

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 2 · JUNI 2013 · ÅRGANG 35



Ny strategi

Landsmødet støttede ny strategi, der skal få Dansk Cøliaki Forening i patientforeningernes Superliga – s. 6

- Landsmødet 2013 – s. 8
- UngeCamp – s. 13
- Portræt: Tina oser af cøliaki-overskud – s. 16

Indhold



LEDER

- 3 Status efter Landsmødet 2013
- 4 Kort & Godt
- 6 Ny strategi: Vi vil i Superligaen
- 8 Beretning fra Landsmødet 2013
- 12 Regnskab 2012
- 13 UngeCamp
- 14 Forskning: Livskvalitet hos børn og unge med cøliaki
- 16 Portræt: Tina oser af cøliaki-overskud
- 18 Brevkasse
- 21 Opskrifter
- 22 Hvorfor var DU ikke med på årets Landsmøde?

AKTIVGRUPPER

- 23 Syd- og Sønderjylland
- 24 Midtjylland
- 24 Fyn
- 24 Sydsjælland
- 25 Storkøbenhavn og Nordsjælland
- 26 Lolland-Falster
- 26 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

Deadline - næste nr.
Medlemsindlæg: 1. juli 2013
Aktivgruppe-indlæg: 1. august 2013
CøliakiNyt 3-13 udkommer 4.-7. september 2013

Annoncer i CøliakiNyt
www.coeliaki.dk

Produktion
TekstXpressen, Middelfart

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

Forasidefoto
shutterstock.com





Status efter Landsmødet 2013



Spændende emner og foredrag, men desværre færre deltagere end tidligere. Nu undersøger vi, hvorfor

AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

formand@coeliaki.dk

Landsmødet 2013 blev i år afholdt på Grand Park i Korsør.

Ungerne fordybede sig lørdag i Bageskolen, og søndag var de optaget af et par meget veloplagte cirkusartister. Sammen byggede de et cirkus, vi alle blev præsenteret for som afslutning på årets landsmøde, og det vakte stor begejstring hos både artister og tilskuere.

For de voksne var indholdet af Landsmødet krydret med ny viden med en europæisk vinkel, forskning i ny diagnosevejledning, et veloplagt spørgehjørne, foredrag om forbedret metode til udredning, blodprøveudtagning og et meget positivt indlæg om det endelig at få diagnosen og dermed en sygdom at forholde sig til, som afløser for en masse problemer.

Læs min beretning og se billeder fra Landsmødet s. 8-11.

Ny strategi

Bestyrelsen fremlagde på Landsmødet vores strategi for udviklingen af Dansk Cøliaki Forening fx med en styrkelse og udvidelse af sekretariatet. Jeg er glad for at have fået Landsmødets opbakning til at videreføre vores tanker.

Vi har gennem de sidste 5 år løftet foreningen til et niveau, hvor arbejdsmængden er steget voldsomt. Hvis vi skal løfte foreningen yderligere, så er en styrkelse og udvidelse af sekretariatet nødvendig, således at arbejdsopgaverne kan løses indenfor 'normal arbejdstid', hvor det også er muligt at træffe politikere, forhandlere, sundhedspersonale, journalister og alle andre, foreningen samarbejder med. Dette arbejde har indtil nu ligget i bestyrelsen, der som frivillige ofte kun har haft aftentimer til arbejdet, og det har givet utilsigtede forsinkelser undervejs.

Denne opgave vil fylde meget den næste tid og vil først blive gennemført, når vi er sikre på at have den rette person til opgaven. Vi er dog allerede gået i gang, og målet er klart, nemlig at gøre en synlig forskel, der tiltrækker flere medlemmer, påvirker samfund og politikere og giver os alle en bedre hverdag.

Læs mere om den nye strategi s. 6-7.

Ris og ros til Landsmødet

At planlægge og arrangere et Landsmøde tager lang tid og er på dagsordenen på alle bestyrelsesmøder. Derfor er vi naturligvis altid spændte, når vi får ris og ros omkring Landsmødet. Efter kommentarerne allerede under Landsmødet og efterfølgende på Facebook er indholdet i år blevet meget positivt modtaget – ikke mindst på baggrund af meget veloplagte foredragsholdere, som her igen skal have en stor tak for deres indspark.

De fremmødte deltagere var som altid med til at skabe et godt Landsmøde med mange gode spørgsmål, en givende dialog og en masse god erfaringsudveksling.

Vi kunne naturligvis altid tænke os, at vi var mange flere – desværre var der i år faktisk 1/3 færre deltagere end sidste år i Middelfart. Vi vurderer løbende, hvad vi kan gøre for at få flest mulige deltagere til Landsmødet, og derfor vil vi meget gerne høre DIN mening, så næste års Landsmøde d. 5.-6. april på Comwell i Middelfart kan få mange flere deltagere.

Læs mere s. 22.

Til sidst vil jeg gerne ønske jer alle en god sommer.



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

Kan du lave APPs?



Dansk Cøliaki Forening arbejder på en database med ingredienslister på forskellige sprog samt andre spændende muligheder for at kunne søge cøliaki-oplysninger via sin mobil, uanset hvor i verden man er.

Kan du programmere apps? – og vil du hjælpe Dansk Cøliaki Forening?

Så kontakt webmaster Jens, der efter sigende har masser af ideer til indhold og markedsføring, men mangler den tekniske viden.

Jens kan kontaktes på jl@coeliaki.dk

Værtsfamilier søges

Vil du give hjerte- og husrum til udenlandske studerende?

En østrigsk udvekslingsstudent med cøliaki fik i april en dansk værtsfamilie via Dansk Cøliaki Forening. Men der er stadig en del udvekslingsstudenter på 15-18 år fra Østrig, Tyskland, Baltikum, Japan, Thailand, Tyrkiet og Frankrig mv., der mangler værtsfamilier, mens de er i Danmark et år.

Er det noget for din familie?

Så kontakt udvekslingsorganisationen YFU-Danmarks Sys Svendlund på 6443 3322 eller syssvendlund@gmail.com eller YFU-Danmarks sekretariat på 6476 3006.

Du kan læse mere om organisationen på www.yfu.dk





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.

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.

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 (*billedtekst*).
- Vedlæg altid min. 1 foto (*se foregående afsnit*).

NÆSTE deadlines

Medlemsindlæg: 1. juli og 1. oktober.

Aktivgruppe-indlæg: 1. august og 1. november.

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

Skriv til blad@coeliaki.dk

Joan Grønning,
redaktør



Medlemstip:

Glutenfri burger

Jeg ville lige sige, at det også er muligt at få glutenfrie burgere på Burger King i hele landet. Og at det er en utrolig dejlig glutenfri bolle, de bruger. Det er bare om at bede om en "Glutenfri whopper", så går det helt af sig selv.

