

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 2 · JUNI 2014 · ÅRGANG 36



Skål

Vi afliver de værste myter
om øl og cøliaki – s. 6

- Ny sekretariatsleder – s. 10
- Efter Landsmødet 2014 – s. 16
- Nordisk samarbejde – s. 19

Indhold



LEDER

3 Velkommen til et nyt cøliakiår

4 Kort & Godt

ØL OG CØLIAKI

5 Skål

6 Øl og cøliaki

7 Øl på Facebook

9 Ung mellem 15 og 25 år?

10 Velkommen til Lisa Ahlgren

12 Cølia-hvad-for-noget?!

13 Bageskole-succes

16 Beretning – Landsmødet 2014

18 Regnskab 2013

19 Nordisk samarbejde

21 Opskrifter

22 Brevkasse

AKTIVGRUPPER

24 Syd- og Sønderjylland

25 Fyn

26 Midtjylland

26 Roskilde

26 København/Nordsjælland

27 Oversigt

KONTAKT

27 Ungegruppen

27 Cøliaki Felag Føroya

27 Bestyrelsen



Dansk Cøliaki Forening

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

Indmeldelse, rådgivning og information

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

www.coeliaki.dk



Redaktion

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

Deadlines

Medlemsindlæg: 1. juli 2014
Aktivgruppeindlæg: 1. august 2014
CøliakiNyt 3-14 udkommer i første uge af september 2014

Annoncer

Coeliaki.dk + gps@coeliaki.dk

Produktion

TekstXpressen.dk

Grafisk design og tilrettelæggelse

Jesperseneca.dk

Indlæg, læserbreve og tip

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

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

Eventuelle holdninger står alene for indsenders egen regning.

Oplag

2.700

Forsidefoto

Dreamstime





Velkommen til et nyt cøliakiår



– og til vores nye sekretariatsleder Lisa Ahlgren

AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

formand@coeliaki.dk

Landsmødet 2014 er nu vel overstået med gode oplevelser for alle og en klar opbakning til bestyrelsen og de strategier, vi har valgt at arbejde med i fremtiden.

Helt konkret betyder det også en varm velkomst til Lisa Ahlgren, som vi har ansat som sekretariatsleder. Lisa har både den nødvendige faglige og personlige baggrund og den rette indstilling til og erfaring med foreningsbaseret arbejde.

Du kan læse mere om Lisa Ahlgrens visioner og personlige cøliaki-erfaringer på side 10.

Vigtigt nyt vedr. ankesager

Siden sidste blad har bestyrelsen og foreningens sundhedsfaglige råd haft et møde med Ankestyrelsen for at drøfte mange af de udfordringer, cøliakere møder i kommunerne.

- DET VIGTIGSTE RESULTAT af mødet blev, at Ankestyrelsen tilkendegav, at de altid vil give cøliakere medhold i deres anke og dermed ret til merudgiftsydelse i henhold til loven, hvis man kan fremlægge en cøliakidiagnose stillet af en læge.

DERFOR er det meget vigtigt, at du som cøliaker sikrer dig, at din diagnose er entydig.

Det betyder fx også, at man, når et cøliakibarn bliver gammelt nok til at skulle skifte fra børneambulatorium til voksenlæge, så får en bekræftelse på diagnosen fra ambulatoriet til at tage med til voksenlægen, så man ikke skal 'starte forfra' med diagnosticeringen.

Vi og Ankestyrelsen havde generelt en god og konstruktiv dialog, som vi vil fortsætte.

Landsmødet fremover

På årets Landsmøde drøftede vi – som altid – formen på Landsmødet. Der var et meget klart flertal for at fortsætte med et 2-dages weekendseminar med en blanding af foredrag, udstilling, generalforsamling og – vigtigst for mange – det sociale samvær, som for mange ender med et mangeårigt venskab, grundlagt på et Landsmøde.

Vi vil derfor fortsætte med at holde vores landsmøde over 2 dage, selvom vi ved, at prisen udfordrer flere. Lige nu har foreningen desværre ikke mulighed for at betale mere, end vi gør, men forhåbentlig kan styrkelsen af sekretariatet finde nye løsninger eller tilskudsmuligheder, som vi hidtil ikke har haft.

TAK til sponsorer og detailhandlen

Landsmødet nød igen i år en stor opbakning fra både detailhandlen og vores producenter med meget store goodiebags til alle deltagere og en masse skønne gaver til vores lotteri, ligesom flere også valgte at deltage med en stand på selve Landsmødet med smagsprøver og mulighed for gode indkøb.

En stor tak skal lyde til alle for opbakningen til Dansk Cøliaki Forening.

På side 16-18 kan du læse meget mere om Landsmødet.

Rigtig god sommer!



Send dine bedste opskrifter – og historien bag...

I vores daglige arbejde, på Landsmødet og til møder hører vi ofte om gode opskrifter fra medlemmerne – og ikke mindst, hvordan de er opstået.

Fx hvordan en 'fejl under bagning' eller 'mangel på en råvare' har resulteret i et endnu bedre brød? Eller hvordan man har smagt en kage på ferien og fået opskriften 'lokket ud af ejeren' på en eller anden måde?

Så send oplevelse, opskrift og foto til redaktionen på blad@coeliaki.dk - eller smid os en mail med et par stikord, så kontakter vi dig.



Vi glæder os

Snart deltager endnu 50 børn og unge på den næste børne- og ungecamp på Bøsøre Camping den 13.-15. juni.

FEJL i ny kagebog

Et medlem har gjort os opmærksom på en meget uheldig formulering i en ny bog.

Det drejer sig om kagebogen "Bag glutenfrit. Fra brød og baguette til brownie" af Karin Moberg og Oscar Målevik.

Her står der bl.a. på side 133: "Økologisk havre er altid glutenfrit, da det er dyrket fri fra andre kornsorter".

Dette er IKKE KORREKT!

Økologisk havre er ikke mere glutenfrit end almindelig konventionelt dyrket havre. Forureningen fra tidligere års afgrøder på marken og afgrøder på nabomarker er lige stor, om havren er økologisk eller ej. Forureningen kan også ske under transport, på møllen osv.



Mia Rasholt
Klinisk diætist
Dansk Cøliaki Forening



Skål

En liste med 'Fup og fakta om øl og cøliaki' er svær at opstille. Men uanset om man får symptomer af at drikke øl eller ej, så bliver tarmene hos alle cøliakere påvirket af selv den mindste gluten – også i øl...

**AF MIA RASHOLT, DET SUNDHEDSFAGLIGE RÅD
OG JOAN GRØNNING, REDAKTØR**

Der florerer mange myter og holdninger til, hvorvidt man kan, må og bør drikke øl, når man har cøliaki. Det viser henvendelser til Dansk Cøliaki Forening, breve til Brevkasse-eksperterne og indlæg på møder og sociale medier.

I Dansk Cøliaki Forening ville vi hjertens gerne kunne opstille en liste med navne på forhandlere af øl, der kan tåles af cøliakere – og en ditto liste over øl, man skal holde sig fra. Men det er desværre ikke så let – af mange grunde:

- Der findes p.t. ikke danske undersøgelser eller forskning på området, og resultater fra andre lande kan ikke 'bare' overføres til danske forhold.
- Glutenindholdet i øl kan variere fra sæson til sæson – en øl, der det ene år er glutenfri, kan det andet år indeholde gluten, fordi gæringsprocesserne kan være svære at styre.
- Fødevarestyrelsen i Sverige har lavet en stor 3-årig undersøgelse af øl produceret og/eller solgt i Sverige, men der kan være forskelle i opskrifter og produktionsmetoder i Danmark og Sverige – også til trods for, at øllet hedder det samme på hver sin side af vandet.

