

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 2 · JUNI 2017 · ÅRGANG 39



Unge med cøliaki

Aktive unge inviterer til UngeCamp og unge-arrangementer for at hygge og støtte hinanden – s. 6-9

- Medlemstilbud: Dej til døren – s. 4
- Landsmøde-reportage – s. 10
- Glutenfri kost og kræft – s. 20
- BørneCamp og FamilieCamp – s. 22+23

Indhold



LEDER

- 3 Ankestyrelsen har gjort det igen
- 4 Kort & Godt
- 6 Aktive unge hygger sig
- 7 Unge i ZOO
- 9 De 7 UngKontakter
- 10 Landsmøde 2017: Merudgifter, rettigheder og sundhed
- 12 Cøliaki og økonomi: Lev glutenfrit – sundt og billigt!
- 14 Bestyrelsens beretning 2016/2017
- 17 Bestyrelsen præsenterer sig selv...
- 20 Øger glutenfri kost risikoen for kræft?
- 21 Opskrift: Landbrød
- 21 Søges: Frivillige til Cøliakirådgivningen
- 22 FamilieCamp
- 23 BørneCamp
- 23 Meget på spil: Vi har brug for din hjælp!
- 24 Brevkasse

AKTIVGRUPPER

- 27 Kære Aktivgrupper
- 27 Nordjylland
- 27 Vestjylland
- 27 Midtjylland
- 28 Syd- og Sønderjylland
- 28 Fyn
- 29 Storkøbenhavn/Nordsjælland
- 29 Vestsjælland
- 30 Roskilde
- 30 Bornholm
- 30 UngeGruppen
- 31 Oversigt

KONTAKT

- 31 Sekretariatet
- 31 Bestyrelsen



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

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

www.coeliaki.dk



Redaktion

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

Deadlines

Medlemsindlæg: 1. juli 2017
Aktivgruppe-indlæg: 1. august 2017
CøliakiNyt 3-17 udkommer 30. aug. - 2. sep. 2017

Annoncer

Coeliaki.dk + annoncer@coeliaki.dk

Produktion

TekstXpressen.dk

Grafisk design og tilrettelæggelse

Jesperseneca.dk

Indlæg, læserbreve og tip

Alle indlæg bliver læst, men ikke alle bliver bragt, og nogle vil evt. blive redigeret/forkortet af pladsmæssige årsager.

Dansk Cøliaki Forening påtager sig intet ansvar for uopfordret indsendte indlæg. Foreningen er heller ikke nødvendigvis enig med indsender, som derfor er ansvarlig for egne bidrag.

Gengivelse af artikler i CøliakiNyt i meget korte uddrag er tilladt, hvis kilde angives. Længere uddrag kræver tilladelse fra Dansk Cøliaki Forening.

Oplag
3.200 stk.

Forsidefoto
Alex Tran





Ankestyrelsen har gjort det igen!

Så er der kommet endnu en principafgørelse ud fra Ankestyrelsen – gad vide, hvem der bliver ramt denne gang?

AF FORMAND DORTE HAGEDORN

formand@coeliaki.dk

Et af kendetegnene ved Ankestyrelsen og deres principafgørelser er, at vi som almindelige mennesker ikke altid kan gennemskue, på hvilket grundlag der er faldet en afgørelse.

"Medfødt"

Da Ankestyrelsen kom med den første afgørelse sidste år, var det vigtigste ord for os "medfødt". Den afgørelse blev nemlig truffet pba., at hvis man som voksen skulle have tilskud via særbestemmelsen §100, skulle lidelsen være medfødt. Men så længe vi ikke har en teknologi, der kan bevise, at man bliver født med cøliaki, så er det svært at gennemtrumfe.

Klager

Efter den første afgørelse satsede vi på, at cøliakere ville blive undtaget princippet om at skulle funktionsevnevurderes mens i behandling på lige fod med fx diabetikere. Vi udarbejdede en klageformular, som skulle hjælpe jer medlemmer med at klage over de breve, der hurtigt begyndte at strømme ud fra diverse kommuner, hvori der stod, at vores tilskud til merudgifter ville stoppe.

Diæt er ikke medicinsk behandling!