Medlem Hanne Jensen



Ny bog:

Kager uden mel

Forlaget Vingefang er udkommet med en lille bagebog om at bage kager uden hvedemel. Bogen hedder "Kager uden mel" og er skrevet af kagebloggeren og cand.theol. Lise Lotz. Bogen er ikke umiddelbart målrettet folk med cøliaki og/eller laktoseintolerans, men måske kan den inspirere.

Bogen koster 100 kr. og kan købes hos alle boghandlere og lånes på biblioteket.

Se eksempler fra bogen på www.vingefang.dk







Ny strategi: Vi vil i Superligaen

En kommende sekretariatschef skal bringe Dansk Cøliaki Forening i patientforeningernes superliga – måske er du hende/ham, der vil hjælpe os, eller måske kender du den rigtige?



Vi modtager gerne ansøgninger fra både supermænd og superkvinder :)

AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

I bestyrelsen har vi erkendt, at hvis vi skal få Dansk Cøliaki Forening i patientforeningernes superliga – og det skal vi – så har vi brug for hjælp udefra.

Vi er p.t. 7 mennesker i bestyrelsen, der alle har fuldtidsjobs og familier, og som p.t. bruger mange timer ugentlig på foreningsarbejde. Desværre har vi ikke flere timer i døgnet end andre, så vores ledige timer går primært på at 'drive' foreningen, og der er kun få timer tilbage til at udvikle foreningen.

Vi har i mange år set misundeligt på vores søsterforeninger i Norge og Sverige, der har et langt højere serviceniveau overfor deres medlemmer og pressen, og som er dygtige til at påvirke deres politikere og andre beslutningstagere. Nu går vi samme vej – vi vil være stærkere på alle fronter – lige fra at påvirke politikerne og den offentlige opinion til samtidig at både 'drifte' og fortsætte med at udvikle Dansk Cøliaki Forening:

OPGAVERNE



Politisk lobbyarbejde

Kontakt til politikere på sundheds- og socialområdet.

Hjælpe aktivgrupper

Praktisk støtte samt inspiration og opbakning til de frivillige i aktivgrupperne.

Søge fonde

Løbende søge relevante fonde til foreningens projekter.

Drive bladet

Videreudvikle CøliakiNyt.

Styrke samarbejdet med producenter og detailhandlen

Kontakt til producenter og detailhandlen samt påvirkning af dem til at tilbyde flere og billigere glutenfrie produkter.

JOBOPSLAG:

Dansk Cøliaki Forening søger derfor en kommende sekretariatschef – en iværksættertype, der kan håndtere både administrative opgaver og politisk lobbyarbejde, som kan hjælpe aktivgrupperne, søge fonde, drive bladet og styrke samarbejdet med producenter og detailhandel, og som sammen med bestyrelsen kan drive Dansk Cøliaki Forening styrket ind i fremtiden.

Vi har ikke travlt, men venter gerne på den rette, der både har den nødvendige drivkraft samt indsigt i og kendskab til cøliaki og foreningsarbejde.

Vores mål er at samle foreningens opgaver indenfor en almindelig arbejdstid og at bruge den på at forfølge politiske vinkler, hjælpe aktivgrupperne med arrangementer, arrangere landsmøde, drive bladet, grave dybt i fondenes kasser, drive sekretariatet og styrke samarbejdet med producenter og detailhandel.

Målet er at gøre en synlig forskel, der tiltrækker flere medlemmer, påvirker samfund og politikere og giver os alle en bedre hverdag.

- **ER DU DEN PERSON, vi leder efter?**
- **Eller kender du én, der passer på ovenstående?**

Så kontakt mig på formand@coeliaki.dk.



Beretning fra Landsmødet

2013

Der er sket meget i Dansk Cøliaki Forening det sidste års tid – og der kommer til at ske endnu mere i 2013



AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

Når året 2012 skal gøres op, må jeg kigge både tilbage og fremad for at opsummere og viderebringe vores resultater og mål:

Igennem de senere år har arbejdet i bestyrelsen været fokuseret på et løft af alle de opgaver, foreningen møder i dagligdagen, både i det tætte bestyrelsesarbejde, men også helt ude ved vores medlemmer. Målet har naturligvis været at tiltrække flere medlemmer og styrke foreningens økonomi, men væsentligst at informere offentligheden om vores sager og udfordringer.

Spændende år med masser af aktiviteter

2012 har været året, hvor kræfterne i bestyrelsen er brugt på at holde foreningen i gang og vurdere resultaterne af de forskellige projekter og ikke mindst at drøfte og planlægge, hvordan vi bringer både opgaverne og foreningen videre ind i fremtiden.

Det har været nogle spændende år, hvor vores projekter har givet os et spændende medlemsblad, en levende hjemmeside, et lægefagligt råd, en sund økonomi, en velfungerende bestyrelse, et aktivt sekretariat, en ungdomsafdeling, Unge- og Børnecamp, en del medieomtale og vigtigst af alt – nogle

sprudlende aktivgrupper med en masse spændende tiltag i de lokale områder.

Uden mange sene nattetimer og en masse frivillige og utrættelige hænder med et fast blik på at lykkes havde det været uopnåelige mål. Indsatsen fra alle har været ubeskrivelig. Det er derfor med stor glæde, jeg ser tilbage på samarbejdet og kan sende jer den største respekt for jeres indsats.

Kommunerne presser os – Ankestyrelsen støtter os

Desværre har de fleste roser også enkelte torne, hvoraf nogle laver dybe rifter. Kommunerne har gennem længere tid presset mange medlemmer på tilskudssiden, og derfor har flere end tidligere søgt hjælp via foreningens rådgivning. Det har givet nogle tunge kampe, men via Ankestyrelsen har vi fået fastslået, at vores merudgiftsberegning holder vand.

Sidst på året kom den tungeste kamp, hvor vi sammen med flere patientforeninger desværre tabte kampen, da regeringen i slutningen af året vedtog en lovgivning, der stadig går ud over vores pensionister, da de ændrede på retningslinjerne for diættilskud, så vi i fremtiden modtager en noget mindre økonomisk hjælp end tidligere.

Ny strategi

Bestyrelsen har derfor arbejdet med tanke på, hvordan vi bliver stærkere på alle fronter – lige fra at påvirke politikerne og den offentlige opinion til at både 'drifte' og fortsætte med at udvikle Dansk Cøliaki Forening – samtidig. Det er svært med den nuværende situation, hvor vi alle i bestyrelsen er frivillige kræfter, der har fuldtidsjobs ved siden af. Det har bestyrelsen et forslag til – se nærmere i artiklen "Ny strategi" s. 6-7. Så vi fortsætter med at gøre en synlig forskel, at tiltrække flere medlemmer og at påvirke både samfund og politikere, så vi alle får en bedre hverdag.