Et eksempel på det sidste punkt er fx, at den lokale tyrkiske øl "Efes" i Tyrkiet kan tåles af mange cøliakere, men hvis man finder samme øl lige syd for den dansk-tyske grænse, så er den variation brygget på byg, og dermed indeholder den gluten.

Ifølge formand Casper Pihl Rasmussen mener Dansk Cøliaki Forening, at det handler om – for den enkelte – at finde en balance mellem

1. at holde sig fra alt med indhold af gluten, fordi man jo ikke kan 'se', hvilke skader tarmen tager af selv meget lidt gluten.
2. selv at tage ansvaret for sin egen sundhed, også selvom man vælger at drikke øl, fordi man ikke får mærkbare symptomer.

Konklusion

Den korte – og måske kedelige – konklusion er derfor, at du som cøliaker kun bør drikke øl, der er certificeret glutenfri – altså som bærer glutenfri-symbolet, eller hvor der står på øllen, at den er glutenfri.



Dansk Cøliaki Forening OM:

ØL og cøliaki

Da der ikke findes officielle danske undersøgelser af glutenindholdet i øl på det danske marked, baserer Dansk Cøliaki Forening sin officielle holdning på andre landes undersøgelser og forskning – også selvom denne forskning varierer, og der ikke foreligger entydig dokumentation, som generelt frikender øl.

Anbefaling 2014

Dansk Cøliaki Forening anbefaler på baggrund af nuværende forskning og viden, at cøliakere kun drikker øl, der er deklareret/mærket 'glutenfri'.

Vil man som cøliaker ikke undvære øl, må man selv tage ansvar for det.

Generelle retningslinjer fra 2010

Tidligere lød de generelle retningslinjer som nedenfor, men bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening undersøger i øjeblikket, om disse stadig er aktuelle i forhold til de seneste års forskning.

- Nydiagnosticerede og alle, der reagerer på hvedestivelse – alle, der bliver anbefalet en naturligt glutenfri diæt – bør ikke drikke øl, der pr. definition ikke er en del af en naturligt glutenfri diæt.
- Øltyper som fx de mexicanske "Corona" og "Sol" indeholder meget lidt "hordenin" og kan derfor kaldes "glutenfri" og anbefales til cøliakere, der ønsker at drikke øl.
- Mørke øl frarådes altid.
- Alle cøliakere bør generelt være forsigtige med øl og højst drikke 1 øl om dagen.
- Særligt følsomme cøliakere kan godt få skader på tarmen, uden at de får symptomer.

Et opdateret holdningsdokument følger i et senere nummer af CøliakiNyt.

(opdateret maj 2014)

PS: Vi bad også Bryggerforeningen om hjælp til at skaffe os overblik over glutenfrie øl i Danmark.

Vi nåede desværre ikke at få svar inden deadline, men vi forsøger igen til næste udgave af CøliakiNyt.



ØL på Facebook

I marts efterlyste vi øl-erfaringer på Facebook-gruppen "Cøliaki i Danmark".

Vi stillede nedenstående spørgsmål med 4 svarmuligheder og efterlyste brugernes egne erfaringer.

"Hvis du har lyst til at drikke en øl i ny og næ, så..."

- Drikker jeg kun glutenfri-deklareret øl (25)
- Kan jeg godt tåle at drikke en enkelt almindelig øl uden at få symptomer (9)
- Kan ikke lide smagen og drikker det aldrig (4)
- Drikker jeg hvilken som helst øltype, da jeg ikke får symptomer af øl (1)

Udpluk af Facebook-kommentarerne samt faglige kommentarer fra foreningens diætist Mia Rasholt:

KFI: Så vidt jeg har forstået, så kan man godt drikke Carlsberg, uden der skulle ske noget, da det kun indeholder >20PPM. Men er ikke 100% sikker.

Diætist Mia Rasholt: Så vidt jeg er orienteret, foreligger der ingen målinger fra Carlsberg i Danmark om indholdet af glutenrester i deres øl. Da der kan være små forskelle i brygningsmetoder imellem forskellige lande, kan målinger foretaget i andre lande ikke nødvendigvis overføres til danskproduceret Carlsberg.

RJ: Drikker alm. øl, dog ikke hvedeøl.

Diætist Mia Rasholt: Anbefalingen er kun at drikke glutenfrit øl. Det kan sidestilles med hvedestivelse. Her anbefales også kun glutenfri hvedestivelse, da vi ikke kender mængden af eventuelle glutenrester i almindelig hvedestivelse.

KN: Jeg kan ikke tåle nogen øl – heller ikke de glutenfrie. Får ondt i maven, bliver oppustet og får hovedpine.

Diætist Mia Rasholt: Glutenfrie øl kan godt være brygget på bygmalt. Hvis man ikke tåler glutenfri hvedestivelse, vil man formodentlig heller ikke tåle glutenfrie øl på basis af bygmalt.

FN: Jeg vakler mellem svar 2 og 3. Jeg drikker lyse øl og får ikke symptomer. Drikker ikke mørkt øl eller hvedeøl.

Diætist Mia Rasholt: Se svar nr 2. Ikke alle får symptomer på små mængder gluten. Problemet er dog, at selv små mængder gluten kan give en immunreaktion i tarmen, selvom man ikke mærker det.

SH: Jeg drikker GF-øl eller Corona. Sidstnævnte er ikke GF-mærket, men er testet i Sverige og Norge, uden at der har været gluten over grænseværdien. Jeg kan tåle dem uden problemer ift. min cøliaki.

Diætist Mia Rasholt: Så vidt jeg er orienteret, bliver Corona kun produceret ét sted, og derfor kan man godt overføre testresultater fra et land til et andet. Det er ganske korrekt, at Corona i både Sverige og Norge anses for at være glutenfrie.



Semper[®]

FULD AF SMAG



FRI FOR GLUTEN

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

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



Læs mere på semperglutenfri.dk



Ung mellem 15 og 25 år?

AF EMILIE LOHSE SUNDQUIST, 21 ÅR
LEDER AF DCF UNGDOM

Vi er en række unge i Dansk Cøliaki Forening, der et par gange om året afholder events og arrangementer for andre unge med cøliaki, og vi vil rigtig gerne have DIG med.

Hvad enten du har lyst til selv at kaste dig ud i at stå for et arrangement, eller du bare gerne vil deltage i kommende arrangementer, så kig forbi vores Facebookside "DCF Ungdom".



Her deler vi erfaringer med indkøb og spisesteder, gode fif til en overskuelig, glutenfri hverdag samt informationer om kommende arrangementer og billeder fra tidligere arrangementer. Alt sammen under mottoet: "Fra UNG til UNG". Jo flere vi er, jo federe bliver det!



Min historie med DCF Ungdom



Fortalt af 21-årige Emilie Lohse Sundquist, leder af DCF Ungdom

I 2005 fik jeg konstateret cøliaki og følte mig pludselig som 'Palle alene i verden'. Det var svært at være anderledes og føle sig til besvær, når jeg bare gerne ville passe ind.

I 2011 deltog jeg i en ungdomscamp i Lalandia ved Billund – en beslutning, jeg ALDRIG har fortrudt!

Selvom jeg ikke kendte en eneste af de andre 25 unge, blev det en helt fantastisk weekend – helt uden bekymringer om at komme til at spise noget forkert og uden overhovedet at føle sig til besvær.

Samhørighed

Vi havde alle fra starten en samhørighed, meget til fælles og altid noget at snakke om. Her forsøgte man mig på en anden

måde end mine andre venner, og der blev dannet en masse nye venskaber. Flere af dem ser jeg stadig – både privat og i DCF-sammenhæng.

Siden da har jeg ikke blot deltaget i, men også været medansvarlig for planlægningen af flere unge camps, ligesom jeg har deltaget i foreningens Landsmøder, hvor vi hvert år forsøger at forbedre ungdomsafdelingen.

