

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 1 · MAR 2013 · ÅRGANG 35



NYT!

BørneCamp 10-14-årige

Sjov og hygge sammen med
andre børn med cøliaki – s. 15

- Pensionister svigtes igen – s. 8
- Australien er et cøliakiparadis – s. 12
- Sej med cøliaki – s. 19

Indhold

LEDER

- 3 Travl start på 2013
- 4 Kort & Godt
- 6 Folkepensionister med cøliaki svigtes – igen
- 12 Australien er et paradys for os med cøliaki
- 15 BørneCamp for 10-14-årige
- 16 Glutenfri madmor hjemme og på arbejde
- 18 UngeCamp
- 19 Sej med cøliaki
- 21 Opskrifter
- 22 Brevkasse

AKTIVGRUPPER

- 24 Syd- og Sønderjylland
- 25 Storkøbenhavn
- 26 Roskilde
- 26 Lolland-Falster
- 26 Oversigt

KONTAKT

- 27 Ungegruppen
- 27 Cøliaki Felag Føroya
- 27 Bestyrelsen



5



6



12



15



16



19



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

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

www.coeliaki.dk



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

Deadline - næste nr.
Medlemsindlæg: 1. april 2013
Aktivgruppe-indlæg: 1. maj 2013
CøliakiNyt 2-2013 udkommer 5.-8. juni 2013

Annoncer i CøliakiNyt
www.coeliaki.dk

Produktion
TekstXpressen, Odense

Grafisk design og grafisk tilrettelæggelse
www.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. Anonyme indlæg bliver ikke bragt.

Oplag
2.600

Forsidefoto
Bøsøre Strand Feriepark





Travl start på 2013



Aktivgruppemøde, Landsmøde samt pensionister og merudgifter

AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN
formand@coeliaki.dk

2013 er godt i gang, og inden længe står årets landsmøde på programmet. Her glæder vi os til at præsentere et spændende program, der spænder fra samarbejde og nyheder på europæisk plan over ny diagnosevejledning, spørgehjørnet og blodprøvetagning i forbindelse med forbedret metode til udredning og til et foredrag om livet og lykken ved at få cøliaki.

For børnene og de unge handler det om bageskole, sofasnak og svømning, men måske specielt et lille cirkus vil tiltrække sig opmærksomhed.

Fælles møde i aktivgrupperne

Som altid på landsmødet mødes vi også i vores lokale aktivgrupper, både vi 'gamle' cøliakere og nye medlemmer. Her taler vi om nye forslag, ideer og tiltag i gruppen, og hvordan vi får dem til at ende som spændende aktiviteter i lokalområdet.

Oven i det er disse årlige sammenkomster også vigtige i arbejdet for at rekruttere frivillige hænder fremover, uanset om gruppen er ny eller etableret, og uanset om det er en meget aktiv gruppe eller en af de mindre aktive.

Mange efterspørger aktiviteter og nytænkning i foreningen og i de lokale aktivgrupper. Det er fint nok, men fordi foreningen bliver drevet af frivillige i deres fritid, så er det vigtigt, at langt flere er med til at 'give'. En løbende udskiftning i aktivgrupperne kan derfor være en fordel, fordi de ellers utrættelige frivillige hænder til sidst løber tør for kræfter. Ved løbende udskiftning og fordeling af det frivillige arbejde på flere hænder sikrer vi, at vi også i fremtiden kan tilbyde masser af aktivitet over hele landet.

Pensionister og merudgifter

Jeg har i min tid som formand haft en drøm om, at pensionister får deres merudgifter dækket, så de økonomisk får råd til

den nødvendige, glutenfri mad – men selvfølgelig også, fordi det ville være det mest retfærdige. Drømmen kan ingen tage fra mig, selvom den blev lidt udvasket i slutningen af 2012. Rygterne gik på, at der var ændringer på vej omkring tilskud til cøliakere, og vi har selvfølgelig forsøgt at få ændringen til at indeholde tilskud til alle.

Som de fleste allerede ved, så gik det desværre ikke sådan – vores pensionister modtager stadig ikke tilskud til en glutenfri diæt, og alle i gruppen 18-65 år er samtidig blevet beskåret og modtager ikke længere et tilskud på 1.500 kr. – et meget overraskende tiltag under en 'social' regering.

Loven er ændret sådan, at der nu bliver rundet op til nærmeste 100 kr., og Ankestyrelsen har flere gange henvist til netop DCF's merudgiftsberegning. Sidstnævnte er som altid blevet revideret sidst på året, og selv om vi har udtaget porto, er beregningen steget en anelse.

Her er der naturligvis tale om en gennemsnitsberegning, og derfor kan du stadig, hvis du har et højere energiforbrug, dokumentere dig til et højere tilskud, ligesom du også kan få refunderet porto, hvis du pga. geografiske forhold køber dine glutenfrie varer på internettet.

Desværre er det ikke alle kampe, vi vinder, men det betyder ikke, at vi ikke fortsætter kampen om bedre forhold for alle cøliakere.

Vel mødt til årets landsmøde!



Landsmødet 2013

13. og 14. april på
Comwell Grand Park i Korsør



Vi glæder os til at se mange medlemmer til årets landsmøde, hvor vi har et spændende program – både fagligt og socialt. Der er stadig enkelte ledige pladser – ring 70 10 10 03.

Læs mere på www.coeliaki.dk – eller scan QR-koden.



Skriv til bladet

Men skriv kort, og bemærk nye deadlines

Vi vil meget gerne høre om DINE oplevelser med din hverdag med cøliaki – vi samler på tips og råd til at få en nemmere hverdag med sygdommen. Skriv derfor gerne om dine erfaringer, så vi kan dele dem med alle i foreningen.

Når du skriver...

Skriv gerne kort.
Start dit indlæg med navn, adresse og tlf./mail.
Ønsker du at være anonym, så skriv det tydeligt.
Ikke-anonyme indlæg har dog fortrinsret.

Aktivgrupper

- Prioriter at skrive om kommende arrangementer – det er gratis reklame for jer og mest interessant at læse om.
- Skriver I alligevel om arrangementer, der har fundet sted (*referat*), så gør det meget kort.
- Vedlæg altid min. 1 foto (*se næste afsnit*).

Kursus for nydiagnosticerede

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

På kurset fortæller psykolog Tove Kvist om det at få diagnosticeret en livslang sygdom. Hun svarer på spørgsmål, og bagefter giver foreningens økonoma Hanne Jensen masser af tips om glutenfri madlavning og bagning med de forskellige meltyper.

De næste kurser finder sted

- **9. marts 2013 kl. 10-15 i Trekantområdet**
- **4. maj 2013 kl. 10-15 i Københavnsområdet**

Endelige adresser oplyses senere.

Pris: 300 kr./person inkl. forplejning.

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



FOTO

En historie er nemmere og sjovere at læse, hvis der er billeder med. Vedlæg derfor gerne foto, men husk:

- Foto skal **vedhæftes** som en separat fotofil (fx jpg) – ikke indsættes i mailen/word-dokumentet.
- Foto skal være i høj opløsning – dvs. at foto fra en hjemmeside sjældent kan bruges i et trykt blad.
- Sæt altid kameraet på 'højeste opløsning', når du tager fotos, der skal bruges til tryk.

NÆSTE deadlines

Medlemsindlæg: 1. april 2013
Aktivgruppe-indlæg: 1. maj 2013

Vi forbeholder os ret til at redigere eller forkorte i indkomne indlæg.

Skriv til blad@coeliaki.dk

Joan Grønning,
redaktør



Hjælp forskerne!



Halfdan Skjerning

En forskergruppe ved Odense Universitetshospital (OUH) med professor Steffen Husby og ph.d.-studerende cand.psych. Halfdan Skjerning i spidsen er i gang med en spørgeskema-undersøgelse, "Livskvalitet hos børn og unge med cøliaki". Målgruppen er børn og unge – og forældre må gerne svare sammen med børn eller på vegne af dem.



Steffen Husby

- Hjælp forskerne ved at besvare spørgeskemaet via linket, eller scan QR-koden.

www.coeliaki.dk – tryk 'forskning og udvikling' + 'aktuel forskning'.



Spørgeskemaet er aktivt indtil midten af marts, så kig gerne forbi i dag...

De danske forskere arbejder sammen med to forskere i Irland, der vil forsøge at få irske data inddraget sammen med den irske cøliakiforening, Coeliac Society of Ireland – www.coeliac.ie.