Men vi nåede ikke ret langt, før der kom endnu en principafgørelse fra Ankestyrelsen, hvor de slog fast, at diæt kun kan sidestilles med medicinsk behandling, hvis der er tale om en lægeligt ordineret behandling med godkendte ernæringspræparater. Det er nu altså ikke nok, at en læge har ordineret den glutenfrie diæt – nu skal den sørme også bestå af godkendte ernæringspræparater!

Ja, det kan vi jo ikke klare, og så er der ikke noget tilskud til de voksne.

(For god ordens skyld skal det nævnes, at enkelte kommuner stadig giver tilskud og aldrig har varslet det fjernet, og at personer, der af andre grunde er omfattet af personkredsen, stadig kan få tilskud til glutenfri diæt).



Når forældre til børn med cøliaki stadig kan få merudgifts-kompensation, er det, fordi ordlyden i §41 er anderledes, og fordi det er 'nok', at ens sygdom virker 'indgribende i dagligdagen'. Men i mange kommuner er sagsbehandlerne nu også begyndt at revurdere børnesagerne. Her kan vi dog bryste os af en lille sejr: I Ishøj Kommune har man nu sat dette i bero, og børnefamilier i Ishøj kan igen ånde lettet op.

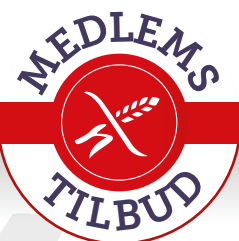
Unfair!

Det, der undrer mig, er, at sagsbehandlerne rundt om i kommunerne behandler sagerne så forskelligt – lovgivningen siger godt nok, at der skal en individuel vurdering til, men forskellen på 'cøliaki-sager' er jo minimal: Behandlingen er nøjagtig den samme, og jeg tror ikke, at merudgiften er særlig afhængig af, hvor i landet man bor. Hvis man nu virkelig ønskede at lave den individuelle vurdering, skulle man kigge på den enkeltes mestringssevne – dvs. hvor god man er til at lave mad med gode råvarer, planlægge og fortælle andre, hvad man har brug for. Og hvis man gjorde det, ville man blive nødt til at tilbyde hjælp og støtte i form af fx ernæringslære, madlavningskurser og hverdagsmestring. Og SÅ ville vi som cøliakere stå mere lige.

En gruppe, som hele tiden ingen økonomisk kompensationsmuligheder har haft, er de mange pensionister, der rammer kommunernes rådighedsbeløbsgrænse. Det giver heller ingen mening. Bare fordi man bliver pensionist, bliver man jo ikke pludselig velhavende, så man ikke længere har brug for kompensation til sin dyre, lægeordinerede specialkost. De har mindst lige så meget brug for det som så mange andre.

I bestyrelsen har vi nedsat en arbejdsgruppe, som i løbet af sommeren ser nærmere på cøliakeres rettigheder ift. økonomisk kompensation for merudgifter. Arbejdsgruppen skal komme med en analyse og et forslag til handlingsplan, som bestyrelsen skal tage stilling til. På den måde kan vi lettere se, hvilke muligheder vi har, og i hvilken retning vi skal gå.

I Dansk Cøliaki Forening kæmper vi videre!



Glutenfri dej til døren

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

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

- **Ingen klargøring**
- **Ingen opvask**
- **Ingen oprydning**

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

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

5% medlemsrabat

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



Merudgifter

Merudgiftskompensation for glutenfri diæt ved cøliaki – §41 børn – Ishøj Kommune

Ishøj Kommune revurderer – på baggrund af en klage – deres praksis ift. merudgifter og servicelovens §41 vedr. merudgiftskompensation for glutenfri diæt til børn under 18 år.

Tidligere har forældre til børn med cøliaki, som bor i Ishøj Kommune, fået afslag på diættilskud med henvisning til Ankestyrelsens principafgørelse 67-16.

Ishøj Kommune anerkender nu, at denne principafgørelse kun omhandler diættilskud til voksne iht. servicelovens §100. Det betyder, at forældre til børn med cøliaki i Ishøj Kommune igen har mulighed for at modtage merudgiftskompensation for glutenfri diæt ved cøliaki efter servicelovens §41.

Gælder dette dig?

Er merudgiftskompensationen ophørt, og har du ikke hørt noget fra kommunen?