Aktiv

Jeg er også Ung Kontakt i Storkøbenhavn og ansvarlig for ungdomsarrangementer i Storkøbenhavn og Nordsjælland. For nylig har jeg desuden overtaget posten som leder af DCF Ungdom efter Nis Klausen, og jeg håber i fremtiden at kunne hjælpe andre unge med at få nogle dejlige oplevelser med Dansk Cøliaki Forening.



Velkommen til Lisa Ahlgren

1. maj fik Dansk Cøliaki Forening en sekretariatsleder i Lisa Ahlgren, der er antropolog og arbejder med organisation og udvikling i politiske og frivillige organisationer. CøliakiNyt har mødt hende til en snak om, hvordan hun ser på foreningens arbejde og fremtid.

Hvordan kan du bruge din uddannelse som antropolog i arbejdet med cøliaki og Dansk Cøliaki Forening?

Altså, jeg har altid været dybt fascineret af kultur- og samfundsforhold, og mad er vigtig i den sammenhæng: At vi spiser og det vi spiser spiller en central rolle i alle menneskers liv og i samfundet generelt. Vi mødes og hygger os med mad, vi fejrer store begivenheder med mad, vi belønner os med mad, når noget er gået godt, og vi trøstespiser, når noget er gået mindre godt. Set fra det perspektiv er en cøliaker (ufrivilligt) anderledes. Man bliver nødt til at gøre sig umage, andre bliver nødt til at gøre sig umage, man skal forklare, spørge og insistere for ikke at tale om at planlægge.

Dette gælder for alle med cøliaki, men er formentlig sværest for nydiagnosticerede og for børn og unge, som ovenikøbet står midt i en helt anden omstillingsproces fra barn til voksen, hvor man skal skabe en egen identitet.

Jeg vil vædde på, at alle, der får diagnosen cøliaki, skal igennem en eller anden form for ny identitetsfortælling og det, psykologer kalder re-orientering. At forandre historien om sig selv, at lære at fortælle den og at leve med den. Det er bl.a. her, Dansk Cøliaki Forening spiller en vigtig rolle.

Hvorfor er Dansk Cøliaki Forenings arbejde så vigtigt?

For det første er Dansk Cøliaki Forening et sted, hvor man kan samles omkring det at have cøliaki. Jeg tænker her fx på den svenske forfatter og dramatiker Jonas Gardell, der ofte taler om, at ethvert menneske har behov for – i det mindste



FOTO: JULIE TOP NØRGAARD

lejlighedsvis – at opleve sig selv som 'normal'. I Dansk Cøliaki Forening er man en blandt mange – det er det, som er så fedt!

Her ved alle, hvordan det er at være syg, eller hvordan det er at have børn eller andre pårørende, der er syge – og hvor svært det kan være.

Her kan man nikke genkendende til det, når andre fortæller om, hvordan mange fagfolk i sundhedsvæsnet ikke altid ved nok om cøliaki – og mange har oplevet frustrationer i mødet med 'systemet'.

Derfor er det simpelthen sundt – i det mindste af og til – at være i et miljø, hvor selve grundpræmisserne er fælles, og der ikke bliver sat spørgsmålstegn ved ens sygdom.

For det andet spiller Dansk Cøliaki Forening en meget vigtig rolle i forhold til faglighed, viden og information på cøliakiområdet. Det er afgørende, at mennesker med cøliaki får den rigtige rådgivning og vejledning. Her spiller foreningens Sundhedsfaglige Råd, Bageskolen, kurserne for nydiagnosticerede og aktivgruppernes lokale arbejde en stor og vigtig rolle i forhold til den enkelte cøliakers mulighed for at leve et godt liv uden for mange symptomer. Og selv er jeg overbevist om, at Dansk Cøliaki Forening kan meget mere for flere!

For det tredje er foreningens politiske arbejde på det fødevarerpolitiske område vigtigt. Jeg mener det alvorligt, når jeg siger, at alle har ret til sundhed. Adgang til behandling og



pleje er selvfølgelig en del af denne ret, men ikke den eneste. Staten har en forpligtelse til også at bedrive en politik, som forebygger sygdomme, og som derved leder til den bedste opnåelige sundhed for alle mennesker – også cøliakere. Her er der stadig mange mangler i Danmark, bl.a. i forhold til en aktiv fødevarepolitik, der kan hjælpe cøliakere.

Hvad drømmer du om for Dansk Cøliaki Forening?

Personligt drømmer jeg om egentlige patientuddannelser, bedre diagnosticering, et bedre kendskab til cøliaki blandt læger, sundhedspersonale og madprofessionelle og en sikker mærkning og øget tilgængelighed af glutenfrie fødevarer.

For mig er det vigtigt, at foreningen favner alle med cøliaki – både dem, der lige har fået cøliakidiagnosen, og dem, der har haft cøliaki og har levet glutenfrit i mange, mange år.

Alle skal opleve, at man kan bruge foreningen til både faglig og social inspiration, og især til en genvej til det 'nye liv'.

Læs også side 12, hvor Lisa fortæller om sine personlige oplevelser, da hun sidste år selv fik cøliakidiagnosen.



OM LISA AHLGREN



Født i 1974 og opvokset i Sverige.

Bor i Valby med kæresten Anders og deres to børn, Erik på 6 år og Nils på 2 ½ år.

Uddannet antropolog fra Københavns Universitet og eksamineret projektleder.

Mange års erfaring med udviklingsarbejde og projektledelse i politiske organisationer og indgående kendskab til social- og sundhedsområdet, arbejds-markedsområdet og børn- og ungeområdet.

Erfaring med frivilligt socialt og humanitært arbejde – som både professionel og frivillig.

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

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

fiber HUSK®

Bag glutenfrit med FiberHUSK®



HUSK PRODUCTS · 2770 Kastrup · fiberhusk.dk



Cølia-hvad-for-noget?!

Sekretariatsleder Lisa Ahlgren fortæller personligt og hudløst ærligt om den dag sidste år, da hendes liv blev forandret med cøliakidiagnosen – og om den første svære tid



AF SEKRETARIATSLÉDER LISA AHLGREN

FOTO: ERIK AHLGREN MØLLMANN, 5 ÅR

Jeg kigger på min kæreste: *“Men hvad skal jeg så spise?”*

Jeg er mega-sulten, og lige nu føles det, som om der står hvede på alt, hvad jeg har lyst til.

Vi står i Netto, og det er kun 10 minutter siden, at min mave-tarm-læge fortalte mig, at jeg har cøliaki og skal være på glutenfri diæt resten af mit liv, og hvor jeg spontant svarede: *“Cølia-hvad-for-noget?! Er du sikker?”*

Jeg har en kronisk tarmsygdom, og jeg skal aldrig mere spise brød og pasta. Det er det, jeg ved. Ikke ret meget mere.

**Hvert menneske har behov for at
– i det mindste lejlighedsvis
– opleve sig selv som normal.**

(Jonas Gardell, forfatter)

“Glutenintolerance? Det kan ikke passe! Er der ikke mere hjælp at få?” tænker jeg.

Det tager flere uger, inden jeg lærer at udtale ordet cøliaki korrekt. Og det tager endnu længere tid at vænne mig til, hvor lang tid det tager at købe ind. For ikke at tale om, hvordan jeg

må øve mig på at læse ingredienslister og lede efter gode varer og butikker med stort udvalg, så jeg kan opretholde et vist niveau i den madlavning, jeg altid har sat utrolig højt.

Google, Facebook – og Dansk Cøliaki Forening

Jeg googler, går på Facebook og melder mig ind i Dansk Cøliaki Forening – og så genopdager jeg, at “ting tager tid”.