Halfdan Skjerning forventer, at de første resultater fra undersøgelsen ligger klar i maj, og han vil skrive et indlæg om resultaterne i et kommende nummer af CøliakiNyt!

Indtil da skulle vi hilse fra forskerne og sige MANGE TAK til alle dem, der allerede har besvaret spørgeskemaet.

Flytter du?

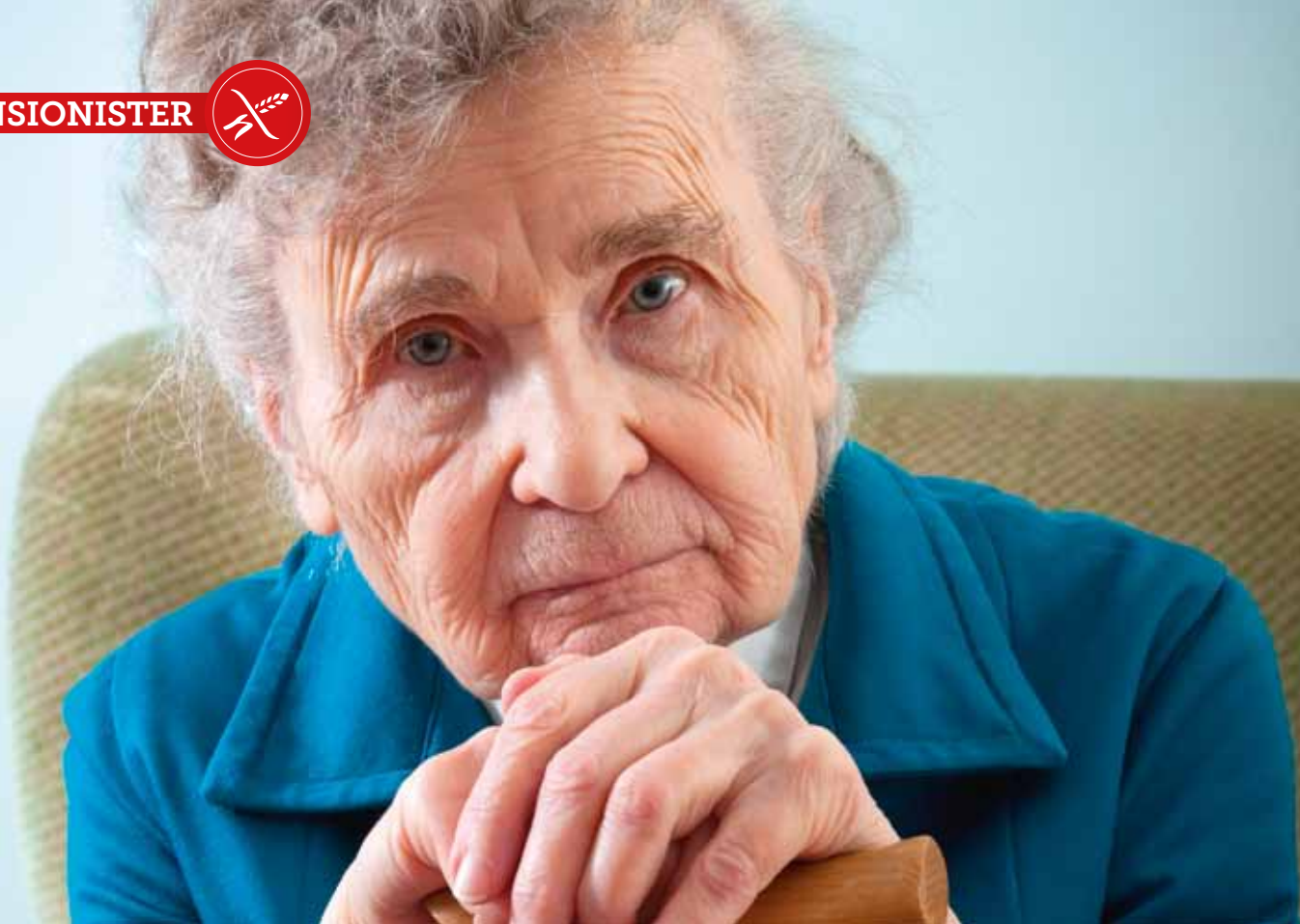
Så husk at give foreningen besked, ellers risikerer du fremover ikke at modtage CøliakiNyt. Post-Danmark giver nemlig ikke længere automatisk besked til afsender om modtagers nye adresse.

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

Nyt fra Coeliaki.dk

Flere og flere smutter forbi foreningens web-side. I 2012 besøgte 62.300 siden mod 46.950 i 2011 – en stigning på over 32%. Det er især diagnosticeringsvejledning, sygdomsbeskrivelse, ny med cøliaki, aktivgrupper, nyhedsbreve og lægefagligt råd, som har haft en stigning i antal besøgende.





Folkepensionister med cøliaki svigtes – igen

Nye regler for merudgifter omfatter stadig ikke folkepensionister med en kronisk sygdom og funktionsnedsættelse. Et flertal af politikere mener nemlig, at folkepensionister kan søge om Personligt tillæg og Helbredstillæg til dækning af merudgifter, og at pensionister må regne med en indtægtsnedgang, når de forlader arbejdsmarkedet

AF SOCIALRÅDGIVER DIDDE DREIJER-NORSKER
OG REDAKTØR JOAN GRØNNING

Man kan undre sig over, at det fortsætter. Men det gør det åbenbart. Servicelovens § 100 om merudgifter er netop blevet revideret (*se side 8*), men et flertal i Folketinget har valgt fortsat at udelukke folkepensionister fra at få dækket deres merudgifter i forbindelse med kronisk sygdom:

- *Førtidspensionister og andre voksne under 65 år* med en kronisk sygdom kan få tilskud til merudgifter, uanset hvad de tjener, hvis betingelserne i øvrigt er opfyldt – fx at de har en funktionsnedsættelse og en cøliakidiagnose, og at de kan sandsynliggøre deres merudgifter.
- *Folkepensionister* kan ikke få hjælp efter serviceloven, men 'kun' efter Pensionsloven, hvor de kan søge tilskud via reglerne om Helbredstillæg og Personligt tillæg. Det gør pensionister med cøliaki endnu dårligere stillet, da de – ud over den almindelige indtægtsnedgang – ikke længere får merudgifterne dækket.



Inden revideringen af loven blev vedtaget i december 2012, havde der været en lang høringsproces, hvor patient- og handicaporganisationer argumenterede og dokumenterede og i øvrigt gjorde en stor indsats for at få folkepensionister omfattet af Servicelovens § 100.

Alligevel var der ikke flertal i Folketinget for at give folkepensionisterne samme tilbud som voksne under 65 år, inkl. førtidspensionisterne. Folkepensionister skal stadig selv betale deres merudgifter – også selvom de typisk har langt færre indtægter end de øvrige grupper, der er omfattet.

Holdningen blandt et flertal af politikerne er, at *"... de ydelser, handicappede i den erhvervsaktive alder skal få, skal ses som en kompensation for deres funktionsnedsættelse, så de så vidt muligt ligestilles med raske erhvervsaktive"* og *"Handicappede personer vil derfor, ligesom alle andre personer i den erhvervsaktive alder, opleve en indtægtsnedgang ved overgangen til Folkepensionen. Det er ikke sådan, at mulighederne for støtte til den enkelte bortfalder, men støttemulighederne skal findes i de regler, der gælder for denne aldersgruppe"*.

"Det er meget ærgerligt at være så tæt på et mål og så alligevel ikke nå det. Vores pensionister skal fortsat købe en dyr diæt for færre penge end andre", siger Casper Pihl Rasmussen, formand i Dansk Cøliaki Forening.

Pensionisters formue spiller en rolle

Som folkepensionist mister man ikke retten til at søge om hjælp i forbindelse med sit handicap – man skal blot søge efter Pensionsloven, hvor andre regler og betingelser gælder: Fx skal udgiften være 'nødvendig', og den enkelte folkepensionists forhold skal være 'vanskelige'.

Pensionister har flere muligheder for at søge hjælp efter Pensionsloven, men nu kommer egen og en evt. ægtefælle/samlevers formue pludselig til at spille en rolle – og altså ikke alene helbred og funktionsnedsættelse, som det er tilfældet for ikke-folkepensionister.

Sat på spidsen er holdningen blandt et flertal i Folketinget, at *"pensionister må regne med en indtægtsnedgang, når de forlader arbejdsmarkedet"*.