Bor du i Ishøj Kommune, så kontakt din sagsbehandler, og bed vedkommende om at genoptage sagen. Husk, at du har ret til at få merudgifter udbetalt fra den måned, hvor udbetalingen ophørte.



Velkommen til Lena

Vi har fået et nyt ansigt i Dansk Cøliaki Forenings sekretariat – nemlig Lena Fels, der er uddannet cand.polit. og fagjournalist.

Lena skal være projektleder på bl.a. "Rask med cøliaki", som rummer cøliakiskolen og mentorordningen. Og så skal hun hjælpe til i rådgivningen og med implementering af et nyt administrativt system samt daglige opgaver i sekretariatet.

Lena er ansat i sekretariatet til udgangen af 2017.

Sommerlukket i uge 28-31

Dansk Cøliaki Forenings sekretariat holder en velfortjent sommerferie i ugerne 28-31.

God sommer



Glutenfrit i Bilka og Føtex



Nu kan både Kohbergs Gluten & Hvede FRI-serie og Santa Marias glutenfrie tortilla fås i Bilka og Føtex

Kohbergs gluten- og hvede-frie serie er bagt på et 100% glutenfrit bageri i Irland for at undgå kontaminering. I sortimentet i Bilka og Føtex er der kernebrød, flerkorneboller og flerkernesandwich (alle også laktosefrie) samt til den søde tand: chokolademuffins og cookies.

- Kernebrød med solsikkekerner, hørfrø og drysset med græskarkerner.
- Flerkorneboller med risemel, fuldkornsmajsmel og masser af frø og kerner som hørfrø, hirsefrø, birkes, solsikkekerner og quinoa.
- Flerkernesandwich med risemel, fuldkornsmajsmel og masser af frø og kerner som hørfrø, hirsefrø, birkes, solsikkekerner og quinoa.
- Chokolademuffins med chokoladestykker og chokoladefyld i midten.
- Havrecookies, som er sprøde og smager både lidt sødt og lidt krydret.

Glutenfrie tortillas

Har du lyst til mexicansk mad, men gider du ikke selv bage pandekagerne, så har firmaet Santa Maria netop lanceret en glutenfri tortilla, som også er på hylderne i Bilka og Føtex og har været testpræsenteret i Netto.



SIDSTE NYT:

YES!!!



Dansk Cøliaki Forening har modtaget 563.619 kr. til at gennemføre to projekter: "Cøliakirådgivningen" og "Jeg har cøliaki – en interviewbog om at leve med cøliaki"

Alt dette ender ud i, at du som medlem af Dansk Cøliaki Forening i løbet af sommeren og efteråret vil kunne få endnu mere tilgængelig, kvalificeret rådgivning og vejledning end nogensinde før!

Dansk Cøliaki Forening glæder foreningen sig til via interviewbogen at kunne formidle cøliakeres hverdag endnu bedre. Bogen vil komme til at spille en central rolle i cøliakeres selvforståelse og ikke mindst øge ikke-cøliakeres forståelse for sygdommen og de udfordringer, den giver både for den syge og for de pårørende.

Efter planen udkommer interviewbogen i starten af 2018.

Spørgsmål til Sundhedsfagligt Råd?



Jüri Rumessen



Hanne Skovbjerg



Steffen Husby



Mia Rasholt



Marianne Munch
Simonsen



Carsten Borg

Husk, at du altid kan skrive til eksperterne i Dansk Cøliaki Forenings Sundhedsfaglige Råd, hvor lægerne Jüri Rumessen, Hanne Skovbjerg, Carsten Borg og Steffen Husby samt diætisterne Mia Rasholt og Marianne Munch Simonsen svarer på dine spørgsmål.

Skriv kort og præcist til brevkasse@coeliaki.dk



FOTO: ALEX TRAN

Aktive unge hygger sig

Der er gang i de unge i Dansk Cøliaki Forening, når de flere gange om året mødes til hygge på kryds og tværs af køn, alder og bopæl – og 2 af dem sidder i foreningens bestyrelse

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

Som ung mellem 15 og 25 år gider man ikke være begrænset – og da slet ikke af mad. Man vil gerne hygge og gå i byen, men det kan være lidt svært, når man er ung med cøliaki.