Jeg finder hurtigt ud af, at internettet og Facebook er fint nok, men at jeg mangler viden, faglighed og erfaringer. De første mange gange smider jeg mine flade, snaskede og fuldstændig uspiselige hjemmebagte boller ud, og jeg bliver taknemlig over, at jeg har lært at lave mad fra bunden med gode råvarer.

Dårligt immunforsvar, kvalme og svimmelhed

Aldrig før har jeg tænkt så meget over, hvad jeg spiser – og hvad jeg ikke spiser. Men fremfor alt får jeg det bedre.

I halvandet år har jeg døjet med dårligt immunforsvar, kvalme og svimmelhed. Jeg har kastet op og kastet op, og de sidste 3 måneder har jeg tabt mig 13 kg. Jeg er blevet tynd, udmarvet, og jeg er bekymret, træt og ked af det. Ja, jeg har været hele møllen igennem.

Syg – ikke ‘stresset’

I halvandet år har jeg vidst, at der var noget galt, men ikke hvad. Min praktiserende læge mener i lang tid, at det er stress. At det er psykisk. Selv forstår jeg det simpelthen ikke, og jeg føler mig egentlig mest stresset over at være syg og i lange perioder ikke orke noget – heller ikke gå på arbejde. Derfor er diagnosen en lettelse. Jeg fejler noget, jeg kan gøre noget ved.

Voldsom kostomlægning

De næste to måneder er udmattende – min krop reagerer voldsomt på kostomlægningen, og jeg orker ingenting. Jeg har ingen kræfter, men det er netop kraft, jeg har brug for til at gennemføre omstillingen til gluten- og laktosefri kost.

Men så vender det – lige pludseligt. Energien kommer tilbage, kvalmen fortager sig, og ‘livet’ vender lige så stille tilbage.

Klar igen – til kamp for alle med cøliaki

I dag har jeg godt styr på både ingredienslister og bagning, jeg har en indgående viden om sygdommen og et godt kendskab til mange af de problemstillinger, der følger med.

Derfor glæder jeg mig nu til sammen med Dansk Cøliaki Forening at bruge kræfterne på at hjælpe andre med cøliaki til at mestre sygdommen, så den fylder så lidt som muligt, så de kan leve det liv, de gerne vil.

Bageskole-succes



BAGESKOLE



*"Superdejlige opskrifter.
En god inspiration til hverdagen"*

*"Det var superinspirerende og hyggeligt.
Det gav én mere ro og tro på, at glutenfri
bagning ikke er så slemt igen"*

"Supergodt initiativ og arbejde"

Stor interesse i Roskilde fordoblede antallet af bageskoler i domkirkebyen. Skynd dig at tilmelde dig en af bageskolerne på Fyn og i Jylland, inden de også bliver 'udsolgt'!

AF GITTE PERREGAARD, UNDERVISER PÅ BAGESKOLEN I ROSKILDE

En solskinsdag i april summede hjemkundskabslokalerne på Østervangsskolen i Roskilde af nysgerrighed og rigtig god stemning.

Det var anden gang på to måneder, at Edna Stage og jeg afholdt Bageskole i Roskilde. Holdet i marts måned var hurtigt blevet overtegnet, så vi blev enige om at tilbyde endnu et kursus i Roskilde, som også denne gang hurtigt blev fyldt op.

Det blev en rigtig god dag med meget motiverede og engagerede deltagere. Der blev bagt en masse dejligt, glutenfrit bagværk, og der blev udvekslet en masse tips og tricks til både den glutenfrie bagning og til det at leve med cøliaki.

BAGESKOLER 2014:



14. juni	Odense
6. september	Spjald
13. september	Nykøbing F.
4. oktober	Haderslev
1. november	Ringsted + Aalborg

Edna Stage og Gitte Solberg Perregaard underviser på Bageskolerne på Sjælland og Fyn, mens foreningens diætist, Mia Rasholt, afholder kurserne i Jylland.

Pris

Gratis for børn under 5 år.

75 kr. for medlemmer og nærmeste familie.

200 kr. for ikke-medlemmer.

Alle betaler ved ankomst til kurset.

Tilmelding på bageskole@coeliaki.dk



Glutenfrie produkter ...I LØVBJERG

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

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

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

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

LØVBJERG

SØNDAG - FREDAG 8-21

LØRDAG 8-18

Spændende glutenfrie varianter fra Semper

Hvem siger, det skal være kedeligt, bare fordi det er glutenfrit?

Hos SuperBest fører vi et bredt udvalg af glutenfrie varer, bl.a. fra Semper, der har specialiseret sig i glutenfrie produkter af bedste kvalitet. Nyd dem som de er eller prøv en af SuperBests mange glutenfrie opskrifter. Velbekomme.

Gå ind på
SuperBest.dk
og find mange
flere spændende
glutenfrie
opskrifter.

Middelhavsbrød

Ingredienser:

3 dl Semper Landbrødmix
100 g blød margarine
1 æg

Fyld:

400 g optøet spinat
1 hakket løg
3 dl mælk eller vand
3 æg
1 dl Semper Landbrødmix
Salt og peber

Tilberedning:

Sæt ovnen på 200° C.
Bland Landbrødmix med margarine og æg til en dej. Tryk dejen ud i en tærteform, ca. 28 cm i diameter. Bland alle ingredienser til fyldet og fordel fyldet på tærtebunden. Sæt tærten i ovnen og sænk temperaturen til 180° C.
Bag tærten i ca. 40 minutter.



Vind Semper glutenfrie produkter i samarbejde med SuperBest og Semper

Fortæl os hvilket Semper-produkt, der er dit foretrukne eller hvis der er noget, du savner. Skan QR koden eller besøg Semper glutenfri Facebook-side www.facebook.com/semperglutenfridk og deltag i konkurrencen om 25 Semper glutenfrie pakker fyldt med lækre Semper glutenfrie produkter til en værdi á kr. 350,-.



Konkurrencen er gældende til og med lørdag 28. juni 2014.



Kan du ikke tåle gluten, kan du blive fri

Dette er bare et lille udpluk af vores store udvalg af glutenfrie kvalitetsprodukter. I din lokale SuperBest finder du et stort sortiment med masser af variationsmuligheder samlet på ét sted.

Spørg købmanden!

Hvis der er glutenfrie produkter, du ikke finder i SuperBests glutenfrie sortiment, så tal med købmanden – han vil gøre alt for at skaffe det ønskede produkt hjem til dig.



Dette er bare et lille udpluk af vores store udvalg af glutenfrie varer.





Hårdt arbejde giver resultater



Indholdsrigt år i Dansk Cøliaki Forening, hvor vores hårde og målrettede arbejde har givet positive resultater



AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

Det har været endnu et travlt år i Dansk Cøliaki Forening: Vi har alle arbejdet hårdt med foreningens opgaver i aktivgrupperne, i ungegruppen, i bageskolen, i vores bestyrelse og ude hos jer medlemmer. Medierne har vist stigende interesse for os, ligesom detailhandlen og andre gerne vil vide mere om cøliakeres udfordringer.

Vi har knoklet hårdt for at leve op til ovenstående – og især for at servicere og fastholde medlemmer, styrke foreningens økonomi og gøre os klar til en professionalisering af foreningen.

Information er tidskrævende

Især information om cøliaki tager meget tid, og indimellem føler vi, at ingen lytter til os eller forstår vores udfordringer. Fx oplever vi ofte sagsbehandlere, der beskylder foreningen for at stå bag nedsættelse af merudgiftsydelsen, og det ender desværre tit i negativ omtale på de sociale medier. Vi oplever også kommuner, der udfordrer diagnosen ved overgang til voksneydelse eller flytning mellem kommunerne.