"Det er ikke rimeligt, at tilskud til behandling af ens sygdom skal udmåles efter ægtefælle/samlevers formue. Det fremstiller en gammel skrøne, hvor pensionister må leve af mursten, hvilket i dag ikke passer til den økonomiske sammensætning af samfundet", understreger Casper Pihl Rasmussen og lover samtidig, at Dansk Cøliaki Forening vil fortsætte med at arbejde imod aldersdiskrimineringen af folkepensionister med cøliaki.

Du kan altid kontakte foreningen, hvis du er i tvivl om din kommune har behandlet din ansøgning korrekt.

Brug for ekstra fibre?
SylliFlor® : Nem at spise – god for fordøjelsen.
SylliFlor indeholder op til 70% kostfibre, der giver mave og tarm noget at arbejde med.

Ja	Nej
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KØB på apoteket eller på www.biodanepharma.com
BESTIL GRATIS vareprøver på www.biodanepharma.com
Biodane Pharma A/S · Gesten · Tlf.: 75 555 777



Ændring af § 100

Vedr. dækning af merudgifter til voksne (18-64 år) samt til førtidspensionister

AF KLINISK DIÆTIST MIA RASHOLT
OG SOCIALRÅDGIVER DIDDE DREIJER-NORSKER

Tidligere fik man udbetalt et fast, månedligt beløb på 1500 kr., hvis merudgiften var på over 500 kr./md.

Nye satser

Efter de nye regler får man nu udbetalt den faktiske merudgift rundet op til nærmeste 100 kr. Dvs. at man ikke modtager et så højt beløb fra kommunen mere, men man får fortsat dækket sine merudgifter.

Det betyder, at hvis du har merudgifter på:

- Mellem 600-699 kr., vil du få udbetalt 700 kr./md.
- Mellem 700-799 kr., vil du få udbetalt 800 kr./md.
- Mellem 800-899 kr., vil du få udbetalt 900 kr./md.
- Osv.

En 'ommer'

Bevillingen sker på baggrund af en sandsynliggørelse af dine merudgifter, så du kan med fordel henvise til Dansk Cøliaki Forenings merudgiftsberegning.

Faktisk ligger der flere afgørelser fra Det Sociale Ankenævn, hvor nævnet har sendt en klagesag tilbage til kommunen til fornyet behandling under henvisning til, at kommunen ikke havde brugt merudgiftsberegningen fra Dansk Cøliaki Forening. Ankestyrelsen har desuden i principafgørelse C-36-05 taget udgangspunkt i taksterne fra Dansk Cøliakiforening.

Kommunen kan ikke forlange, at du indsamler kvitteringer, men du kan med fordel gemme dokumentation for de faktiske merudgifter, så du står stærkere ved den årlige opfølgning.

Merudgifter til glutenfri diæt dækker den difference, der er mellem almindelige brødpriser og priserne på glutenfrit brød. Merudgifterne dækker derfor ikke hele udgiften til brød m.m., da man stadig selv skal betale den udgift, der svarer til prisen på almindeligt brød.

Folketinget vedtog kort før jul at ændre Servicelovens § 100 stk. 3 (L 53). Du har formentlig også fået et brev fra din kommune om en ændring i merudgiftsdækningen til glutenfri diæt.

Førtidspensionister også omfattet

Med lovændringen af § 100 har man justeret målgruppen en smule. Nu dækker § 100 stk. 5, at "personer, der modtager pension efter reglerne fra før 2003, og som får tilskud til ansættelse af hjælpere efter Servicelovens § 95 eller Servicelovens § 96 til borgerstyret personlig assistance, nu også får ret til merudgiftsydelse, hvis betingelserne i Servicelovens § 100 i øvrigt er opfyldt".

Målet med lovændringen er at ligestille førtidspensionister, der er dækket af reglerne fra før 1. januar 2003 og som samtidig er bevilget tilskud til ansættelse af handicaphjælper efter Serviceloven, med andre voksne mht. at modtage merudgiftsydelser.

Over 65 år

Personer, der har søgt og fået bevilliget udsættelse af folkepensionen i op til 5 år, vil i den periode fortsat modtage merudgiftsydelse.

Folkepensionister kan stadig ikke få støtte efter Servicelovens kriterier for merudgifter, de må klare sig med reglerne i Pensionsloven (se artikel side 6).

Du finder Dansk Cøliaki Forenings merudgiftsberegning for 2013 på www.coeliaki.dk - under "for medlemmer" + 'økonomisk støtte'.



Kære folkepensionister:

Det betaler sig at klage

Klager har åbnet øjnene hos politikerne og KL for, at mange kommunale afgørelser ikke følger lovgivningen. Nu forsøger man at stramme op og at klæde kommunerne bedre på

**AF SOCIALRÅDGIVER DIDDE DREIJER-NORSKER
OG REDAKTØR JOAN GRØNNING**

I kølvandet på lovændringerne – L53, forslag til lov om aktiv beskæftigelsesindsats, lov om aktiv socialpolitik, lov om social pension mv. (fx reform af førtidspension og flexjob) – har der været mange diskussioner om, hvorvidt kommunerne er dygtige nok til at overholde loven og give en ordentlig sagsbehandling til borgere med handicap. Affødt af det har der også været en debat om god sagsbehandling og en anstændig adfærd hos myndighederne i landets kommuner.

Efter ovenstående inviterede Folketingets Socialudvalg til åben høring den 22. november 2012, hvor større organisationer og forbund på forhånd kunne komme med bemærkninger til den påtænkte revision af lovgivningen. Stort set alle organisationer og forbund udtrykte her deres bekymring for, om kommunerne er dygtige nok til at leve op til deres rådgivningsforpligtelse.

Høringen har siden betydet, at Socialudvalget og KL har fået øjnene op for, at kommunerne ikke har levet op til deres vejledningspligt – især i forhold til borgere og førtidspensionister, der går fra at modtage støtte under én lovgivning til at modtage støtte under en anden. Fx når en borger med cøliaki overgår fra Servicelovens § 100 om merudgifter til Pensionsloven. Her skal den enkeltes situation tages op til ny og samlet vurdering.

Flere organisationer mener, at det er på tide at få sat en stopper for den forskelsbehandling, der har fundet sted, af personer med behov for handicapbetingede ydelser. Loven er ens for alle, og kommunerne skal følge lovgivningen.

Nye initiativer skal klæde kommunerne bedre på

I kølvandet på de mange efterfølgende reaktioner og udtrykte bekymringer har Socialministeriet og KL nu sat forskellige initiativer i gang for at forbedre sagsbehandlingen i kommunerne.

Fx har man udviklet et nyt sagsbehandlingsværktøj – en "Voksenudredningsmetode" – der skal forbedre den faglige og lovgivningsmæssige kvalitet i sagsbehandlingen. Metoden skal afdække, hvordan borgerens fysiske, psykiske eller sociale funktionsnedsættelse påvirker den enkeltes mulighed for at deltage aktivt i samfundet.

Ankestyrelsen har også sat en praksisundersøgelse i gang, der skal vise, om kommunernes praksis ligger inden for lovens rammer. Fx om kommunerne vægter økonomi over den enkelte borgers behov. Ministeren forventer, at undersøgelsen bliver afsluttet i slutningen af 2013 eller i starten af 2014.

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



Skandinavisk
markedsleder inden
for glutenfrit brød

Har du en god smag?

...så vælg Fria – lige så godt som almindeligt brød.



You can't tell the difference

Nu kan du blive ven med Fria på Facebook 

www.fria.se • +46 (0)31-734 13 30 • info@fria.se



Generelle regler:

Personligt tillæg og Helbredstillæg



AF SOCIALRÅDGIVER DIDDE DREIJER-NORSKER
OG REDAKTØR JOAN GRØNNING

Personligt tillæg

Kommunen bør generelt vejlede dig som pensionist om din mulighed for at få personligt tillæg og være opmærksom på, om dine forhold kan afhjælpes på andre måder, end ved at du får et personligt tillæg.

De grundlæggende betingelser for, at du som pensionist kan få tildelt personligt tillæg, er:

- Udgiften skal være 'rimelig og nødvendig'.
- Dine økonomiske forhold skal være 'vanskelige'.
- Afgørelsen sker efter kommunens nærmere, konkrete vurdering af dine samlede, økonomiske forhold.

Vær opmærksom på, at reglerne ikke fastsætter, hvilke udgifter der kan dækkes, men at de skal være 'rimelige og nødvendige' – fx udgifter til egenbetaling af briller, tandbehandling og diætkost.