Bestyrelsen

Som altid har det i bestyrelsen været et aktivt år. Hovedopgaverne i det sidste år har været at fokusere og følge op på de projekter, der blev søsat året før. Det har trukket store vekslere på alle, og derfor er jeg glad for, at jeg har en særdeles stærk



og velfungerende bestyrelse omkring mig, der alle gør en stor og utrættelig indsats.

Jeg vil sende en stor tak til både jer og ikke mindst jeres familiemedlemmer, der tålmodigt accepterer, at jeg trækker mange timer ud af jeres hverdag, selvom det ikke altid lige passer i familiens program.

I år var der i bestyrelsen 4 pladser på valg. Pia Lundahl og Edna Stage har valgt at genopstille, mens Christian Skavenborg og Torben Hildebrandt har valgt at takke af.

Torben har været med i 6 år, hvor han har haft et solidt greb om vores producenter, annoncører og detailhandlen. Christian har efter 16 aktive år i bestyrelsen også valgt at stoppe, fordi han mener, at der skal nye kræfter til. Christian har dog lovet at hjælpe til med rådgivningen og at støtte bestyrelsen i opstarten af vores nye proces.

Tak for indsatsen



Christian Skavenborg



Torben Hildebrandt

Velkommen i bestyrelsen til



Gitte Solberg Perregaard



Terese Gerdt

Kontor/sekretariat

Vi har længe set misundeligt på, hvad vores nordiske kollegaer kan mønstre i deres sekretariater, og hvilke opgaver de af samme årsag har kunnet løfte. Hos os har Camilla i dag godt styr på hele den administrative side, men hvis der skal flere opgaver ind i sekretariatet, skal der også mere arbejdskraft til.

Hjemmesiden

Coeliaki.dk er hele tiden i bevægelse og spændende for brugerne, selvom en del af debatten er flyttet til Facebook.

Vi er alle ansvarlige for at fastholde en god aktivitet på medlemssiderne og for at tiltrække liv på siderne og dermed gøre dem spændende for alle. Vi udvikler hele tiden på siden, og lige nu arbejder vi på to nye moduler – det ene et opslagsværk med informationer, opskrifter og undersøgelser, det andet et medlemsmodul bl.a. til vores aktivgrupper.

CoeliakiNyt

Bladet har igennem året ændret sig en del og fremstår i dag som et professionelt medlemsblad, vi kan være stolte af. Det efterspørges af andre patientforeninger og af sundhedspersonale i hele landet, og flere medlemmer har responderet meget positivt over bladets indhold. Flere og flere historier fra medlemmer dukker op, og på det faglige plan har vi fået en rigtig god balance i bladet.

Vi er derfor ikke i tvivl om, at valget af Joan Grønning som redaktør var et rigtigt valg.

Økonomi

Fokuseringen på vores økonomi har givet os et regnskab for 2012, som bestyrelsen er ganske tilfredse med. Vi har igen opnået et sundt økonomisk grundlag, så vi kan klare de nødvendige investeringer i foreningens fremtid.

Kontingentet blev i 2012 ændret, så opkrævning og indbetaling nu følger kalenderåret.

Medlemstallet står desværre stille – måske en følge af de sociale mediers muligheder? Her skal vi blive bedre til at gøre opmærksom på foreningen og nødvendigheden af, at vi står sammen. ➤



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



» Aktivgrupper og kontaktpersoner

Det har været en succes at uddelegere økonomi og ansvar til den enkelte aktivgruppelider. Det syder og bobler af aktiviteter de fleste steder, og flere nye grupper er kommet rigtig godt fra land.

Medlemslister har længe været efterspurgt, og med vores nuværende systemer har det desværre ikke været muligt. Vi arbejder på højtryk for at løse udfordringerne og håber at kunne præsentere aktivgrupperne for brugbare medlemslister i løbet af det kommende år.

De unge

De unge har fået rigtig godt fodfæste i deres aktivgruppe med først Julie og nu Nis ved roret. Til jer begge skal lyde en stor tak for jeres indsats og specielt jeres iver for at lykkes.

Camps er nu blevet en tilbagevendende begivenhed, hvor opbakning og ikke mindst deltagelsen er ganske fin. I 2013 prøver vi at udvide programmet, og vi har arrangeret en Børnecamp for alle mellem 8 og 14 år.

Lægefagligt råd

Sidste år talte jeg fra denne stol om 2 projekter, vi i foreningen havde valgt at støtte: Forskning vedr. nye guidelines for cøliaki hos børn og undersøgelse af, hvor mange danskere der egentlig har cøliaki. Hovedbudskabet i sidstnævnte blev omtalt i de store medier i september 2012, så her fik vi stor valuta for pengene.

Vores lægefaglige råd er en stor gevinst på mange andre områder i dagligdagen – det, I forhåbentlig lægger mærke til, er de mange svar på spørgsmål på både hjemmesiden og i CøliakiNyt.

Jeg vil gerne her bringe en stor tak til de fagspecialister, der bruger deres fritid og forskning på vores sygdom.



De folkevalgte

Jeg håber, at vi med vores nye strategi kan blive meget bedre til at påvirke de folkevalgte. Vi havde stor gavn af vores mediefokus i september, da det gav politikerkontakter, men desværre lykkedes det ikke at få gennemført tilskud til vores pensionister. Dog fik vi sat fokus på forskelsbehandlingen, så vi kan håbe, at en løsning er nærmere end før.

Producenter og forhandlere

Der er kommet flere producenter og forhandlere af cøliaki-produkter, og det er vigtigt, at vi som medlemmer og cøliakere bakker op om dem, så vi kan få bedre priser og et større udbud.

En stor tak skal lyde til forhandlere, producenter og annoncører, der igen og igen støtter vores arbejde og bakker op om landsmøde, aktivgruppemøder og CøliakiNyt via annoncer samt smagsprøver og gaver.

Frivillige hænder

Alle I, der bidrager med utrættelige frivillige hænder, er selve grundlaget for Dansk Cøliaki Forenings overlevelse.

Jeg vil derfor her til sidst udtrykke min dybeste TAK til alle frivillige i både aktivgrupperne, Det lægefaglige Råd, bestyrelsen og alle andre, der er involveret i foreningens virke.

Nem Baging med Naturlig Glutenfri Mel
og

Malby Mix

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



Godt Brød - Nem Baging
Naturligt Fuldkorn og Malby Mix

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

Jytte Malby Vindebyvej 34 5900 Rudkøbing



Regnskab 2012

Overskud på 138.000 kr. trods forsknings-sponsorater for samlet 100.000 kr.

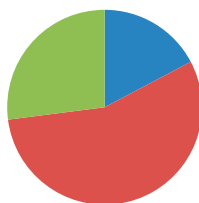
AF KASSERER PIA LUNDAHL

Foreningens årsregnskab for 2012 viser et resultat på 138.000 kr., som er over budgettet – og det endda selvom foreningen i 2012 uddelte forsknings-sponsorater for samlet 100.000 kr.