Oven i det anbefaler mange praktiserende læger desværre stadig cøliakere at spise glutenfrit uden først at tage de nødvendige prøver – og det giver bagefter som bekendt en del bøvl med at få den rigtige diagnose og det rigtige tilskud.



Sekretariatet – og ny leder

For at gøre Dansk Cøliaki Forening mere professionel og mindske presset på både bestyrelse og Camilla i Sekretariatet har foreningen ansat Lisa Ahlgren som sekretariatsleder. Lisa har det, vi har brug for: Hun kender til cøliaki og de daglige udfordringer, hun har et veludviklet iværksætter-gen, politisk tæft og

kendskab til fondsansøgninger, og så er hun vant til at arbejde med både frivillige, producenter og detailhandel.

Du kan læse mere om Lisa Ahlgren side 10.

Coeliaki.dk

Vi har arbejdet på at kunne udvide vores webside med et medlemsmodul, hvor bl.a. aktivgrupperne kunne søge medlemsoplysninger – og vi har også haft et betalingsmodul i kikkerten. Vi har dog været nødt til at udskyde begge dele, da det ville kræve en ny webside. Skulle vi dog lykkes med fx at få fondstilskud, står en ny webside højt på ønskelisten.

www.glutenfrihed.dk

Blev i 2013 lanceret til at samle opskrifter samt navne og adresser på restauranter og butikker med cøliakivarer, som man kan søge og sortere i.

Sundhedsfagligt Råd

Lægefagligt Råd blev i 2013 omdøbt til Sundhedsfagligt Råd, fordi det består af både læger, diætister og en socialrådgiver. Rådet er en kæmpe gevinst for både foreningen og vores medlemmer. Fx har Sundhedsfagligt Råd netop deltaget i et møde med Ankestyrelsen, hvor to vigtige ting blev slået fast:





- Diagnosen 'cøliaki' vil altid have Ankestyrelsens opbakning
- Det er vigtigt altid at indhente en statusrapport fra børneambulatoriet, når et cøliakibarn fylder 18 år.

CøliakiNyt

De sidste 2 år i Joan Grønnings hænder er bladet blevet spændende og indholdsrigt med både medlemshistorier og faglig information, som også efterspørges af både læger, ambulatorier og diætister. Vi er opmærksomme på, at annoncerne ikke må tage overhånd, men vi kan ikke udgive et så professionelt blad uden en del annoncer.

Aktivgrupper og ungegrupper

To vigtige grupper, hvor medlemmer mødes og får det, de ikke kan finde andre steder – fx på de sociale medier. Aktivitetsniveauet svinger fra gruppe til gruppe, så derfor opfordrer jeg alle med et par timer eller et par hænder tilovers at hjælpe dem, der allerede knokler for at skabe noget for andre.

Børne- og Ungecamp

Igenem 2013 er succesen med vores camps vokset. Ud af ingenting er vi nu oppe på 3-4 camps om året med masser af aktiviteter, madlavning, foredrag og debatter.

Bageskolen

I 2013 valgte vores mangeårige bageskoleleder, Hanne Jensen, desværre at stoppe. Hendes opgaver er nu overtaget af Mia Rasholt, Edna Stage og Gitte Solberg Perregaard, der deler



bageskolerne mellem sig. Og de tre gæve bagekvinder får travlt, da de første bageskoler hurtigt blev 'udsolgt', så vi nu planlægger flere end nogensinde før.

Økonomi

Vi har heldigvis en god økonomi, især fordi vi i 2013 modtog 180.768 kr. i arv efter "Fru Sloth". Det solide regnskab gør det muligt for os at ansætte en sekretariatsleder.

Producenter og forhandlere

Vi ønsker alle, at hylderne i de danske supermarkeder bugner af glutenfrie produkter til lavere priser. Og kigger vi på udviklingen, så er vi på rette vej, da udvalget de sidste 5 år er blevet større og bredere, og der begynder nu at komme konkurrence på markedet.

Mange forhandlere, producenter og købmænd har i årenes løb støttet op om Dansk Cøliaki Forening, og derfor vil jeg naturligvis opfordre alle til at bakke dem op.

TAK til de frivillige hænder

Til sidst vil jeg takke alle frivillige hænder i aktivgrupper, ungegrupper, Sundhedsfagligt Råd, deltagere på camps, familier og ikke mindst mine 'kolleger' i bestyrelsen for jeres utrættelige indsats.

Uden frivillige hænder ingen udvikling i Dansk Cøliaki Forening.

Du kan læse formandens beretning i sin fulde længde på www.coeliaki.dk





Overskud på 451.032 kr.

AF KASSERER PIA LUNDAHL



Dansk Cøliaki Forening fik et stort overskud i 2013 pga. en stor arv, besparelser på især distribution af CøliakiNyt og en mindre stigning i antallet af medlemmer.

Overskuddet har vi valgt at dele i to: 151.032 kr. har vi overført til foreningens egenkapital, og 300.000 kr. har vi overført til reserve for investeringer og projekter under egenkapitalen.

Budget

Vi har valgt at lægge et meget forsigtigt budget for 2014 med et lille overskud på 7.800 kr.

Du kan læse hele regnskabet på www.coeliaki.dk

Regnskab for 2013

INDTÆGTER	2013	Budget 2014
Kontingenter	963.967	950.000
Gaver/arv	180.768	0
Tilskud	310.544	295.000
Annoncer	122.738	120.000
Anden indtægt	166.803	198.000
Indtægter i alt	1.744.820	1.563.000

UDGIFTER

Personaleomk.	384.854	407.500
Tryk og CøliakiNyt	340.302	357.500
Mødeaktiviteter	330.912	444.000
Oplysningsarbejde	12.550	56.000
Udgifter kontorhold	32.747	38.800
Porto	119.713	128.100
Hjemmeside	20.605	36.700
Kontingenter	14.607	15.600
Gaver og sponsorat	1.765	2.500
Annoncer	1.231	2.500
Revisor	34.375	35.000
Anskaffelser	4.300	10.000
Renter og gebyrer	-4.173	21.000
Udgifter i alt	1.293.788	1.555.200

Overskud 451.032 7.800

Disponering af resultat:

Overføres til overført resultat	151.032
Overføres til reserve for investeringer og projekter	300.000

Disponeret i alt 451.032

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.

Vi ses på heldam.dk



Helsam butikker JYLLAND Aalborg, Helsam, Aalborg City, Boulevarden 14 · Herning, Helsam, Søndergade 16 · Hobro, Helsam, Adelgade 25C · Horsens, Helsam, Jessensgade 4 · Sønderborg, Helsam, Sønderborg City, Jernbanegade 36 · Sønderborg, Helsam, Borgen, Østergade 4 · Vejle, Helsam, Nørretorv 3 FYN OG ØERNE Middelfart, Helsam, Østergade 12 · Odense, Helsam, Kongensgade 13 SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER Kalundborg, Helsam, Kordilgade 14 · København K · Helsam, Vendersgade 6 · Køge, Helsam, Nørregade 39 · Næstved, Helsam, Ringstedgade 5 · Roskilde, Helsam, Skomagergade 46, tv · Slagelse, Helsam, Rådhuspladsen 9