Det er kommunen, der vurderer, om dine udgifter er 'rimelige og nødvendige', og om du med 'en rimelig tilrettelæggelse' af din økonomi selv burde kunne dække udgiften helt eller delvis.

Helbredstillæg

Folkepensionister og førtidspensionister efter reglerne fra før 1. januar 2003 kan også søge om et helbredstillæg – enten almindeligt eller udvidet helbredstillæg.

De grundlæggende betingelser for, at du som førtids- eller folkepensionist kan få tildelt helbredstillæg, er:

- Tilskud bliver beregnet på basis af 85 % af din egen andel af udgiften.
- Din formue må ikke overstige formuegrænsen, der bliver fastlagt hvert år.

Det almindelige helbredstillæg kan fx dække egne udgifter til medicin, tandlæge, fysioterapi, fodterapi, psykologhjælp og kiropraktorbehandling, som regionsrådet også yder tilskud til.

Det udvidede helbredstillæg kan fx gives til egne udgifter til tandproteser, briller og fodbehandling, som du ikke kan få tilskud til efter Sundhedsloven.

Det er kommunen, der vurderer, om udgiften eller behandlingen er 'nødvendig'.

Som medlem af Dansk Cøliaki Forening kan du trække på vores erfaring og få rådgivning i foreningens Lægefaglige Råd omkring dine sociale, økonomiske eller fysiske aspekter ved din cøliaki.

Funktionsnedsættelse

Graden er afgørende

Graden af din funktionsnedsættelse er det absolut vigtigste parameter, når du som cøliaker skal have økonomisk hjælp. Og det er vigtigt for alle med cøliaki, men ekstra vigtigt for pensionister, da den kan være vejen til at få støtte via fx Helbredstillægget, Pensionstillægget og/eller Det særlige tillæg.

Funktionsevne er en fællesbetegnelse for kroppens funktioner, dvs. evnen til at udføre daglige aktiviteter og deltage i samfundslivet.

Nedsat funktionsevne betyder, at et menneske ikke kan eller har svært ved at gennemføre sine daglige aktiviteter og deltage i samfundslivet uden hjælp.

Funktionsevnenedsættelse opstår i et samspil mellem personens kropslige og kognitive (erkendelsesmæssige) funktioner og omgivelsernes både sociale, psykologiske og fysiske forhold. dvs. at mennesker, trods mange ligheder, kan have et forskelligt omfang af nedsat funktionsevne.



Tre gode veninder besøger Orkidehuset i Hobarts Botaniske Have på Tasmanien.

Venindebesøg åbnede samtidig for en helt ny og velassorteret, glutenfri verden

Australien

– et paradys for os med cøliaki



AF MEDLEM DORTE HAMMELEV

Jeg hører til dem, der i 70-års fødselsdagsgave fik at vide, at jeg har cøliaki. Det er et år siden, så det er fortsat forholdsvis nyt for mig at skulle tænke i glutenfrie baner. Samtidig er det lidt chokerende at opleve, at Danmark stort set er et uland, når det drejer sig om glutenfrie produkter. Derfor var det fantastisk for mig at besøge en verdensdel, hvor 'glutenfri' ikke er et fremmedord.

Venindebesøg i glutenfrit Paradis

Jeg tog til Australien og besøgte en gammel veninde. Under planlægningen af turen sendte jeg hende ud for at sondere det glutenfri terræn. Hun vendte tilbage med besked om, at der var masser af sådanne varer i butikkerne, så der var al mulig grund til, at jeg ville overleve et besøg 'down under'.

Jeg tog hende på ordet. Jeg kunne nemlig ikke medbringe en reserve af det glutenfri i bagagen, for australierne tillader

overhovedet ikke privat import af madvarer af nogen art, selvom de er kogt, bagt, stegt eller på anden måde 'slået ihjel'.

Til flyveturen bestilte jeg glutenfri mad, men for en sikkerheds skyld havde jeg medbragt nogle skiver brød, for rejsen ville vare 24 timer. Det havde jeg nu ikke behøvet, for det fungerede fint med de glutenfrie serveringer. Det havde flyselskabet helt styr på.



Kæmpe glutenfrit udvalg

Første stop i Australien var Mornington, en by med godt 20.000 indbyggere. Byen ligger ligesom Melbourne smukt ud til Port Phillip Bay. Allerede næste dag gik vi på jagt for at studere udvalget af glutenfrie produkter.

Byens to største supermarkeder var i den grad velassorterede. Ud over forskellige typer af melblandinger var der flere slags brød, mysli og andre morgenmadsprodukter, kiks, crackers, kager og småkager, hvor "Butterfingers gluten free macada-



mia shortbread" blev min favorit. De minder mig om min barndoms finskbrød.

Desuden har Mornington også en specialforretning kun med glutenfrie produkter. Den husker jeg for deres store sortiment og deres helt igennem lækre "chocolate mud cake". Det er ikke kun i Mornington, man kan leve godt med glutenallergi uden nødvendigvis at skulle i gang med at bage. Jeg besøgte også forskellige andre steder i Victoria, på Tasmanien og i Queensland, og her er billedet det samme.

Og pensionister spiser til halv pris!

Da jeg nu var på ferie, var det det helt store scoop, at man på mange restauranter og pubber i Australien – i hvert fald i de områder, jeg besøgte – har et begreb, der hedder "senior's meal". Dvs. halv portion til halv pris. Mange af disse senior's meals var også på spisekortet i en glutenfri udgave, ofte var det uden sovs, men med lidt smør i stedet. Generelt vidste de på spisestederne, hvad gluten er, og hvordan man laver mad uden gluten. Vi mødte også mange mennesker, der vidste, hvad cøliaki er.

Hjemme igen og tilbage til hjemmebageriet og en undren over den ringe viden blandt folk og over den store udbredelse af hvedemel, også hvor det ikke hører hjemme. Hvorfor er der fx hvedemel i de asiatiske rejchips?

Vi må gøre noget (mere) for at gøre opmærksom på os selv og vores problem.

Læs mere om den glutenfrie forretning i Mornington
www.glutenfreefoods.com.au



Turen gik også til Kronprinsesse Marys gymnasium, der ligger ualmindelig smukt ud til vandet i en af Hobarts forstæder.

Glutenfrie produkter i Løvbjerg...

- Over 100 glutenfrie produkter
- Bredt basissortiment
- Finder du ikke den vare du ønsker, så kontakt personalet og de vil være behjælpelige med at bestille den hjem, hvis den findes i vores leverandørers sortiment.
- Ved større ordrer, er det en god ide at maile din bestilling til din Løvbjerg-butik, så vi er sikre på at have varerne hjemme til dig.
- Se efter hylde-skiltet. Det viser vej...



Du kan maile
din bestilling eller fore-
spørgsel. 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
Vardø: 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

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

SØNDAG-FREDAG

8-21

LØRDAG 8-18



Størst udvalg i glutenfri produkter

Med de rigtige glutenfri produkter gør du livet lettere for dig selv, og på helsam.dk finder du nemt, de produkter, du har behov for.

Her kan du gennem vore søgekriterier kombinere dig frem til den sammensætning af produkter, der passer bedst til dig.

Hvis du f.eks er diabetiker og har cøliaki sætter du to flueben i søgekriterierne, og systemet finder dine produkter,

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

På helsam.dk finder du ligeledes artikler og glutenfri opskrifter til inspiration.