UngeGruppen i Dansk Cøliaki Forening gør det dog en smule nemmere, fordi de arrangerer UngeCamps og endagsarrangementer, hvor der altid er glutenfri mad. Og de er gode til at hygge sig, de unge cøliakere.

I år er der flere unge-arrangementer, fx har de unge netop hygget i Odense ZOO, i september er der igen UngeCamp og til efteråret et unge-arrangement i Trekantområdet.

Seneste skud på unge-stammen er UngKontakt, hvor 7 unge cøliakere stiller sig til rådighed med råd og vejledning for alle andre unge med cøliaki.

Fortæl gerne alle unge cøliakere mellem 15 og 25 om ungegruppen i Dansk Cøliaki Forening.

UngeCamp 2017



Lørdag d. 9. september og søndag d. 10. september foregår årets UngeCamp i Odense med speeddating, sociale aktiviteter, oplæg om at rejse med cøliaki samt restaurant- og cafébesøg i Odense midtby

AF MARIANNE VILLUMSEN, FREDERIKKE SØRENSEN
OG SARA WARD PALLESEN

Vi mødes og sover på Fangel Kro, hvor vi hygger, inden vi tager ind til Odense C for at spise aftenmad på Mona Lisa og dagen efter brunch og kage på Café Cuckoo's Nest, inden vi racer mod hinanden i Gokarts.

Vil du med?

Du skal være 15-25 år for at deltage, og prisen for weekenden er 150 kr. inklusive overnatning og forplejning.

Vil du med til denne hyggelige, spændende og lærerige UngeCamp, så send en mail til post@coeliaki.dk med dit navn og fødselsår og info om evt. fødevareallergi udover cøliaki. Du kan læse mere om UngeCampen på Coeliaki.dk eller i nyhedsbrevet, hvor hele programmet bliver omtalt.

Hvis du har spørgsmål, så kontakt Sara Ward Pallesen på ung@coeliaki.dk



Unge i ZOO

AF SARA WARD PALLESEN

Lørdag d. 6. maj var vi fire unge cøliakere, der mødtes til en hyggelig dag i ZOO. Vejret var dejligt, og vi startede dagen med at 'tanke op' og spise hjemmebagte pølsehorn, inden vi gik rundt og kiggede på dyrene.

Snakken gik meget på de kommende eksaminer for de tre af os, der skulle det – og ellers nød vi bare Odense ZOO og dyrene.



Fotos – og glutenfri frokost

Inden vi fik frokost på restaurant Chunga inde i ZOO, fik vi taget billeder til Cøliaki-Nyt forskellige steder i ZOO. Herefter bestilte vi stedets burgermenu, der selvfølgelig var glutenfri. Burgerne var gode, de var ikke tørre, og selv pomfritterne var glutenfrie. Vi kunne se en komplet allergenliste ved indgangen.

Efter frokost talte vi om den næste UngeCamp og det næste unge-arrangement, inden vi fortsatte med at se de sidste dyr i den odenseanske have.

Næste arrangement

Det var en vældig hyggelig dag i godt selskab, selvom vi ikke var så mange denne gang. Der kan være mange årsager – eksaminer, pris og konfirmeringer – men jeg havde lavet et arrangement, som var foreslået på sidste UngeCamp, og som lå indenfor den pris, der blev nævnt.

Næste arrangement ligger efter eksaminer og konfirmeringer og så bliver det billigere, så jeg håber, at vi bliver mange flere.

FOTO: ALEX TRAN





Semper®

GLUTENFRI

FULD AF VARIATION FRI FOR GLUTEN



I 25 år har vi i Semper brændt for glutenfri madlavning, bagning og inspiration. Det har ført til at vi nu er det førende glutenfri mærke i Norden. Vores produkter udvikles altid med fokus på madglæde, smag og kvalitet. Lev livet – fri for gluten.

Semper glutenfri kan købes i dagligvarebutikker landet over.
Læs mere på semperglutenfri.dk





De **7** UngKontakter



**Sara Ward Pallesen, 21 år,
Fredericia/Odense**

sarasdyfyn@hotmail.com
5116 4773

Jeg læser til pædagog på UCL i Odense og er under uddannelse til svømmelærer.