Din lokale helsekostbutik JYLLAND Aalborg, Helsehjørnet, Niels Ebbesensgade 4 · Aarhus C, Ganefryd, Klostergade 2 · Aarhus N, Jordens Frugter, Tordenskjoldsgade 61-63 · Christiansfeld, Kamille, Lindegade 35A · Fredericia, Helsekosten, Prinsessegade 37 · Frederikshavn, Helsekosten, Søndergade 5 · Juelsminde, Juelsminde Helse & Materialhandel, Juelsgade 5 · Kolding, Grønne Amalie, Adelgade 6 · Nykøbing M., Helsam Morsø Helse, Algade 20 · Randers C, Gaias Basar, Erik Menveds Plads 6 · Ry, Erantissen, Klostervej 88 · Silkeborg, Helsekosten, Nygade 28 · Skanderborg, Helsekosten, Adelgade 132 · Søby, Helsekøkken, Vestergade 32 · Thisted, Helsam, Vestergade 23A · Tønder, Tønder Helse, Vestergade 52A · Samsø, Skøn og sund, Langgade 7 FYN OG ØERNE Fåborg, Det blå hus, Østergade 41B · Odense SV, Spiren, Fåborgvej 18 · Svendborg, Det Grønne Hjørne, Torvet 2 SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER Charlottelund, Urd Helsekost, Ordrupvej 61A · Frederikssund, Helsehuset, Kirkegade 8 · Helsingør, Firkløveren, Strandgade 45 · Hørsholm, Ø-Butikken, Hørsholm Helsekost, Hovedgaden 37A · Køge, Køge Helsekost, Brogade 19 · Nykøbing F., Helsam, Frisegade 18 · Nykøbing SJ., Helsebutikken, Algade 22 · Ringsted, Natur og Trivsel, Sct. Hansgade 4 · Solrød Strand, Helsehjørnet, Fredensbovej 2 · Tåstrup, Tåstrup Helsekost, Tåstrup Hovedgade 82 · Vordingborg, Helsekosten, Algade 54 · BORNHOLM Rønne, Helsekosten, Lille Torv 3



Nordisk samarbejde

Fællesmøde i Oslo for cøliakiforeningerne i de nordiske og baltiske lande



Fra venstre ses den norske diætist Lise Friis Pedersen samt Elina Poll-Riives og Aive Antson fra Estland

AF EDNA STAGE, BESTYRELSESMEDELEM

Den 13. og 14. februar mødtes jeg med 7 nordmænd, 3 svenskere, 2 finner, 2 estere og 1 litauer, der repræsenterede deres lande ved et nordisk møde i Oslo. Det var første gang i flere år, at Danmark var repræsenteret, så de andre lande var glade for min deltagelse.

Cøliaki og ikke-cøliakisk glutensensitivitet

På mødet holdt den norske læge Knut Lundin et foredrag, hvor han bl.a. fortalte, at antallet af mennesker med cøliaki stiger verden over, og at cøliaki fx er den hyppigste årsag til diarré i Indien!



Bestyrelsesmedlem Edna Stage deltog først på året i et fællesnordisk cøliakimøde, hvor hun bl.a. holdt et indlæg om Dansk Cøliaki Forening, og hvad vi arbejder med, og hvilke udfordringer vi har.

Knut Lundin interesserer sig også meget for ikke-cøliakisk glutensensitivitet (NCGS), hvor man stadig er usikker på, om det er gluten eller andre faktorer, der giver symptomer. Han efterlyste derfor mere forskning.

Efter foredraget talte vi om de forskellige landes holdninger til NCGS, og det viste sig, at nordmænd med NCGS får tilskud til glutenfri kost på linje med cøliakere.

Glutenfri-mærket

Vi diskuterede også det europæiske licenssystem (glutenfri-mærket), fordi den internationale organisation (AOECS) havde bedt om de nordiske landes holdning til mærkningen af varer med glutenindhold på 21-100 ppm = meget lavt indhold af gluten.

Norge støtter denne mærkning, fordi de mener, at det vil være ærgerligt at udelukke varer, som de fleste cøliakere sagtens kan spise uden problemer.

Danmark og de øvrige lande er ikke særlig interesseret i mærkningen. Dels fordi der os bekendt ikke er en eneste vare på markedet med mærket, og dels fordi vi tror, de fleste cøliakere ikke ønsker at indtage den mængde gluten, som mærket tillader.

En fælles konklusion endte med at lyde, at de nordiske lande gerne vil bevare muligheden for denne mærkning i de næste par år, derefter kan spørgsmålet tages op igen.

Aktiviteter i Norden

Til sidst fortalte de forskellige foreninger om deres planlagte aktiviteter det kommende år, og her var det meget tydeligt, at især den finske cøliakiforening er meget godt bemandet med 21 ansatte.

Næste nordiske møde bliver afholdt i Sverige i 2015.

Nem Baging med Naturlig Glutenfri Mel
og

Malby Mix

Til baging 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 Baging

Naturligt Fuldkorn og Malby Mix

Kan købes i helsebutikker eller bestilles

www.malbymix.dk tfl. + 45 62211378

Jytte Malby Vindebyvej 34 5900 Rudkøbing



Bjerge ved Middelhavet

Opdag enestående og foranderlige Sydtyrol.

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

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

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



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

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

Vores helt specielle tilbud til dig:

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

Hotel Weiss
Via Venosta 38
39020 Parcines (BZ)
ITALY

www.hotelweiss.it
Info@hotelweiss.it

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

www.partschins.com www.suedtirol.info



Gulerodsboller

12 stk.
4 dl vand
50 g gær
20 g fiberHusk
3 spsk. glutenfri gluten (GfG)
100 g majs mel
250 g fint glutenfrit melmix
1 tsk. salt
100 g fintreven gulerod

Pensling: Æg eller mælk.

Vand, gær og fiberHusk hældes i en røreskål.

Røres på maskine i 10 minutter.

Resten af ingredienserne tilsættes.



Dejen røres i 25 minutter på røre-maskinen.

Hæver 15 minutter, f.eks. i røreskålen.

Slå dejen ned ved at røre i den.

Form bollerne og anbring dem på en bageplade med bagepapir.

Lad bollerne efterhæve tildækket i 15 minutter.

Pensles med æg eller mælk.

Bages i ca. 45-50 minutter ved 180°C.



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

Franskbrød

1 stk. stort og 1 stk. lille brød
50 g gær
7 dl lunken vand
2 spsk. fiberHusk
1 tsk. salt
1 spsk. sukker
1 dl tykmælk / A38
100 g margarine, blød
1 dl Pofiber
900 g fint glutenfrit melmix

Pensling: Mælk eller vand med opløst sukker.



Udrør gæren i vandet i en røreskål.

Tilsæt fiberHusk og rør godt.

Lad det trække i 5-10 minutter.

Salt, sukker, blød margarine, Pofiber og tykmælk røres i.

Mel tilsættes, og blandingen røres i 10-15 minutter på røremaskine.

Dejen kommes i smurte forme, som kun fyldes halvt.

Hæver ca. 1 time.

Pensles med mælk eller sukkervand.

Brødene bages ved 200°C i 30-45 minutter.

Tante Elisabeths æblekage

24 stk. muffins eller 1 kage
2 æg
2 1/2 dl sukker
1 tsk. vaniljesukker
2 tsk. fiberHusk
110 g smør eller margarine, smeltet
1 dl mælk
125 g fint glutenfrit melmix
70 g rismel
2 tsk. bagepulver

Fyld: 2-4 æbler – skrællede og skårede i stykker.

Pynt: Kanel og perlesukker.

Tilbehør: Flødeskum eller creme fraiche rørt op med lidt vaniljesukker.

Æblerne skrælles og skæres i passende stykker.



Æg, sukker, vaniljesukker og fiberHusk piskes godt med en håndmikser.

Smør/margarine smeltes og blandes med mælken.

De to slags mel blandes med bagepulveret. Melet vendes forsigtigt i æggemassen skiftevis med margarine-mælkeblanding.

Muffinsforme beklædes med papirforme, hvorefter dejen hældes op i formene.

Dejen er lidt tyndere end normalt.

2-3 æblestykker trykkes ned i dejen i hver form.

De hakkede hasselnødder drysses over, før kanel og sukker strøs over.