Bestyrelsen anser årets resultat som tilfredsstillende og forventer også i 2013 et overskud.

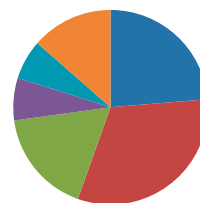
	Budget 2013	2012	Budget 2012	2011
Tilskud	295	288	315	354
Medlemsbidrag	950	929	860	922
Aktiviteter	406	451	359	405
Indtægter i alt	1.651	1.668	1.534	1.681
Personaleomkostninger	393	360	499	419
Cøliaki-Nyt, bøger og forsendelse	472	483	393	341
Landsmøde	250	264	250	233
Medlemsaktiviteter	168	107	164	87
Sponsorat	0	100	0	0
Administration, it og revision	241	206	243	183
Eksterne omkostninger i alt	1.131	1.160	1.050	844
Finansielle poster		-10		-10
Resultat	128	138	-15	408

Indtægter



- Tilskud
- Medlemsbidrag
- Aktiviteter

Udgifter



- Personaleomkostninger
- Cøliaki-Nyt, bøger og forsendelse
- Landsmøde
- Medlemsaktiviteter
- Sponsorat

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 hydeskiltet. Det viser vej...



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

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

Struer: Søndergårdsvej 2
 Tarm: Åboulevarden 65
 Varde: 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



UngeCamp



DU kan stadig nå at melde dig til årets UngeCamp 4.-6. august

AF NIS KLAUSEN, LEDER AF DCF UNGDOM

Vi har rykket tilmeldingsfristen, så du kan stadig nå at deltage i den spændende og superhyggelige camp, der i år foregår i spejderhytten Strandlyst, Græsmarken 19 B, Ugerløse ved Kalundborg.

Camp'en er for unge på 15-25 år.

Tilmeldingsfrist: 1. juli på post@coeliaki.dk og betaling til DCF's konto 5355-0000319227.

Pris: 500 kr.

Oplys ved tilmelding: Navn, by, mail, telefonnummer, alder og evt. allergier.

Spørgsmål kan stilles til Nis Klausen på nis@coeliaki.dk.

PROGRAM



Søndag:

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

Mandag:

Kl. 10.00-10.40: Morgenmad.
Kl. 11.00: Foredrag omkring unge og cøliaki v./Nanna Klerk.
Kl. 14.00-15.00: Frokost.
Kl. 15.00: Udendørsaktiviteter.
Kl. 18.30: Aftensmad.
Kl. 20.00: Film/dyne/hyggeaften.
Kl. 23.00: Ro i sovearealerne.

Tirsdag:

Kl. 08.00-08.40: Morgenmad.
Kl. 09.00-10.00: Oprydning.
Kl. 10.00: DCF Ungdomsmøde og evaluering.
Kl. 12.00: Frokost.
Kl. 13.00: Afslutningsleg og farvel.

Ret til ændringer forbeholdes.



Forskning:

Livskvalitet

Hvordan en tarmsygdom også kan handle om psykologi

hos børn og unge med cøliaki



AF HALFDAN SKJERNING, CAND.PSYCH., PH.D.-STUDERENDE
OG STEFFEN HUSBY, PROFESSOR, DR.MED.
H.C. ANDERSEN BØRNEHOSPITAL, ODENSE UNIVERSITETSHOSPITAL

Livskvalitet handler om, hvordan man selv synes, at man har det. Livskvalitet beskriver opfattelsen af ens kropslige, psykologiske og sociale velbefindende, også i forhold til andre. Livskvalitet er derfor et komplekst begreb, men ikke mere vanskeligt, end at det er det, vi spørger til, når vi mødes og spørger: "Hvordan går det?"

Måling af livskvalitet er en udfordring

Som læger og psykologer vil vi gerne vide og måle, hvordan patienterne selv synes, at de har det. Især er livskvalitet vigtig ved kroniske sygdomme, som man ikke kan få medicin for, men hvor administrationen er op til patienten – fx cøliaki.

Vi ved fra andre lande, at cøliaki påvirker børn, unge og voksne liv pga. den glutenfri diæt. Men vi ved ikke meget om, hvordan cøliaki påvirker livskvaliteten.

Undersøgelse af børn og unge med cøliaki

På H.C. Andersen Børnehospital på Odense Universitetshospital er vi derfor i gang med at undersøge livskvalitet hos børn og unge med cøliaki. Undersøgelsen foregår som en del af et større projekt støttet af Statens Strategiske Forskningsråd. Vi har gennemført gruppeinterviews sammen med fynske børn og unge med cøliaki for at høre, hvad børn og unge synes er svært eller nemt ved at have cøliaki.

Det kan være en stor udfordring at skulle gennemskue madvarer for glutenindhold, mens man er sammen med kammerater og venner. Vi kan se, at der er stor forskel på, hvordan og hvor meget det påvirker børn og unge at have cøliaki og at håndtere den glutenfri diæt. Nogle føler, at de har en sygdom,





mens nogle føler sig lige så raske som alle andre. Disse forskelle vil vi gerne blive klogere på.

Hjælp os!

– Svar på vores spørgsmål på www.coeliaki.dk

Fra gruppeinterviews har vi formuleret spørgsmål til et onlinespørgeskema. Vi kan gennem besvarelserne få et billede af, hvordan og hvornår cøliaki påvirker livskvaliteten.

Spørgeskemaet kan du finde på Dansk Cøliaki Forenings hjemmeside www.coeliaki.dk – og du kan stadig nå at besvare det.

Sammen med forskere ved University College Cork i Irland samler vi oplysninger ind om cøliaki i både Irland og Danmark. Indtil nu har ca. 250 danskere og 250 irere besvaret spørgeskemaet, og det er et arbejde, der fortsætter.

Vi vil gerne takke de børn og unge fra Fyn, som har deltaget i gruppeinterviews, og vi vil gerne takke alle, der har besvaret vores onlinespørgeskema.



Størst udvalg i glutenfri produkter

Når man får glutenallergi i familien, handler det om at bryde vaner og tænke i nye baner.

På helsam.dk finder du et stort udvalg af glutenfri produkter og opskrifter og artikler til inspiration.