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



Gå på opdagelse på helsam.dk hvor du finder over 10.000 produkter og kan få varerne leveret gratis til din lokale helsekostbutik:

Jylland: Aalborg, Aalborg Helsekost, Boulevarden 14 · Aalborg, Helsehjørnet, Niels Ebbesensgade 4 · Christiansfeld, Kamille, Lindegade 35A · Esbjerg, Bønnespiren, Torvegade 37 · Fredericia, Helsekosten, Prinsessegade 37 · Frederikshavn, Helsekosten, Søndergade 5 · Hedensted, Helsam, Bredgade 22 · Herning, Helsekosten/Helsam, Søndergade 16 · Hobro, Helsam, Adelgade 25C · Horsens, Helsam, Jessensgade 4 · Juelsminde, Juelsminde Helse & Materialhandel, Juelsgade 5 · Kolding, Grønne Amalie, Adelgade 6 · Nykøbing M., Helsam Morsø Helse, Algade 20 · Randers, Gaias Bazar, Erik Menveds Plads 6 · Ribe, Helsehjørnet, Nederdammen 32 · Ry, Erantissen, Klostertorv, Klostervej 8B · Silkeborg, Helsekosten, Nygade 28 · Skanderborg, Helsekosten, Adelgade 132 · Søby, Helseriet, Vestergade 32 · Sønderborg, Helsam, Jernbanegade 36 · Thisted, Helsam, Vestergade 23A · Tønder, Tønder Helse, Vestergade 52A · Vejle, Helsam/Life of Beauty, Nørretorv 3 · Viborg, Gry Helsekost, Gravene 9 · Århus C, Sundhedskost, Frederiks Allé 49-51 · Århus C, Ganefryd, Klostergade 2 · Århus N, Jordens Frugter, Tordenskjoldsgade 61-63 · Samsø, Skøn og Sund, Langgade 7 · Fyn og Øerne: Fåborg, Det blå hus, Østergade 41B · Middelfart, Duff og Natur, Østergade 12 · Odense C, Naturkost, Gravene 8 · Odense SV, Spiren, Faaborgvej 18 · Svendborg, Det Grønne Hjørne, Torvet 2 · Årskøbing, Helseafdeling, Den Gamle Isenkram, Søndergade 4 · Sjælland og Lolland-Falster: Charlottenlund, Urd Helsekost, Ordrupvej 61A · Frederikssund, Helsehuset, Kirkegade 8 · Helsingør, Firkløveren, Strandgade 45 · Hørsholm, Ø-Butikken, Hørsholm Helsekost, Hovedgaden 37A · Kalundborg, Helsam, Kardilgade 14 · København K, Helsam City, Vendersgade 6 · Køge, Helsam, Nørregade 39 · Køge, Køge Helsekost, Brogade 19 · Maribo, Sundhedshuset, Vestergade 36 · Nykøbing F., Helsam, Frisegade 18 · Nykøbing Sj., Helsebutikken, Algade 22 · Næstved, Helsam, Ringstedgade 5 · Ringsted, Natur og Trivsel, Sct. Hansgade 4 · Roskilde, Roskilde Helsekost, Skomagergade 46, Iv. · Sakskøbing, Kamille, Søndergade 11 · Slagelse, Helse & Natur, Rådhuspladsen 9 · Solrød Strand, Helsehjørnet, Fredensbovej 2 · Taastrup, Taastrup Helsekost, Taastrup Hovedgade 82 · Bornholm, Rønne, Helsekosten, Lille Torv 3



BørneCamp

for 10-14-årige

Sjov og hygge sammen med andre børn med cøliaki

AF NÆSTFORMAND LONE HANSEN

lh@coeliaki.dk

Så er vi klar med foreningens første BørneCamp på efterspørgsel fra mange. Campen finder sted på Bøsøre Strand Feriepark ved Nyborg d. 15.-16. juni.

Læs mere om stedet på www.bosore.dk

Yderligere informationer kommer i en nyhedsmail, men du kan læse det foreløbige program i boksen.

Har du eller dine forældre spørgsmål allerede nu, så stil dem til mig, Lone, på lh@coeliaki.dk

Pris: 275 kr./person.

Tilmelding: post@coeliaki.dk



PROGRAM



Lørdag d. 15. juni 2013:

- 11.00 Velkomst
- Frokost med medbragt madpakke
- Indlæg ved psykolog
- Badeland
- 2-retters glutenfri menu på Eventyrkroen
- Orienteringsløb på campingpladsen
- Bålhygge
- Sengetid

Søndag d. 16. juni 2013:

- Morgenmad
- Sjov i Rosenland
- Frokost
- Oprydning
- 14.30 Farvel og tak for denne gang



Glutenfri madmor hjemme og på arbejde

Den tidligere, professionelle håndboldspiller Anne Dorthe Tanderup har i en årrække levet på glutenfri kost. Hun er i dag uddannet kost- og ernæringsvejleder og er i den forbindelse tæt knyttet til sin mands, Bjarne Riis' cykelhold Team Saxo-Tinkoff, hvor flere og flere ryttere også sværger til de glutenfri madvarer

AF JOURNALIST KATJA DAMKIER HANSEN

Hun har helt tjek på, hvad gluten er, hvordan det påvirker ens krop, og hvilke følgevirkninger det kan have, når man ikke kan tåle det. Hun har prøvet det på egen krop, mærket det på sin søns og har oplevet cykelryttere, der har opnået en sundere krop på glutenfri kost.

Hun er i dag uddannet kost- og ernæringsvejleder og bruger sin viden om mad over for familien hjemme i Schweiz, men også i sin tilknytning til cykelholdet Team Saxo-Tinkoff. Og

det hele begyndte for Anne Dorthe Tanderup med en graviditet uden for livmoderen i 2008.

"I den forbindelse fik jeg lavet en masse undersøgelser. Og en af dem viste, at jeg havde dannet antistoffer mod gluten. Så lod jeg gluten være, og jeg fik det mærkbart bedre. Jeg kunne mærke, at mit energiniveau og min hud blev bedre. Jeg sov bedre, havde ikke ondt i mine led og følte et generelt bedre velbefindende", fortæller Anne Dorthe Tanderup og tilføjer, at det naturligvis ikke hjalp på graviditeten. Men fordi hun mærkede så markant en forandring på sin krop, har hun holdt fast i den glutenfri diæt lige siden.

En hel glutenfri familie

Siden hun selv begyndte at spise glutenfrit, er en af parrets sønner også gået fuldstændig over til en glutenfri kost. Det gjorde han i en alder af 5 ½ år, efter han i en lang periode havde været ked af det og ikke trivedes. Også han blev undersøgt, og det viste sig, at han ikke kunne fordøje gluten, og fra det øjeblik var gluten nærmest bandlyst i familien Riis-Tanderups hjem.

"Det vi gør herhjemme er, at vi stort set alle følger den diæt. Fx til aften er måltidet altid glutenfrit til os alle sammen".

Det har betydet, at Anne Dorthe Tanderup og Bjarne Riis' søn i hvert fald ikke derhjemme føler sig uretfærdigt behandlet, når han ikke må få det samme som alle andre børn på hans alder.

"Det kræver selvfølgelig noget", siger hun.

"Men i forhold til at have en gladere dreng, og en dreng uden de problemer, han havde før, så gør man det jo gerne".

Alle syntes, at det smagte dårligt i starten, men med lidt tilvænning og tilpasning er det glutenfri nu blevet en vanesag for familien, hvor al mad bliver lavet fra bunden. Det er dog kun Anne Dorthe Tanderup og sønnen, som i dag er ni år, der lever 100 % glutenfrit. De andre spiser, hvad de har lyst til, uden for hjemmets fire vægge.

"Én ting er, at jeg selv har det godt med at leve glutenfrit, men jeg har også valgt at følge ham for at bakke ham op", fortæller Anne Dorthe Tanderup.

Team glutenfri

Da både Anne Dorthe selv og hendes ene søn havde mærket omvæltningen og kostens betydning, begyndte hun at tale med sin mand om, at det også måtte være godt for andre. Derfor begyndte de så småt i samarbejde med en professionel kok at introducere glutenfri retter på cykelholdet.

"I dag er der altid et glutenfrit brød om morgenen til dem. Og alle måltider er lavet uden gluten og mælk. De kan dog tilvælge gluten fx i form af grov pasta. Men ellers bruger vi rigtigt meget quinoa i vores salater og selvfølgelig kartofler og ris. Og det er altid sådan, at alle spiser den glutenfri mad, der bliver serveret, og det er færre og færre, der spiser den almindelige pasta", understreger hun og fortæller, at mange af rytterne rent faktisk bruger en glutenfri diæt som et aktivt redskab til at optimere sig selv inden en periode med mange løb.



”Flere af vores ryttere har oplevet, at deres pollenallergi og høfeber er forsvundet, når de spiser glutenfrit. Og så er der også mange, der bruger diæten til at tabe sig nogle ekstra kilo, som kommer fra væskeophobninger i kroppen”, forklarer hun.

Eksperimentér og vær nysgerrig!

Anne Dorthe Tanderup har både på hjemmefronten og hos rytterne mødt skepsis over for den glutenfrie mad. For hende handler det derfor i høj grad om at servere noget, der stadig smager godt, ser godt ud og giver en god mæthedsfølelse. Derfor bruger hun selv lang tid på at eksperimentere i køkkenet.