Muffins bages midt i ovnen i ca. 20 min. ved 175°C. Tages ud af formene og afkøles på en rist.

Serveres evt. med flødeskum eller creme fraiche rørt op med vaniljesukker.

Bager du æblekagen i fx en springform, er bagetiden 40-45 min.

Kan frysnes.



Skriv til os

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

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

Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen
Brevkassen



Jiri 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



Langt imellem undersøgelser

Jeg har læst, at man hvert år bør få kontrolleret sin cøliaki af en læge. Jeg fik min diagnose i 2002 og er siden da ikke blevet undersøgt udover en kontrol samme år, hvor tarmen så fin ud på glutenfri diæt.

Siden da er der stødt andre diagnoser til – fx lang tyktarm, 4 ud af 5 Ehlers Danlos og fibromyalgi i hele kroppen. Min skiftende diarré og hårde mave er dog stadig en del af mit liv, selvom jeg spiser glutenfrit. Jeg er en smule overvægtig.

Jeg er nu i en periode med meget tarmuro, smerter og træthed.

Hvis jeg bør gå til årlig kontrol, hvad skal jeg så bede om at blive undersøgt for?

Har haft skiftende læger i mange år pga. lægemangel i min by.

Petersen

Kære Petersen

Hvis din cøliaki er stabil og uden komplikationer, bør du kontrolleres hvert eller hvert andet år hos en læge med interesse for cøliaki og adgang til en diætist. Kontrollerne bør her omfatte en samtale om diætoverholdelse og kostprincipper, mavesymptomer, vægtændringer samt evt. blodprøver, der kan belyse tarmens funktion og mulige mangeltilstande.

Afhængigt af din udgangssituation bør du også have undersøgt dit knoglemineralindhold via en scanning mhp. mulig knogleskørhed. Det kan foregå via egen læge, men det almindeligste er en fast kontakt til et hospitalsambulatorium med speciallæger i medicinske mave-tarm-sygdomme.

I dit tilfælde er der yderligere skærpene omstændigheder for henvisning til speciallæge, da du har komplicerende lidelser og tiltagende gener. Det bør undersøges nærmere, og i denne forbindelse også, om det har sammenhæng med din cøliaki.

J. J. Rumessen
Overlæge i mave-tarm-sygdomme



Økonomisk hjælp til både cøliaki og allergi?

Jeg har i 3 år haft cøliaki. I starten var jeg hos et antal af læger og hudlæger, som blot mente, at jeg havde nikkelallergi, da mine hænder var ødelagte og med væskende blærer.

Jeg blev derfor sat på nikkelfri diæt, som bestod af raffinerede kornprodukter – og herefter eksploderede min eksem, og jeg var vågen timevis hver nat pga. voldsom kløe.

Herefter fik jeg foretaget en fødevarerest hos genarrayt.dk, som testede mig på 200 forskellige fødevarer via en blodprøve. Testen viste, jeg reagerede på gluten og hvede og majs – og på mælk, nødder, æg og soja.

Jeg har det sidste år lagt min kost helt om og er nu helt symptomfri. Dog skal der intet til, for at det blusser op igen – fx

Kære Jannie

Der foreligger en principafgørelse fra 2010 (232-10) mht. muligheder for at få dækket ens merudgifter i henhold til servicelovens § 100:

For en person med flere lidelser lægges den samlede vurdering af nedsættelsen af funktionsevnen til grund ved spørgsmål om personkreds og merudgifter. Det er ikke de enkelte lidelser, der berettiger til hjælp efter § 100, men den samlede nedsatte funktionsevne, der er afgørende.

I forhold til afklaring af hvilke merudgifter der kan medtages, så skal der kikkes på følgende:

- Om de enkelte lidelser og de deraf følgende funktionsnedsættelser er varige.
- Om merudgifterne er en følge af den nedsatte funktionsevne.
- Om merudgifterne er nødvendige i forbindelse med den daglige livsførelse.

Den nævnte principafgørelse slår også fast, at man ikke skal være omfattet af personkredsen for hver enkelt lidelse – her fx hvedeallergi, nikkelallergi, fødevarerallergi (mælk, æg, nødder og soja) og ikke mindst overfølsomhed overfor gluten – for at få dækket merudgifterne ved den daglige livsførelse, men at det er en forudsætning, at

1. De enkelte lidelser og de deraf følgende funktionsnedsættelser er varige.
2. Merudgifterne skal være en følge af den nedsatte funktionsevne.
3. Merudgifterne ved den daglige livsførelse er nødvendige.

hvis jeg spiser noget, der blot har været i nærheden af mel.

Mit kostbudget er steget med 3000-4000 kr. om måneden, og da jeg er på SU, er jeg ved at være totalt ruineret – for at sige det på en pæn måde.

Kan jeg søge om økonomisk hjælp til min cøliaki og fødevarerallergi?

*De bedste hilsner
Jannie*

Jeg synes derfor, at du skal kontakte din kommune og søge om at få dækket dine nødvendige merudgifter som følge af din fødevarerallergi.

Det kan imidlertid blive et problem for dig endeligt at få stillet diagnosen 'cøliaki' og få dækket merudgifter i forbindelse med din overfølsomhed overfor gluten, hvis du forud for cøliakiundersøgelserne har været på glutenfri diæt, da blodprøver og tyndtarmsbiopsi ikke vil give et korrekt billede. En attest fra en specialist, blodprøver samt værdier heraf er ikke tilstrækkeligt. Du må derfor nok indstille dig på, at du ikke kan forvente at få dækket merudgifter i forbindelse med cøliaki, før du har fået en korrekt stillet diagnose – dvs. via både provokation, blodprøvetagning og biopsi.

Hvis kommunen i øvrigt mener, at du er omfattet af målgruppen, skal du være opmærksom på, at du kun skal sandsynliggøre dine merudgifter.

Til sidst: Merudgiftsydelser efter serviceloven er skattefri og uafhængig af indkomst – og din status som studerende.

*Med venlig hilsen
Didde Dreijer-Norsker*



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Alice Skaarup Jepsen
2275 9449
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **25. aug.:** Diætist Mia Rasholt "Fiber og fuldkorn i glutenfri kost", Kolding Realskole, Kolding
- **September:** På tur...
- **4. okt.:** Bageskole. Sct. Severin Skolen, Haderslev.

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

Efterårets aktiviteter

Sommeren står for døren, og i Styregruppen er vi gået i gang med at planlægge efterårets arrangementer. Vi hjælper jer gerne med at arrangere samkørsel, så kørslen både kan blive ekstra hyggelig, og jeres udgifter til den kan holdes på et minimum.

Foreløbig er 2 datoer fastlagt, og de sidste følger snart.



D. 25. august holder diætist Mia Rasholt et foredrag om fiber og fuldkorn i glutenfri kost – og d. 4. oktober afholder Mia Bageskole på Sct. Severin Skolen i Haderslev. I kan allerede nu tilmelde jer på hjemmesiden.

Arrangementer i støbeskeen

Vi arbejder på at få disse arrangementer op at stå:

- På tur, hvor vi skal have frisk luft, spise sammen og nyde hinandens selskab.
- Glutenfri middag på Hansenberg Skolen i Kolding, som et lokalt medlem har tilbudt at arrangere.
- Ølsmagning.
- Et julearrangement.



Datoerne for disse arrangementer var ikke fastlagt ved redaktionens slutning, men tjek løbende foreningens hjemmeside og/eller tilmeld dig nyhedsbrevet, så du får nyheder og invitationer direkte i din indbakke.

Skriv også gerne til os, hvis du har forslag til arrangementer, og/eller hvis du selv vil stå for et arrangement.

Siden sidst...

Aftenen hos Løvbjerg i Vejen gik rigtig godt, der var en god sparring, og alle fik en positiv oplevelse.