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

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



Jylland: Aalborg, Aalborg Helsekost, Boulevarden 14 · Aalborg, Helsehjørnet, Niels Ebbesenegade 4 · Christiansfeld, Kamille, Lindegade 35A · Esbjerg, Bønnespiren, Torvegade 37 · Fredericia, Helsekosten, Prinsessegade 37 · Frederikshavn, Helsekosten, Søndergade 5 · Hedested, 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, Galias Bar, Erik Menveds Plads 6 · Ribe, Helsehjørnet, Nederdammen 32 · Ry, Eranlissen, Klostertorv, Klostervej 88 · Silkeborg, Helsekosten, Nygade 28 · Skanderborg, Helsekosten, Adelgade 132 · Søby, Helsekøst, 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 · Sønderborg, 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 · Ærøskøbing, 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, Kordilgade 14 · København K, Helsam City, Vendersgade 6 · Køge, Helsam, Nørregade 39 · Køge, Køge Helsekost, Brogade 19 · Maribo, Sundhedshuset, Vestergade 36 · Nykøbing F., Helsam, Frisegade 18 · Nykøbing Sj., Helsebutikken, Algade 22 · Næstved, Helsam, Ringstedgade 5 · Ringsted, Natur og Trivsel, Sct. Hansgade 4 · Roskilde, Roskilde Helsekost, Skomagergade 46, tv. · 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



Tina osrer af cøliaki- overskud

Hun har to døtre med cøliaki og en søn, der reagerer på gluten trods en negativ blodprøve. Og så er hun med i Aktivgruppen på Fyn, hvor hun gerne vil invitere andre til at 'lege med', når hun planlægger cøliaki-arrangementer i det fynske



AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

Med et smittende smil åbner 48-årige Tina Christensen døren til sit parcelhus i Tornbjerg i Odenses sydøstligste udkant. Hun udstråler varme, omsorgsfuldhed og positivitet og virker lige så frisk som den enorme, glutenfrie jordbærtærte, hun har bagt, og som nu står tilløkkende på spisebordet. Hverken Tina eller hendes mand, Bjarne, har cøliakidiagnosen, men det har deres to døtre, Freja på 13 år og Line på 17 år, mens sønnen Asger har positiv blodprøve, men foreløbig negativ biopsi.

Cøliaki som 2½-årig

"Freja fik cøliaki først. Ja, faktisk allerede, da hun kun var to og et halvt år. Dengang viste det sig som stærke mavesmerter, og ved at hun ikke kunne gå langt pga. ledsmerter. Først senere begyndte hun at kaste op, når hun fik gluten", siger Tina. Men trods Frejas smerter og det faktum, at hun virkede ud-mattet og ofte faldt i søvn i dagplejen, mente deres læge blot, at det var en virus.

"Først da vi truede med at tage på skadestuen, fik vi en henvisning til sygehuset", fortæller Tina.

På Odense Universitetshospital undersøgte flere eksperter over en uge lille Freja, før en af lægerne pludselig sagde 'cøliaki'. Derefter fik hun taget blodprøver og nogle uger senere den ob-ligatoriske tyndtarmsbiopsi, inden hun fik cøliaki-diagnosen.

For Frejas skyld – blandt andet...

De to forældre ilede hjem og slog cøliaki op på nettet.

"Vi kendte ikke sygdommen, og vi havde brug for at tale med andre om den", fastslår Tina.

Også Freja havde det svært de første år.

"Det var drønirriterende at være anderledes. Heldigvis havde jeg en klassekammerat med diabetes. Så var vi to, der ikke var

som alle andre", siger Freja med et teenagesmil – det er kun en uge siden, hun blev konfirmeret.

Familien fik fra starten kontakt med en diætist på sygehuset, og de meldte sig straks ind i Dansk Cøliaki Forening. Det var i 2002, og i 2007 blev Tina kontaktperson, hvor hun samlede nogle familier med cøliaki, og langsomt opstod et lille netværk.

"På et tidspunkt blev jeg kontaktet af DCF, som spurgte, om jeg ville stå for Aktivgruppen på Fyn, og det har jeg så gjort lige siden".

Deler ud af sine erfaringer

"Hvis nogen har brug for hjælp, så inviterer jeg dem hjem. Så snakker vi om alle de tips og erfaringer, vi har gjort os med fx gode feriesteder, opskriftudveksling og gode bagetips – og meget mere", smiler Tina. Hun har selv med taknemmelighed modtaget tips fra andre, og nu samler hun dem og giver dem videre.

"Folk er taknemmelige. Jeg ved selv, hvor meget det betyder", konstaterer hun.

"Jeg gjorde det for Frejas skyld. Men også lidt for min og min mands. Vi havde brug for at møde andre, der var i samme situation", siger Tina.

Der var én, der var to...

I 2010 var den gal igen i familien Christensen. Husets ældste datter, Line, der i dag er 17 år, fik også konstateret cøliaki.

"Selvom vi nu kendte alt til sygdommen, så overså vi den simpelthen hos Line, fordi hun ikke havde de typiske symptomer", fortæller Tina og henviser til, at Line godt nok var lidt oppustet, men at hun ikke havde ondt i maven. Line havde primært hovedpine og pletter for øjnene.

"Vi har siden hen hørt mange historier om forskellige og 'mærkelige' symptomer, der til sidst har vist sig at være cøliaki", siger Tina.



Pga. døtrenes cøliaki holder parret øje med Asger på 9 år, der har en positiv blodprøve, men foreløbig en negativ biopsi. Tina bager glutenfrit til pigerne, mens resten af familien spiser brød med gluten. Fællesspiser som pizza og tærte er dog altid glutenfri.

Stor tilslutning

Når Tina arrangerer, dukker der fast 30-40 medlemmer op – primært fra Fyn, men også jævnlige fra det jyske.

”Mine arrangementer har fokus på børnene, men der kommer faktisk også ægtepar uden børn, når vi holder noget”.

”Til et pizzakomsammen på Morudgaard kom der 47 medlemmer”, fortæller Tina stolt, der også har arrangeret ungedag i Skøjtehallen, ligesom årets faste arrangementer byder på fællesspisning, sommerarrangement og julebagedag i den kolde årstid. Arrangementerne ligger fortrinsvis i Odense og omegn, men hun har også holdt et bowlingarrangement i Bowl’n’Fun i Svendborg, hvor de lavede en glutenfri buffet. Og så har de været på en picnictur på Tåsinge. Fællesnævneren er altid socialt samvær og udveksling af erfaringer.

”Ja, vi holder også gerne arrangementer i andre byer, så fynboer fra hele øen skal bare komme med forslag”, smiler Tina.

Sparringspartnere efterlyses

I dag virker Tina som både formand, næstformand, sekretær, kasserer og alt-mulig-kvinde i Aktivgruppen Fyn. Hun har det ok med at stå alene om ansvaret – hun har jo efterhånden også en del års erfaringer – men hun lægger ikke skjul på, at hun savner en eller to at sparre med og få ny inspiration fra samt med- og modspil af – især i planlægningsfasen.

Næste arrangement er da også allerede i støbeskeen: Til juni får Aktivgruppen Fyn besøg af en diætist, ligesom Tinas ældste datter, Line, vil holde et foredrag om sin tid som udvekslingsstudent i Mississippi med fokus på både cøliaki og selve rejsen.

