag den 22. november kl. 10-15. Jule-bage-komsammen på Sofiehøj Friskole, Hornsherredvej 446.

17 slags julebag



Det var udbyttet til hver deltagende familie, da 11 børn og 12 voksne d. 23. november lånte skolekøkkenet på Sofiehøj Friskole og bagte og spiste sammen. Hver familie lavede to-tre slags kager og delte 'produktionen' op i 7 bunker, så alle fik lidt med hjem.

"Det er bare dejligt, for man kan smage, hvordan de andre bager deres", mener Emilie på 12 år. Hun og Sarah på 10 og Estrid på 14 har alle seks hænder godt nede i dejen til havregrynskugler med Tivoli-krymmel og kokos. Estrid mener, at det bedste er "at hygge sig med de andre og ikke være den eneste, der har cøliaki".

Bagedagen er blevet en fast tradition i Roskilde og omegns aktivgruppe. Det er de festlige havregrynskugler også!

Sydsjælland



Kontakt
syds@coeliaki.dk

Nyt fra Næstved-gruppen

Til orientering har jeg besluttet ikke at bruge flere kræfter på at få vores lokalgruppe til at fungere. Jeg har i flere år forsøgt at få nogle til at overtage, og da det ikke er lykkedes, har jeg sat gruppen på vågeblus.

Skulle nogen være interesseret i at starte gruppen igen, hjælper jeg gerne med de kontakter, jeg har.

Jeg vil gerne sige tak til alle, jeg har haft kontakt med gennem årene. Det har været meget givtigt – også for mig.

Anne Christensen

Kære Anne!

Vi takker dig for en kæmpe indsats i Næstved-gruppen og vi ved, at du som mangeårig kontaktperson har hjulpet rigtig mange godt i gang med livet som cøliaker.
Tak!

Casper og Lone



Aktivgrupper oversigt

Nordjylland Lene Grace, nordj@coeliaki.dk

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

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

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

Fyn Tina Christensen, 4280 0834, fyn@coeliaki.dk

Roskilde Ulla Britt Sørensen, 4635 1025, ros@coeliaki.dk

Storkbh. og Nordsjælland Tina Camara, 2221 0303, kbh@coeliaki.dk

Sydsjælland, syds@coeliaki.dk

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

Ungegruppen



Emilie Sundquist, emilie@coeliaki.dk

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

Cøliaki Felag Føroya

Forkvinde

Marita Olsen
I Kongsbø 8
FO 512 Nordagøta
Føroyar
Tlf. + 298 441 671

Sekretær

Bjørnt Samuelson
V. U. Hammershaimbsgøta 36
FO 100 Tórshavn
Føroyar
Mob. +298 599 909

Næstforkvinde

Sonja Tausen
Leitisvegur 57
FO 600 Saltangará
Føroyar
Tlf. +298 447374
Mob. +298 268 683
sonja.tausen@skulin.fo

Bestyrelsesmedlem og meldemlisteansvarlig

Eyðvør Mortensen
Niðaragøta 46
FO 188 Hoyvík
Føroyar
Tlf. + 298 311 038
E-mail: mono5@olivant.fo

Kasserer

Jákup Lamhauge
Blomusbrekka 68
FO 100 Tórshavn
Føroyar
Mob. +298 215 582
E-mail: jakuplam@gmail.com



Indmeldelse og materiale

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



Formand

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



Næstformand

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



Kasserer

Pia Grønsund Lundahl
Ellehøj 12
2900 Hellerup
pl@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

Birgitte Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
bav@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Webmaster

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



Suppleant

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

Godt brød - godt liv.

WE CARE

Schär



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



Lækkert glutenfrit brød fra Schär - mesterbageren.

Kunsten at bage godt brød kræver viden, engagement og erfaring - Schär har over 30 års erfaring med glutenfri produkter. Vi arbejder hele tiden på at udvikle smagen og kvaliteten. Vi er den førende leverandør på det europæiske marked, og vi gør en indsats for at drive markedet for glutenfri produkter fremad. Det har resulteret i mange tilfredse kunder, som vi er meget glade for. Schär har netop lanceret et udvalg af glutenfri frostprodukter i Danmark, så du nu kan finde to slags frosne pizzaer, Lasagne, Chicken Fingers, Körnerbrötchen og Tortellini i frost. Lige nu kan du finde frostprodukterne i SuperBest og Løvbjerg. Du kan også læse mere om disse og alle de andre Schär-produkter på www.urtekram.dk.

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

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