Pga. for få tilmeldte måtte vi desværre aflyse Fastelavnsdagen i Aabenraa.



Landsmødet

På Landsmødet satte alle deltagere fra vores aktivgruppe sig sammen. Enkelte af efterårets arrangementer blev fordelt på personer udenfor Styregruppen, bl.a. for at nå ud i et større geografisk område, også selvom det betyder, vi indimellem skal køre lidt længere.

Ændringer i Styregruppen

Undertegnede har nu givet lederposten videre til Alice Skaarup Jepsen fra Billund, der i et par år har været med i gruppen. I vil ikke mærke de store forandringer, da vi stadig alle er med i Styregruppen. Vi fordeler bare arbejdet imellem os på en lidt anden måde end tidligere: Michael Z. Clausen tager imod jeres tilmeldinger, og kun hvis der sker ændringer eller aflysning af arrangementer, vil I høre fra os!

I Styregruppen glæder vi os som sædvanlig til at være sammen med jer, og vi håber, I vil møde talrigt op.

Er du endnu ikke tilmeldt vores nyhedsbrev, så gør det NU på www.coeliaki.dk. Så modtager du invitationer i din mailboks. HUSK tilmelding hver gang.

*På Styregruppens vegne mange sommerhilsener
Birgitte Viereck*



Fyn



Kontakt Mette Dall
2897 6825
fyn@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **17. aug.: UNGE: Glutenfri mad over bål.**
FDF, Hellegårdsvej 72, Svendborg.

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

Unge +15: Glutenfri mad over bål



Har du lyst til at tilbringe nogle timer i selskab med andre unge med cøliaki?

Så kom til Svendborg søndag d. 17. august 2014!
Det hele foregår hos FDF Svendborg, Hellegårdsvej 72, 5700 Svendborg.

Foreløbigt program:

- 12.00-12.30: Fælles gåtur (ca. 1 km) for dem, der kommer med tog. Vi går fra Svendborg Vest St.
- 12.35: Bålet tændes.
- 12.45-13.15: Ryste-sammen-lege.
- 13.15-15.15: Vi laver snobrød, skumfiduser med kiks, pølser mv. over bål.
- 15.15: Fælles oprydning.
- 15.45: Afslutning, og dem, der skal med toget, forlader os.

Arrangementet er for unge, som er fyldt 15 år og opefter.

Pris: 50 kr. per person.

Tilmelding og betaling: Senest d. 3. august 2014 på sara@coeliaki.dk

Tilføj venligst navn og fødselsår.

Betal 50 kr.: Reg.nr. 0862 Kontonummer 0000608637 – skriv: "Glutenfri mad over bål" samt navn.

Du er først tilmeldt, når du har betalt.

Du er velkommen til at komme med forslag til noget, vi kan lave over bål.

Venlig hilsen

Sara Ward Pallesen, Ung Kontakt Fyn
51 16 47 73



Siden sidst...

Unge på Café Victoria

Vi var 8 unge, der mødtes på Café Victoria til et lille hyggeligt arrangement. Alle blev mætte, og der blev hyggesnakket. Caféen havde desværre endnu ikke fået glutenfri kage, men de arbejder på at få det.

Ved dagens evaluering sagde alle, at arrangementet var enten 'godt' eller 'meget godt', og alle ville gerne komme til lignende arrangementer.

Tak for en hyggelig middag til alle jer, som var med.

Sara Ward Pallesen
Ung Kontakt Fyn

TAK til Tina!

Tina har desværre valgt at stoppe som mangeårig kontaktperson på Fyn. Der skal derfor lyde en kæmpe tak for dit store arbejde med aktivgruppen Fyn.

På foreningens vegne
Lone Hansen



Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Ses vi?

- **30. aug.:** Frokost til middelalderfestival i Horsens

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

Roskilde



Kontakt Ulla Sørensen
2537 8608
ros@coeliaki.dk

Ses vi?

- **23. august:** Malmö Badeland, Sverige
- **30. august:** Sundhedsdag i Roskilde kl. 8.00-14.00
- **22. november:** Julebag, Sofiehøj Friskole

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

Glutenfri frokost til Middelalderfestival

Kender I det at ville deltage i et spændende arrangement, men ikke at vide, hvordan man får sin glutenfri mad i løbet af dagen?

Derfor vil planlægningsgruppen i Midtjylland gerne arrangere et frokosttræf i forbindelse med middelalderfestivalen i Horsens 2014. På Noisette i Grønnegade (Horsens) vil det blive muligt at tilmelde sig et glutenfrit frokostarrangement d. 30. august – nærmere information om menu, pris og tidspunkt kommer senere i en nyhedsmail.

Husk derfor at tilmelde dig nyhedsbrevet for Midtjylland på www.coeliaki.dk, hvis du vil holde dig opdateret. Scan evt. QR-koden og kom direkte til nyhedsbrevstilmeldingen.



Med venlig hilsen

Planlægningsgruppen fra Aktivgruppen Midtjylland

Sæt X i kalenderen:

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

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

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

Nye kræfter søges til Aktivgruppen for Storkøbenhavn og Nordsjælland



Aktivgruppen er blevet et velbesøgt mødested for medlemmerne af foreningen. Flere og flere deltager i de forskellige arrangementer om foråret, sensommeren og til jul.

Desværre har undertegnede ikke tid til at fortsætte som kontaktperson og kasserer, og vi vil derfor opfordre nye til at fortsætte Aktivgruppens arbejde, så aktiviteterne ikke går i stå.

Interesserede ville i givet fald ikke skulle starte 'forfra', da der er mange medlemmer i både Aktivgruppen og Ungegruppen

til at planlægge aktiviteterne – og vi hjælper gerne med at sætte jer ind i tingene.

Foreløbig vil vi opfordre jer til at melde jer hos Lone Hansen eller Camilla Pihl. Jo større gruppen er, og jo bedre den repræsenterer forskellige medlemmer (børnefamilier, unge, voksne og ældre med cøliaki), jo bedre vil det være.

Med bedste hilsener

Tina Camara og Fabrizia Forieri

Aktivgrupper oversigt

Nordjylland Lene Grace, nordj@coeliaki.dk

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

Syd- og Sønderjylland Alice Skaarup Jepsen, 2275 9449, sydj@coeliaki.dk

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

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

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

Storkbh. og Nordsjælland kbh@coeliaki.dk

Sydsjælland syds@coeliaki.dk

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

Ungegruppen



Emilie Sundquist, emilie@coeliaki.dk

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

Cøliaki Felag Føroya

Forkvinde

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

Næstforkvinde

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

Kasserer

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

Sekretær

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

Bestyrelsesmedlem og meldemlisteansvarlig

Eyðvør Mortensen
Niðaragøta 46
FO 188 Hoyvík
Føroyar
Tlf. + 298 311 038
E-mail: mono5@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
Frederiksdalsvej 5
4070 Kirke Hyllinge
lh@coeliaki.dk



Kasserer

Pia Grønsund Lundahl
Skolevej 2
2820 Gentofte
pl@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

Birgitte Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
biv@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 Gerdts
Stilledal 22, 2.tv.
2720 Vanløse
terese@coeliaki.dk



Suppleant

Annette Hansen
Petershøjvej 11
7100 Vejle
annette@hansen-net.dk

WE CARE



Wrap on!



Nemt og lækkert helt uden gluten

De tynde, bløde fladbrød helt uden gluten gør det nemt at lave en hurtig wrap til frokost eller aftensmåltidet. Lunes let på panden eller i mikrobølgeovnen og fyldes så med f.eks. mexicansk kødsauce, salat og salsa. Kan anvendes og varieres på utallige måder alt efter individuel smag og behov

www.schaer.com
www.urtekram.dk, Tel: 98542288

Godt brød - godt liv.