Jo, Tina har næste generation klar til Aktivgruppen Fyn.



Tina med to af sine tre børn, Asger på 9 år og Freja på 13 år. Storesøster Line er p.t. udvekslingsstudent i USA.

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
 Sprødt
 Klistret
 Effektivt

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



Skriv til os

Her i CøliakiNys 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



Rosacea og Cøliaki – igen

I sidste brevkasse skrev et medlem, at hudsygdommen rosacea forbindes med cøliaki. Det har jeg aldrig hørt.

- **Hvad ved man om prognosen m.m. for rosacea, når man også har cøliaki?**

Venlig hilsen
Kirsten

Kære Kirsten

I modsætning til hudsygdommen dermatitis herpetiformis, der kun forekommer ved cøliaki, er der ingen sikker overhyppighed af rosacea ved cøliaki – der er heller ingen dokumentation for, at en glutenfri diæt påvirker forløbet af rosacea hverken positivt eller negativt.

Der er få ældre – modstridende – undersøgelser af sammenhængen mellem rosacea og cøliaki, men skulle der være en overhyppighed af rosacea ved cøliaki, så er den ganske beskedne.

Med venlig hilsen
J. J. Rumessen



Gluten i gær?

Min far har læst en artikel i et andet blad, hvor der står, at der er gluten i gær! Dog ikke i den økologiske. Det har jeg aldrig hørt før, og der står absolut intet på gærpakken.

- **Hvad siger I – er der gluten i gær?**

Venlig hilsen
AL

Hej AL

Den konventionelle gær fra Malteserkors (den gær, vi kender fra de fleste butikker) har altid været baseret på roer. Til gengæld har den økologiske variant tidligere været baseret på hvede, men er nu fra roer, ligesom den konventionelle.

Der kan være gær af andre mærker, der er baseret på hvede, men det har ikke den store betydning, fordi den tilstedeværende gluten bliver omsat af gærcellerne. I det endelige produkt vil mængden af gluten derfor være så lille, at det ikke behøver at blive deklareret, og at det ikke har betydning.

Du kan derfor fortsat roligt bruge gær til bagningen.

Med venlig hilsen
Marianne Munch



Ung og i tvivl om diagnosen

Jeg er en pige på 19 år, som har haft mavegener og forstoppelse i 9 måneder, selvom jeg spiser fiberholdig mad morgen, middag og aften inkl. HUSK. Min menstruation er også stoppet.

Efter at have rejst i Asien fik jeg det værre, da jeg kom hjem for 3 måneder siden. Jeg tabte mig meget hurtigt 5 kg, som jeg ikke har kunnet tage på igen.

Jeg har daglige mavekramper, der starter i den øvre del af maven og dækker hele maveregionen senere på dagen. Jeg er oppustet og har øget tarmluft. Oven i det er jeg pludselig blevet meget overfølsom over for parfume og har fået meget sart tandkød / tandkødsbetændelse, selvom jeg børster og plejer så meget som muligt.

Jeg søgte læge efter min hjemkomst og fik taget diverse blodprøver, der viser en lille forhøjelse af antistofferne DGP IgG (værdi: POS | 28) og anti-tTG (værdi: POS | 20).

Jeg har også forsøgt at skære ned på gluten pga. min bekymring for cøliaki, men da jeg havde forhøjede værdier af antistofferne, blev jeg bedt om at spise gluten op til en gastroskopi-undersøgelse. Efter ca. 2-3 uger blev jeg ret dårlig og lå i sengen uden mulighed for at indtage føde pga. af kvalme og opkast. I samme uge fik jeg igen taget en blodprøve, som viste nye værdier for antistofferne DGP IgG (værdi: POS | 30) og anti-tTG (værdi: POS | 22).

Jeg lå i 1-1,5 uge uden at spise og begyndte herefter langsomt igen at indtage gluten op til gastroskopi-undersøgelsen, der viste en fin slimhinde og tarmvilli. Vævsprøverne viste kun meget lidt forhøjede værdier af hvide blodlegemer og noget andet, som jeg ikke kan huske. Overlægen på afdeling S på OUH sagde, at jeg ikke kan have cøliaki, når min slimhinde og tarmvilli er normale, og vævsprøven ikke viste markante udsving. Jeg fik diagnosen colon irritabile.

Jeg er dog selv i tvivl om den diagnose, da jeg mener, at der er for mange indikationer i min sygdomshistorie til at ignorere muligheden for cøliaki.

• Hvad mener I – kan jeg alligevel have cøliaki?

Med venlig hilsen
CB

Kære CB

Hvis biopsien viste flere hvide blodlegemer i tyndtarmsslimhinden end normalt, samtidig med forhøjede antistoffer, må man afgjort meget stærkt mistænke en mild/latent cøliaki i dit tilfælde.

Det er ikke almindeligt at have så voldsomme symptomer og specielt at tabe sig på den måde ved colon irritabile. I det hele taget bør du undersøges grundigt i din mave-tarmkanal også med henblik på andre lidelser.

Jeg vil anbefale, at du bliver henvist til en mave-tarm-specialist, der interesserer sig for cøliaki. Det kan indebære fornyet og tilstrækkelig provokation (indtagelse) af gluten i et par måneder, evt. efter samtale med en klinisk diætist, og her efter fornyet biopsi (og antistof-måling).

Forandringer, der er typiske for cøliaki i tyndtarmsslimhinden, kan undertiden kun ses længere nede, end en almindelig mavekikkert kan nå. Det kan derfor også komme på tale at lave en såkaldt kapselundersøgelse af tyndtarmen, hvor man skal sluge et lille bitte kamera på størrelse med en stor pille, så man kan se hele tarmen igennem.

Med venlig hilsen
J. J. Rumessen



Opdag enestående og foranderlige Sydtyrol.

Forskellige kulturer mødes i Norditalien på grænsen til Østrig.

De mange fæstninger og slotte gør området til det ideelle sted for en rejse gennem fortiden.

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

Vores hotel ligger i nærheden af den charmerende lille by Merano (10km).

Store kontraster i hjertet af Sydtyrol: skihytter eller designerhoteller, shopping eller vandring. Merano byder på et spændende sammenkog af aktiviteter, mad og kultur.

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

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

Vores helt specielle tilbud til dig:

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

Halvpension fra Euro 54,50 til Euro 73,00

Vi holder åben fra april til November.

Besøg vores hjemmeside www.hotelweiss.it.

www.partschins.com www.suedtirol.info



Annes Rufler

(10-12 stk.)

7 dl vand, lunkent
25 g gær
15 g FiberHUSK
500 g groft glutenfrit melmix
400 g glutenfri mel blandet
af fx quinoamel, majs mel og
boghvedekerne
Evt. lidt kulør



I en røreskål opløses gæren i det lunkne vand.
Tilsæt FiberHUSK og rør det hele godt i en røremaskine.
De øvrige ingredienser tilsættes.