Jeg er opvokset i Svendborg og fik cøliakidiagnosen for 8 år siden. Jeg er ordblind, og det gav mig især i starten udfordringer, når jeg skulle læse ingredienslister.

Jeg brænder for at udvide kontakten unge med cøliaki imellem, så man ikke føler sig som 'Palle alene i verden'.



**Laura Hejbøl Rækby Larsen, 20 år,
Holstebro**

laura-hrl@hotmail.com
2944 8333

Jeg læser til sygeplejerske på VIA University College. I min fritid går jeg meget op i dans og gymnastik, og jeg har været instruktør i flere år. Jeg har haft cøliaki i 6 år og elsker at bage – især masser af store, glutenfrie lagkager med forskellige mousser.

Jeg har valgt at være UngKontakt, da jeg selv indimellem føler mig alene og føler, at folk ikke forstår mig. Derfor er det fedt med et netværk, hvor vi alle forstår hinanden.



**Marianne Villumsen, 18 år,
Ringsted**

marianne.villumsen@yahoo.dk
4218 5696

Jeg har altid haft cøliaki, og det er i dag en naturlig del af min livsstil. Jeg går på HHX, ZBC i Ringsted, fordi jeg er interesseret i handel og økonomi.

Jeg synes, at alle unge med cøliaki skal kunne spørge nogen til råds. Det har jeg selv savnet, fx ifm. hvordan man tackler et restaurantbesøg, en rejse eller en bytur.



Natasia Hansen, 19 år, Børkop

natasiah@gmail.com
6077 7011

Jeg stammer oprindeligt fra Vejle og har haft cøliaki, siden jeg var 9 år. Jeg går på handelsskolen Campus Vejle og skal snart finde en elevplads. Jeg skriver noveller og historier i min fritid og elsker dyr.

Jeg er UngKontakt, fordi jeg gerne vil hjælpe andre. Det er ikke sjovt at stå med det hele selv og ende med at spise noget, man fortryder.

Ring eller skriv til en af UngKontakt'erne, hvis du er mellem 15 og 25 år og har spørgsmål til din cøliaki eller idéer til unge-arrangementer



**Freja Kristiansen, 19 år,
Sabro/Århus**

kristiansen.freja@gmail.com
5045 0108

Jeg er lige flyttet hjemmefra, og til daglig går jeg på HF. Jeg har levet glutenfrit i to år, siden jeg fandt ud af, at jeg havde cøliaki.

Jeg er UngKontakt, fordi jeg gerne vil hjælpe andre, dele ud af mine erfaringer og inspirere til en spændende glutenfri kost.



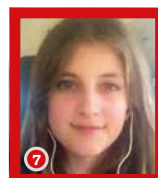
Jacob Bek Hansen, 18 år, Nyborg

jacob.bek@outlook.dk
4120 2286

Jeg er ved at afslutte mit sidste år på STX på Nyborg Gymnasium, og bagefter har jeg planer om at arbejde frivilligt i Peru i nogle måneder.

Jeg har haft cøliaki siden 8. klasse, hvor jeg ikke kendte andre med cøliaki. Det ændrede sig, da jeg blev medlem af Dansk Cøliaki Forening, hvor jeg nu har fået nogle rigtig gode venner.

Jeg er UngKontakt, fordi jeg gerne vil hjælpe andre unge til at vænne sig til denne nye livsstil.



**Arianna May Ponte, 16 år,
København**

ariannaponte@gmail.com
6146 3707

Jeg fik min cøliakidiagnose for 11 år siden. Jeg synes, det kan være svært at skulle sige nej til en kage, andre har bagt, fordi man ikke er sikker på, hvor syg man bliver – eller om 'det går'.

Til daglig går jeg på den internationale afdeling af Bernadotteskolen og spiller volleyball i min fritid.

Jeg er UngKontakt, fordi jeg gerne vil dele mine erfaringer. I dag føler jeg mig meget mere afslappet, og jeg lever et helt normalt liv.



Landsmøde 2017:

Merudgifter, rettigheder og sundhed



Merudgifter, cøliakeres behandling og rettigheder samt tips til billig glutenfri kost var hovedemnerne på årets landsmøde d. 25. marts på Brogården i Middelfart, der havde helt styr på forplejning – dejligt!