”Man skal lave det anderledes for at få en smag frem, man synes er god. Og der er så mange bøger. Jeg har selv et hav af dem. Så det er bare om at komme i gang. Det gør jeg selv”. Og så skal man ikke se en glutenfri diæt som en straf eller en begrænsning, mener hun:

”Der er en verden af muligheder og forskellige fødevarer, som man ellers ikke ville opdage. Jeg ser det lidt som en åbenbaring. Sådan har det i hvert fald været for os herhjemme”, fortæller hun åbenhjertigt og tilføjer, at ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt er en glutenfri kost også god.

”Jeg er slet ikke i tvivl om, at det er godt for kroppen at holde sig fra gluten”.

Til højre deler Anne Dorthe Tanderup en af sine opskrifter.

ANNE DORTHE'S GLUTENFRI KNÆKBRØD



”De er supersimple at lave og er rige på fibre, protein og gode olier fra frø og kerner. Ofte laver jeg en dobbelt portion, for med 4 drenge i huset forsvinder det hurtigt”.

Anne Dorthe Tanderup

2 dl hirseflager eller majsflager
2 dl risflager
1 dl sesamfrø
1 dl hørfrø
½ dl solsikkekerner
1 dl kokosmel
2 spsk. olie
2 spsk. brændenælde
6 dl vand

Alle ingredienser blandes og står i blød i 2 timer.

Dejen skal være som en lind grød, måske skal der tilsættes lidt mere vand.

Dejen bredes tyndt ud på 2 bageplader på bagepapir og bages ved 185 grader i ca. 35-40 min., vendes og bages videre i ca. 10-15 min.

Skæres eller brækkes i mindre stykker. Opbevares i kurv utildækket.

Kan bruges til morgenmad, snacks, ostebord osv.



Selvstændige forhandlere af nogluten.dk produkter:

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

Find os desuden på Facebook nogluten.dk



UngeCamp

DCF Ungdom inviterer til årets spændende UngeCamp 4.-6- august

AF NIS KLAUSEN

Så er vi ved at have styr på årets UngeCamp, der i år er henlagt til Strandlyst, Græsmarken 19 B i Ugerløse ved Kalundborg. Jeg håber, at rigtig mange melder sig til.

Tilmeldingsfrist: 1. juni på nis@coeliaki.dk.

Pris: 500 kr.

Læs mere om Strandlyst www.strandlyst-fdf.dk

Flere informationer kommer på nyhedsmailen – meld dig til på www.coeliaki.dk.



Ny leder for DCF Ungdom

19-årige Nis Klausen fra Haderslev er ny leder af DCF Ungdom. Nis har haft cøliaki i 7 år og han vil gerne hjælpe andre unge til at få et positivt forhold til cøliaki bl.a. gennem spændende og stærkt fællesskab.

PROGRAM



Fredag:

- Kl. 17.00-18.00: Ankomst/Indkvartering.
- Kl. 18.00-19.30: Aftensmad.
- Kl. 19.30-21.00: Ryste-sammen-aktiviteter.
- Kl. 22.30: Godnat.

Lørdag:

- Kl. 10.00-10.40: Morgenmad
- Kl. 11.00: Foredrag omkring unge og cøliaki v./Nanna Klerk
- Kl. 14.00-14.40: Frokost.
- Kl. 14.40-15.00: Én gruppe rydder op.
- Kl. 15.00: Samtale.
- Kl. 18.30: Aftensmad.
- Kl. 20.00: Film/dyne/hyggeaften.
- Kl. 23.00: Godnat.

Søndag:

- Kl. 08.00-08.40: Morgenmad.
- Kl. 08.40-09.00: Én gruppe rydder op.
- Kl. 10.00: DCF Ungdomsmøde og evaluering.
- Kl. 12.00: Frokost.
- Kl. 12.40-13.00: Én gruppe rydder op.
- Kl. 13.00: Afslutningsleg og farvel.



Sej med cøliaki

Min datter rejser lige nu alene rundt i Sydamerika – og jeg skal lære at give slip

AF MEDLEM MARIANNE K., VORDINGBORG

Jeg er stolt af min datter, der for tre år siden fik diagnosen cøliaki – og for et halvt år siden diagnosen colitis ulcerosa oveni. Hun har altså to kroniske tarmsygdomme, som hun skal tackle i forhold til sine nu kun nitten år.

I dag har vi sagt farvel til hende i Kastrup Lufthavn, fordi hun skal rejse måneder rundt i Sydamerika – gennem Brasilien, Argentina, Peru og Bolivia. Hun rejser alene og har sparet op til turen i et år. Heldigvis har Julie sin pande højt løftet, hun har ikke tænkt sig at lade disse 'tarm-ting' stå i vejen for at opleve det vilde, spændende og ukendte nye derovre i Sydamerika.

Hård afsked

Jeg må indrømme, at afskeden trak tårer hos moren, men jeg nåede heldigvis at skjule dem, da vi vinkede til hende oppe på trappen til gaten. Først på vej hjem i bilen til Sydsjælland flød mine tårer om kap med regnen på forruden – det var hårdt at give slip.

Jeg har også tænkt tilbage på de mange stunder, hvor jeg har grædt og sørget over, at hun skal bøvle med kroniske sygdomme i sin mave, når hun er så ung, så smuk og gerne også skulle få et lykkeligt liv. Men har hun ikke det? Egentlig jo – og i dag satte hun jo trumf på sine ønsker og drømme, der bestemt ikke signalerer nogen form for svaghed eller handicap!

Fokus på børns sygdom

Vi forældre er fokuserede på vores børns eventuelle sygdom, og det vil ofte sætte et pres på relationen: Det syge barn suger forældrefokus – endda på bekostning af de øvrige søskende og uden egentlig altid at have behov for så stort et fokus og så megen ekstraomsorg.

Julie har fx ofte fejlet mig af, fordi hun syntes, jeg var for pylret og for fokuseret på hendes cøliaki. Hun tog allerede tidligt i forløbet selv ansvar for tingene, for hun var næsten voksen, da hun først fik diagnosen som teenager.

Svær balance

Det ER en svær balance, fordi man jo godt vil sikre den svage – men samtidig må det heller ikke medføre en svagelig- og sygeliggørelse af vores børn.

Nu skal jeg lige komme mig over afskeden, så vil jeg glæde mig over ethvert pip og livstegn fra de fjerne himmelstrøg, hun skal bevæge sig i; jeg stoler på, at hun klarer alting helt fint. Når hun kommer hjem, vil jeg godt sende en lille beretning om hendes oplevelser som cøliaker i fjerne lande, hvis jeg må for pigen :-)



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

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

Vores helt specielle tilbud til dig:

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

Halvpension fra Euro 54,50 til Euro 73,00

Vi holder åben fra april til November.

Besøg vores hjemmeside www.hotelweiss.it.

www.partschins.com www.suedtirol.info



Kartoffeltrekanter

(12 stk.)

50 g gær
5 dl mælk eller vand, lunken
1 tsk. salt
1/2 tsk. fennikel
1/2 tsk. anis
1 spsk. honning
2 spsk. olie
200 g kogte, kolde, revne kartofler
1 spsk. fiberHusk
350 g groft, glutenfrit melmix
300 g fint, glutenfrit melmix
Pensling: æg eller mælk.



Udrør gæren i den lune mælk eller vand (ca. 30 °C).
Tilsæt salt, krydderier, honning, olie og de revne kartofler.

Rør fiberHusk i sammen med det meste af melet. Ælt dejen, til den er blank og slipper røreskålen. Lad dejen hæve tildækket i ca. 30 min.

Tag dejen op på et melet bord, og ælt den igennem med resten af melet. Del dejen i 2, og form hver del til en flad, bred pølse. Skær hver stang i ensartede trekanter med en skarp, evt. våd kniv.

Læg trekanterne på en plade med bagepapir.
Lad dem hæve tildækket i ca. 30 min.
Pensles med æg eller mælk.

Bages midt i ovnen ved 250 °C i ca. 20-25 min.
I varmluftsovn ca. 225 °C i 15-20 min.
Lad bollerne køle af på en rist under et klæde.



Hveder

(12 stk.)

2 1/2 dl vand
2 dl letmælk
1 spsk. fiberHusk
2 æg
500 g fint, glutenfrit melmix
100 g majsstivelse, Maizena
130 g margarine, blød
45 g sukker
30 g gær
2 tsk. kardemomme
1/2 tsk. salt
30 g gær



2 tsk. kardemomme
1/2 tsk. salt
Pensling: mælk.

Dejen røres på maskine. Vandet luges, til det er håndvarmt, og hældes i røreskålen.
Letmælk og fiberHusk tilsættes.