Hvis brødet skal have farve, så tilsæt lidt kulør.

Det hele røres godt på røremaskinen og dejen formes til mindre, aflange brød, som sættes på bageplade med bagepapir.

Brødene hæver 30 min. og bages ved 190° C i ca. 25 min.



Foccacia

25 g gær
5 dl vand
2 tsk. salt
3 spsk. olivenolie
1 tsk. sirup
2 tsk. FiberHUSK
400 g glutenfri melmix



Fyld: Sorte oliven, halverede
Pensling: Olivenolie

Pynt: Tørret rosmarin og groft havsalt

Gæren udrøres i vandet.
Salt, olivenolie, sirup og FiberHUSK røres i.
Dejen hviler i 10 min.

Melet tilsættes.

Rør dejen på røremaskine i 10 min. Den skal være blød og klæbrig.
Hæver i 30 min.

Smør en bradepande 25 x 35 cm med olivenolie.
Hæld dejen i bradepanden og tryk dejen ud.

Halvér de sorte oliven og fordel dem jævnt over dejen.

Dejen efterhæver 15-20 min.
Pensles med rigelig olivenolie.
Drysses med rosmarin og lidt groft havsalt.

Bages midt i ovnen ved 180° C i ca. 35 min.

Hindbærmuffins

(12 stk.)
150 g margarine, blød
175 g sukker
3 æg
175 g majs mel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker
150 g hindbær, frosne



Rør margarine og sukker godt med en håndmikser.
Tilsæt æggene ét ad gangen.
Vend majs mel, bagepulver og vaniljesukker i.

Beklæd muffinsformene med papirforme.
Fordel dejen i formene.
Drys 3-4 frosne hindbær i hver form.

Bages i 10-15 minutter ved 200° C.

Tips:

Kagen kan også bages i en almindelig tærteform.
Bagetiden forlænges til 30-45 min. ved 200° C.



Hvorfor var DU ikke med på årets Landsmøde?

Fortæl os årsagen, så vi kan
gøre det bedre til næste år

Der bliver brugt mange ressourcer på årets Landsmøde, som i april blev holdt i Korsør – desværre i år med knap en tredjedel færre deltagere end årene før. Årsagen til det vil vi i Dansk Cøliaki Forening selvfølgelig gerne kende, så vi kan vende deltagerantallet til næste år, hvor Landsmødet bliver holdt i Middelfart.

DERFOR: Hvis DU ikke deltog i Landsmødet i april 2013, så hjælp foreningen og brug 2 min. på at svare på 10 spørgsmål på foreningens webside, eller send en mail med svarene på spørgsmålene i højre spalte til lm@coeliaki.dk



Jeg var ikke med på dette års Landsmøde, fordi:

(sæt X og svar gerne på flere spørgsmål):

1. Jeg skulle noget andet ____
2. Det er for dyrt ____
3. Hvis jeg skulle deltage, skulle det maks. koste ____ kr./person
4. Det er for kedeligt ____
5. Hvis jeg skulle deltage, skulle der være mere af ____
6. 2 dage er for lang tid ____
7. Jeg holdt bare en pause i år og deltager igen til næste år ____
8. Jeg deltager af princip aldrig på Landsmøder ____
9. Der er langt til Korsør/Sjælland ____
10. Hvordan kan vi gøre LM endnu bedre? _____



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](https://www.facebook.com/nogluten.dk)



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Birgitte Viereck
4062 7092
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

- **20. aug.:** Socialrådg. Dikke Dreijer Norsker. Seniorhuset, Christiansfeld
- **8. sep.:** Brunch m. pandekager. Seniorhuset, Christiansfeld
- **27. okt.:** Sønderjysk kaffebord
- **19. nov.:** Jan Rank, Hasseris Bageri, www.Nogluten.dk. Seniorhuset, Christiansfeld

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

Sommer og efterår 2013

Det er ikke til at se det, hvis man ikke lige ved det. Kalenderen siger forår, men i skrivende stund ser det mest efterårsagtigt ud. Det afholder ikke styregruppen fra at mødes og planlægge efterårets arrangementer.

Det bliver til fire spændende arrangementer i løbet af 2. halvår 2013. Arrangementerne er for jer alle, om I er familie, enlige, voksne, børn eller unge – alle er velkomne.

20. august – Socialrådgiver kommer forbi



Socialrådgiver Dikke Dreijer Norsker, der sidder i DCF's Lægefaglige råd, kommer med et kort indlæg om forskelligt i lovgivningen i forhold til cøliaki. Efterfølgende spørgsmål og svar.

8. september – Brunch med bl.a. pandekager

Vi spiser en lækker brunch og hygger os i hinandens selskab. Og der vil være rig mulighed for leg for børn og barnlige sjæle.



27. oktober – Sønderjysk kaffebord

Et længe ønsket arrangement. Vi mødes, og alle medbringer deres favoritbagværk, så det bliver et STORT sønderjysk kaffebord.



19. november – Nogluten.dk

Jan Rank fra Hasseris Bageri i Aalborg kommer og fortæller om www.nogluten.dk. Vi får mulighed for at bestille varer inden arrangementet og få dem udleveret på dagen.

TILMELDING:

Vi sender invitationer ud via nyhedsbrevene, hvorefter der er tilmelding. Er du endnu ikke tilmeldt nyhedsbrevet, så bliv det på www.coeliaki.dk.

Vi ønsker jer alle en rigtig god sommer.

På Styregruppens vegne

Birgitte Viereck



Siden sidst...

Vi hyggede os alle til bowling den 3.3.13 i Kolding.

Vi har også haft besøg af Gurli Borgen fra Allergikost Danmark, som gav os tips til nemmere madlavning uden gluten.



Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Sydsjælland



Kontakt Anne Christensen
2926 7314
syds@coeliaki.dk

Hurtig tilmelding
nødvendig!!!

Fælles skovtur

15. juni kl. 12.00

Pladsen nedenfor Himmelbjerget

Program:

12.00: Ankomst og information ved aktivgruppen
12.15: Grillen tændes
13.15: Spisning og efterfølgende leg og spil
Inkl. popcorn og pandekage- og snobrødsbagning
17.00: Tak for i dag.

Pris:

25 kr./person for medlemmer af DCF
40 kr./person for ikke-medlemmer.

Medbring:

Kød, brød og drikkevarer til eget forbrug.
Salat eller andet tilbehør til fælles salatsbyrd.
Tæppe til at sidde på.
Tøj til at være udendørs uanset vejr.

Tilmelding:

sannekusk@hotmail.com – senest d. 10. juni. **(BEMÆRK!)**

Fyn



Kontakt Tina Christensen
4280 0834
fyn@coeliaki.dk

Ses vi?

- **28. juni: Foredrag ved diætist og en ung på rejse**
- **10. aug.: Sommerhygge i Allerup Gamle Have, Odense**

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

Ses vi?

• **6. sep. kl. 17: Grill-aften, Næstved**

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



Grill-aften

Fredag d. 6. september kl. 17.00

hos Oliver, Dorte og Jes Pærregaard, Søndergårdsvej 8, Rislev, Næstved

Alle deltagere medbringer grill-tilbehør (inkl. tallerkener, bestik og glas) til et fælles tag-selv-bord.

Desuden skal du medbringe kød og drikkevarer til eget forbrug samt evt. kaffe og kage.

Dette arrangement er også for unge, idet Oliver har sit eget hjørne.

Vi håber på et lige så godt arrangement som i 2010, hvor billedet er fra.

Pris:

25 kr./familie.

Tilmeldingsfrist:

Tirsdag den 3. september til Anne Christensen på 2926 7314 eller syds@coeliaki.dk



Storkøbenhavn og Nordsjælland



Kontakt Tina Camara
2221 0303
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

- 18. aug.: **Sensommerfest i Tisvildeleje**
- 5. okt.: **Italiensk mad, Frederiksberg**
- 10. nov.: **Julearrangement med julekager, pakkeleg, klippestue og nisser**

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

Siden sidst...



En hyggelig brunch hos Tante T

Den 15. marts afholdt Aktivgruppen Storkøbenhavn og Nordsjælland en velbesøgt brunch i den hyggelige tesalon Tante T på Vesterbro. Forhåndsinteressen var stor, så vi bookede hele salonen for os selv.

Der var et dejligt tag-selv-bord med superlækre boller, brød, marokkansk appelsinkage og mange tesorter ad libitum, og snakken gik livligt ved de små borde om erfaringer med cøliaki.

Vi beklager, at der ikke blev plads til alle tilmeldte, og at nogen gik forgæves. Vi regner med en anden gang igen at mødes hos Tante T, og vi vil her takke dem for et godt arrangement og DCF for et tilskud til sammenkomsten.

På vegne af Styregruppen
Fabrizia Forieri



Frokost hos Max Hamburger

Den 21. april mødtes vi i Aktivgruppen Storkøbenhavns/Nordsjællands Ungdom til vores andet arrangement i 2013. Denne gang stod burgeren fra den svenske burgerkæde MAX Hamburger, der netop er åbnet på Gammeltorv i hjertet af København, for skud for vores skarpe smagssanser.

Det dejlige solskinsvejr indbød i den grad til kølig dessert, og vi besluttede derfor at lægge vejen forbi Paradis-is, hvor det er nemt at være cøliaker. Her nød vi deres mange lækre smagsvarianter, inden vores veje atter skiltes.

Vi havde nogle særdeles hyggelige timer sammen, med udveksling af både gode og mindre gode erfaringer om læger, diætister, restaurantkæder og indkøbsmuligheder, og om det at være ung med cøliaki.

Hvis I har spørgsmål om Aktivgruppe Storkøbenhavns/Nordsjællands Ungdom – Hvem er vi? Hvad laver vi? Hvad vil vi? – er I mere end velkomne til at kontakte mig pr. mail.

Jeg håber, vi ses snart!

Emilie Sundquist
emilie@coeliaki.dk
Ungdomsrepræsentant

1, 2, 3 ... 100 glutenfrie spisesteder

Der er heldigvis kommet flere glutenfrie madsteder i vores område de sidste år. Skriv til kbh@coeliaki.dk og fortæl om spisesteder, DU kender, som har glutenfrie produkter eller god betjening af folk med cøliaki. Så laver vi en liste og sender ud til alle.



Lolland-Falster



Kontakt Else Hoffmann
2255 7766
lol@coeliaki.dk

Ses vi?

- **19. juni kl. 19-21: Cafémøde/fødselsdag, Frivillig Center Lolland**
- **21. aug.: Planlægningsmøde, Frivillighedens Dag**
- **28. sep.: Frivillighedens Dag**

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

Der er knald på i Aktivgruppen Lolland-Falster – kom til vores arrangementer og hyg dig med os:

Cafémøde og 1-års fødselsdag

Den 19. juni holder vi sidste Cafémøde inden sommerferien. På dagen fejrer vi også 1-års fødselsdag i Aktivgruppen Lolland-Falster, hvor vi byder på glutenfri lagkage i Frivillig Center Lolland fra kl. 19-21.



Frivillighedens Dag

Den 21. august planlægger vi Frivillighedens Dag, så kom og giv et planlægnings-*nap* med. Frivillighedens Dag fejres d. 28. september, hvor Aktivgruppen Lolland-Falster vil være synlige med en stand på torvet i Nykøbing F. og en i Nakskov bymidte. Kom forbi vores stande d. 28. september og få en snak. Vi uddeler balloner til børnene, ligesom vi igen i år byder på glutenfrie smagsprøver.

På styregruppens vegne
Else Hoffmann

Siden sidst...



Sundhedsforedrag

18 kvinder og en mand mødte op og fik en helt igennem fantastisk aften, da Dansk Cøliaki Forenings Aktivgruppe Lolland-Falster havde inviteret til foredrag "Knæk vanen og bliv glad uden gluten" i april.

Kodeordet var 'planlægning', da sundhedsterapeut Charlotte Rasmussen holdt et inspirerende oplæg og gav gode tips til nye, sunde opskrifter, og hvordan vi holder fast i de sunde vaner.

Aktivgruppen bød på lækre carobkugler, gulerødder, vindruer og nødder.

Vi ønsker alle en rigtig god sommer!

TAK til...

- Alle, der deltog i foredraget "Knæk vanen og bliv glad uden gluten".
- Alle i Aktivgruppen for en super indsats.
- Lolland Kommune, som tildelte os §18-midler.

Else Hoffmann

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
Storkbh. og Nordsjælland Tina Camara, 2221 0303, kbh@coeliaki.dk
Sydsjælland Anne Christensen, 2926 7314, syds@coeliaki.dk
Lolland-Falster Else Hoffmann, 2255 7766, lol@coeliaki.dk



Ungegruppen



Nis Klausen, ung@coeliaki.dk

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



Cøliaki Felag Føroya

Formand

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

Næstformand

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

Sekretær

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

Suppleant

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

Kasserer

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

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



Indmeldelse og materiale

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



Formand

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



Næstformand

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



Kasserer

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

Birgitte Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
bav@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Webmaster

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



Suppleant

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



Schärs produkter kan købes i hele Danmark.
Se forhandlerlisten her: <http://goo.gl/SqAoa>

WE CARE



Bagermesterens velsmagende sortiment



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, når det gælder et glutenfrit liv:

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



Stort udvalg –
lækker smag!