Blandingen røres i 5 min., så fiberHusk gelerer.
Æggene røres i. Melsorterne, margarine, sukker, smuldret gær og krydderier tilsættes.
Røres i 15 minutter. Hæver tildækket i 30 minutter et lunt sted.
Hænderne smøres ind i olie, inden dejen håndteres.
Dejen slås sammen med knyttet hånd i røreskålen.
Vendes ud på bordet og rulles til en tyk pølse.
Deles i 12 lige store dele.
Bollerne trilles i hænderne til høje boller og stilles med lille afstand i en lille bradepande (ca. 25x32 cm) beklædt med bagepapir.

Hæver lunt og tildækket med et let fugtigt klæde, indtil bollerne rører ved hinanden.
Pensles med mælk.
Bages ved 250 °C i ca. 12-15 min.
Afkøler på rist.

Sirupslagkage

2 æggeblommer
60 g farin
100 g sirup, luges
125 g fint, glutenfrit melmix
1 tsk. natron
1/2 tsk. stødt ingefær
1/2 tsk. nelliker
1/2 tsk. kanel
1/2 dl A38, stuetemperatur
3 æggehvider



Æggeblommer og farin røres med håndmikser.
Sirup, mel, natron og krydderier tilsættes sammen med A 38.
Æggehviderne piskes stive.
Æggehviderne vendes forsigtigt i dejen.

Dejen hældes op i en smurt springform.
Bages ved 175 °C i 20-25 min.
Kagen afkøles på rist.
Kagen flækkes i tre dele.

Smørcreme:
125 g flormelis
150 g smør
1/2 tsk. mandelessens
Pynt: glasur og krymmel uden gluten

Smørcremen røres sammen.
Sirupslagkagen lægges sammen med smørcreme.
Pyntes med fx glasur.



Skriv til os

Her i CøliakiNyts brevkasse kan du stille spørgsmål om cøliaki til foreningens lægefaglige 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



Falsk positiv diagnose?

Hej

Jeg er en pige på 21 år, der fik min cøliakidiagnose, da jeg var knap 3 år.

Jeg har nu hørt, at børn omkring 2-årsalderen kan få en falsk positiv diagnose – og det har ramt mig hårdt.

Jeg har nemlig det sidste halve år følt, at jeg slet ikke havde cøliaki. Efter at jeg er flyttet hjemmefra, har jeg fundet ud af, at jeg i min barndom har fået en hel del gluten, da mine forældre fx troede, at hvedestivelse var glutenfri, og de ikke har tjekket deklarerationer grundigt nok. Jeg har fx spist store mængder karrysalat, og nu ser jeg, at der er 21 % makaroni i m.v.

Jeg har aldrig været syg, hvor jeg har kunnet være sikker på, at det var pga. gluten – og det er også grunden til, at jeg nu er blevet i tvivl, om jeg overhovedet er syg.

Når jeg har fået taget blodprøver, har de også været fine, selvom jeg har fået gluten til hverdag. Mine vitaminniveauer er også altid fine, og selvom jeg ikke drikker mælk og i perioder ikke har spist kalktabletter, har jeg også fine mængder kalcium i blodet.

- **Har jeg mon en falsk positiv diagnose efter min biopsi?**
- **I så fald burde jeg blive testet igen med glutenprovokation?**

Venlig hilsen
CK

Kære CK

Det er rigtigt, at så små børn kan have forandringer i tyndtarmsslimhinden, der minder om cøliaki, uden at der er tale om det – fx ved komælksallergi – men mon ikke din diagnose er stillet af en børnelæge?

Vi må derfor antage, at du har cøliaki. Det betyder livslang, glutenfri diæt og regelmæssige opfølgninger hos læge og diætist, der har erfaring med sygdommen.

Ønsker du alligevel en revurdering af din diagnose, skal du henvises til en mave-tarm-specialist, der evt. kan foreslå supplerende blodprøver eller glutenprovokationsforsøg.

Selvom man spiser gluten og har cøliaki, kan der godt være normale rutineblodprøver og antistoffer, og faktisk kan symptomer også mangle.

Med den viden, vi har i dag, må jeg alligevel stærkt tilråde dig og andre med påvist cøliaki at holde livslang, glutenfri diæt.

Med venlig hilsen
Overlæge J. J. Rumessen



Forskel på hvedestivelse

Kære Brevkasse

Vi har en datter med cøliaki, og på sygehuset fik vi at vide, at vi gerne må bruge madvarer, hvor der står 'kan indeholde spor af gluten'. Nu har jeg læst, at modificeret hvedestivelse også kan indeholde spor af gluten, og da vi har fået at vide, at vi skal holde os fra hvede, vil jeg spørge:

• Hvordan skal vi forholde os?

René

Kære René

Jeg er enig med jeres kliniske diætist på sygehuset om, at produkter med spor af gluten godt må spises ved cøliaki.

Hvedestivelse kan både være glutenfri og ikke-glutenfri:

Hvis der på et produkt står 'glutenfri', må I gerne bruge det – fx i glutenfrie melblandinger.

Hvis der i fx pålæg står 'hvedestivelse' i ingredienslisten, kan man ikke være sikker på, om hvedestivelsen er rensset tilstrækkeligt til at være glutenfri, så her bør I fravælge produktet.

Jeg vil henvise til Sundhedsstyrelsens pjece "Cøliaki og mad uden gluten", hvor der på de sidste sider er listet de mest brugte ingredienser beskrevet i forhold til indhold af gluten. Her skelner de mellem:

Almindelig hvedestivelse er fremstillet af hvede. Indeholder formodentlig gluten, fordi den ikke er rensset så meget, at den kan kaldes glutenfri.

Glutenfri hvedestivelse er rensset hvedemel, hvor stort set alt proteinet er fjernet. Glutenfri hvedestivelse kan dog indeholde spor af gluten. Hvor stort indholdet af gluten er afhænger af, hvor fint stivelsen er rensset.

Du kan læse hele pjecen på www.sst.dk eller via koden.



Med venlig hilsen

Klinisk diætist Mia Rasholt



Rosacea og cøliaki

Jeg har i mange år døjet med mave-tarm-problemer og fik for 4 år siden diagnosen rosacea – en hudsygdom, der forbindes med mave-tarm-problemer og ofte også laktose- og/eller glutenintolerans.

Jeg har siden holdt mig fra produkter med mælk og gluten, og min mave har fået det meget bedre. Jeg har forsøgt at spise lidt laktoseholdige eller glutenholdige produkter for at se effekten og har fået drøje mavesmerter af begge dele.

Jeg bad lægen om hjælp til kostvejledning, men er blevet afvist, da lægen ikke kendte noget til ernæring, og da han mente, at man ikke kunne teste for madintolerans, og at ingen af delene var dækket af sygesikringen.

• Kan det være rigtigt, at jeg er på herrens mark og skal diagnosticere mig selv?

Jeg har læst, at jeg kan få hjælp til støtte til den specielle kost, hvis jeg får diagnosen. Men hvordan kan det lade sig gøre, hvis jeg ikke kan få det testet?

Med venlig hilsen
Anonym

Kære Anonym

Ved mistanke om cøliaki kan man få taget en blodprøve – oftest såkaldt anti-vævs-transglutaminase – hos egen læge.

Er blodprøven positiv, bliver man viderehenvist til en medicinsk mave-tarm-afdeling til videre udredning.

Er blodprøven negativ, kan du godt have cøliaki alligevel, og det er her en lægelig vurdering, evt. en speciallægevurdering, om du alligevel skal udredes videre.

Jeg vil dog gerne understrege, at man ikke må påbegynde en glutenfri diæt, før diagnosen er stillet, da man ellers ikke kan påvise sygdommen – hverken via blodprøver eller andre undersøgelser.

Støtte til meromkostninger i forbindelse med cøliaki kan opnås via kommunen (servicelovens § 100), men kræver en speciallægeudtalelse. Kroniske, uafklarede symptomer fra mave-tarm-systemet bør i øvrigt under alle omstændigheder undersøges nærmere.

Overlæge J. J. Rumessen



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Birgitte Viereck
4062 7092
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

- **19. marts: Besøg af Gurli Borgen, Allergikost Danmark, Seniorhuset i Christiansfeld**
- **13.-14. apr.: Landsmøde og generalforsamling i DCF**
- **28. maj: Foredrag v. klinisk diætist Marianne Munch Simonsen, EUC Esbjerg**

Tilmeld nyhedsbrevet på www.coeliaki.dk

Forår 2013

Gurli Borgen vil d. 19. marts fortælle om, hvad hendes firma, Allergikost Danmark, kan tilbyde os, og der vil være smagsprøver.

Det årlige Landsmøde er en god anledning til at møde andre med cøliaki og få ny inspiration til at klare hverdagen, høre gode foredrag, deltage i generalforsamlingen og følge med i, hvad der sker. Du vil også møde de personer, der er i netop det område, hvor du bor, når vi samles i Aktivgrupperne.

I maj tager vi fra øst til vest, hvor diætist Marianne Munch Simonsen vil holde foredrag, og der vil selvfølgelig være mulighed for at stille spørgsmål.



Efterår 2013

Efteråret planlægger vi allerede nu, så har du gode ideer til noget, vi kan lave sammen, eller til forretninger, du gerne vil besøge, vil vi gerne høre fra dig. Det er ikke sikkert, vi får plads til netop din ide til efteråret, men så kommer der et forår, hvor vi tager fat igen. Efterårets program vil du kunne læse mere om i blad 2.

Jo mere du deltager, jo mere får du ud af dit medlemskab! Vi glæder os til at se dig, og vi ønsker alle en god påske.

*På styregruppens vegne
Birgitte Viereck*



Siden sidst...

Foredraget i januar ved overlæge Palle Petersen med 40 tilmeldte var en meget vellykket aften. De fremmødte var dels nydiagnosticerede og forældre til nydiagnosticerede børn, dels os 'gamle', der har levet med cøliaki i flere år. Flere havde levet glutenfrit i længere tid, hvor deres blodprøver forinden ikke havde vist noget, men tendensen var, at de fik det bedre med en glutenfri kost. Palle Petersen kunne kun opfordre til at leve med gluten over en længere periode og efter en ny blodprøve få foretaget en biopsi. Vi talte også om den reviderede servicelov og diæten.

Bowling for Ungegruppen samt en søndag med bowling for familien har også været på programmet.



Storkøbenhavn



Kontakt Fabrizia Forieri
3583 5321
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

- **16. marts: Glutenfri lørdagsbrunch kl. 11 hos Tante T, Viktoriagade 6**
- **21. april: Max Hamburgerrestaurant**
- **26. maj: Max Hamburgerrestaurant**

Referater:

Ungdomsarrangement i København

Lørdag d. 2. marts havde ungegruppen arrangeret en uformel og lækker, glutenfri Ungdoms-brunch i te-salonen Tante T, Viktoriagade 6 på Vesterbro.

Emilie Sundquist
Aktivgruppe Storkøbenhavns Ungdom
emilie@coeliaki.dk

Glutenfri lørdagsbrunch

Inspireret af de unges arrangement d. 2. marts afholder vi en lørdagsbrunch for alle med dejlig frisk frugt, 2 slags ost, oksepølse, lemon curd, marmelade, smør og selvfølgelig glutenfrit brød og kager + te, kaffe og mousserende vin.

Alt dette kan nydes også hos Tante T i Viktoriagade 6, lørdag den 16. marts kl. 11.00. Vi skal smage på de gode varer, dele ud af hinandens erfaringer med cøliaki, høre nyheder og evt. finde inspiration til nye initiativer i Storkøbenhavn. Pris: 95 kr. ekskl. drikkevarer.

Glutenfri burgere!

Den 1. marts åbner en Max Hamburgerrestaurant på Gammeltorv i København. Til alle stedets hamburgere kan vælges glutenfrit brød, hvis man beder om det ved bestilling.

Aktivgruppen i Storkøbenhavn prøvespiser stedet og uddeler 'kokkehuer' den 21. april og 26. maj. Nærmere oplysninger følger via web og nyhedsbreve. (Næringsværdier for Max' produkter kan ses på www.max.se)

På gensyn!

Fabrizia Forieri
Aktivgruppe Storkøbenhavn



Julearrangement på Østerbro

Den 11. november afholdt vi et før-julearrangement i den Italienske Forenings lokaler på Østerbro. Alle havde glutenfrit julebag med hjemmefra, som vi kunne smage, bytte og udveksle opskrifter omkring, og der var te, kaffe og saftvand. Der blev lavet julelys, julehjerter, leget pakkeleg, sunget julesange og talt om erfaringer fra et liv med cøliaki. Alle, store som små, havde en rigtig hyggelig eftermiddag.



Roskilde



Kontakt Ulla Sørensen
2537 8608
ros@coeliaki.dk

Ses vi?

- **17. august kl. 12-16: Familie-hygge-badedag, Sæby-Gershøj Svømmebad**
- **23. november kl. 10-15: Juleforberedelser**

Tilmeld nyhedsbrevet på www.coeliaki.dk

Lolland-Falster



Kontakt Else Hoffmann
2255 7766
lol@coeliaki.dk

Ses vi?

Vi holder Cafémøder forskudt:

- **1. tirsdag kl. 19.30 i ulige måneder i Guldborgsund Frivilligcenter**
- **3. onsdag kl. 19.30 i lige måneder i Frivilligcenter Lolland**

Familie-hygge-badedag

Lørdag 17. august kl. 12-16 mødes vi til en familie-hygge-badedag i Sæby-Gershøj svømmebad.

Husk badetøj, håndklæde og højt humør!

Alle medbringer kaffe/te/saftevand og glutenfrit guf /snack/ kage til et fælles kagebord.

Tilmelding IKKE nødvendig. Evt. spørgsmål til Ulla Britt Sørensen: 2537 8608.

Lørdag 23. november kl. 10-15 mødes vi traditionen tro til fælles juleforberedelser i skolekøkkenet på Sofiehøj Friskole. Alle bager deres yndlingssnæk, eller hvad de nu har lyst til at eksperimentere med. Bagefter deler vi resultatet af vores anstrengelser ligeligt imellem os – så alle kan gå hjem med kagedåserne fulde til december måneds julearrangementer.

Tilmelding nødvendig! Interesserede kan kontakte Thomas Sylvest: thomas@sylvest.cc

Cafémøder i Nykøbing Falster ligger i ulige måneder – dvs. i marts, maj, september og november.

Cafémøder i Maribo ligger i lige måneder – dvs. i februar, april, juni, august og december.

Hold øje med vores nyhedsbreve, og kontakt os gerne med input og ideer.

Vi gælder os også til at møde dig og din familie på årets Landsmøde :-)

Aktivgrupper oversigt

Nordjylland Louise Kristensen, 2870 5575, nordj@coeliaki.dk
Vestjylland Ove Nielsen, 3028 9064, ringkoebing@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
Storkøbenhavn Fabrizia Forieri, 3583 5321, kbh@coeliaki.dk
Sydsjælland Anne Christensen, 2926 7314, syds@coeliaki.dk
Lolland-Falster Else Hoffmann, 2255 7766, lol@coeliaki.dk

Ungegruppen



Nis Klausen, ung@coeliaki.dk

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



Cøliaki Felag Føroya

Formand

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

Sekretær

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

Kasserer

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

Næstformand

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

Suppleant

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



Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



Indmeldelse og materiale

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



Formand

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



Næstformand

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



Sekretær

Christian Skavenborg
Mellemager 16
5750 Ringe
cs@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

Torben Hildebrandt
Lerbjerg 8
8381 Tilst
th@coeliaki.dk



Webmaster

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



Suppleant

Lena Hamm
Sanderumvej 95 b
5250 Odense SV
leh@coeliaki.dk



Suppleant

Birgitte Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
bav@coeliaki.dk

Glutenfri

Det brede sortiment fra Europas nr. 1

WE CARE

Schär



Den gode smag, som giver endnu mere nydelse

Schär er markedsledere inden for udviklingen og fremstillingen af glutenfrie fødevarer i hele Europa.

De forskellige brødspecialiteter er altid friske, og vores produktudvalg er stort. Produktsortimentet omfatter Ciabatta, Ciabatta Rustica, Mini Baguette, Landbrød, Rustico, Panini, Pan Carré, Vollkornbrød, Piadina og Focaccia con rosmarino. Prøv en af de glutenfrie specialiteter fra Schär!

Få yderligere informationer på www.schaer.com

Schär er Europas nr. 1 inden for glutenfrie produkter:

- naturligt glutenfri < 20 ppm
- stort produktudvalg
- førende inden for forskning
- højeste kvalitet
- 30 års erfaring
- leveres i hele Europa



Stort udvalg –
lækker smag!