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

40 medlemmer samt bestyrelsen samlede sig på Brogården i det smukke Middelfart til årets Landsmøde med generalforsamling og foredrag. Vejret var ikke optimalt, men humøret var højt. For første gang sad medlemmerne ved regionsopdelte borde, så man kunne lære andre fra ens lokalområde at kende. Idéen var god, og alle regioner var repræsenteret, men nogle mere end andre.

Travlhed – og nye tiltag

Formand Dorte Hagedorns første beretning var præget af det forløbne års aktiviteter og travlhed. Der har været mange udfordringer som fx merudgiftssagen og forskel i cøliakibehandling landet over – og så har der været store beslutninger, fx at søge om støtte til etablering af en decideret cøliakirådgivning og til en interviewbog.

- **OPDATERING:** Få dage efter Landsmødet fik DCF bekræftelse på at have modtaget økonomisk støtte til en decideret Cøliakirådgivning og til en interviewbog, og sekretariatet er i fuld gang med at gøre planerne til virkelighed.

AKTIVITETER 2016



- Postnummerinddeling af medlemmer og aktivgrupper
- Bageskoler med 130 medlemmer
- BørneCamp var overbooket – søgt penge til en nr. 2
- UngeCamp + Unge-arrangementer
- 2 FamilieCamps (Jylland + Sjælland)
- Familiekurser for 16 familier
- Offentlig indsamling til en ekstra BørneCamp
- Kampen om merudgifterne



Efter beretningen var der roser til bestyrelsen og sekretariatet fra flere medlemmer i salen. Og så foreslog Edna Stage, at foreningen etablerer en PensionistCamp – og at dømme efter klapsalverne var mange enige. (Læs bestyrelsens beretning på side 14 og i fuld længde på Coeliaki.dk).

Regnskab 2016

Dansk Cøliaki Forenings resultat gav et overskud pga. medlemsstigning og tilskud fra fonde og puljer. Foreningens regnskabsresultat var et overskud på 223.074 kr.

- På indtægtssiden skyldes det bl.a. flere medlemmer og flere gaver samt tilskud fra Bagger-Sørensen Fonden og Handicappuljen og salg af bagebøger og tryksager.
- På udgiftssiden har der bl.a. været færre løn- og befodringsudgifter.



Samarbejdet med foreningens revisor har det forløbne år ikke været optimalt – flere i salen foreslog at skifte ekstern revisor – og under 'valg' senere fik bestyrelsen mandat til netop det. (Læs regnskabet på Coeliaki.dk).

Indkomne forslag

Der var kun ét forslag at behandle i år – nemlig et fra bestyrelsen, der havde foreslået, at støttemedlemmer, der giver 150 kr. i årligt kontingent, fremover ikke får adgang til de lukkede medlemssider, ikke modtager CøliakiNyt og ikke har stemmeret. Disse ting kræver fuldt medlemskab til 425 kr./år.

Der var en del snak frem og tilbage, da en del medlemmer frygtede, at foreningen vil miste støttemedlemmer, hvis de ikke 'får' noget – andet end glæden ved at støtte. Se under 'eventuelt'

Valg

Bestyrelsen fik et nyt ansigt: Lotte Hansen fra Greve erstattede Anette Hansen, der ikke ønskede genvalg. På suppleantsiden mente den mangeårige formand Edna Stage at have 'af-tjent sin værnepligt', og hendes plads blev overtaget af Lene Pedersen fra Valby.



Den nye bestyrelse består af (fra venstre): Birgitte Viereck, Sara Ward Pallesen, Lene Pedersen, Thomas Krogholt Christensen, Birthe Pind Lavrsen, Dorte Hagedorn, Terese Gerdts, Gry Revall Klærke og Lotte Hansen.

Ny bestyrelse

Foreningens ene interne revisor, Tage Jensen, ønskede ikke genvalg, og i stedet trådte Lars Sejlborg til, mens Christian Skavenborg blev genvalgt.

Som en 'sidste handling' foreslog Tage Jensen i tråd med flere medlemmer tidligere på dagen, at bestyrelsen finder en ny ekstern revisor, når samarbejdet med den nuværende ophører.



"Anette, du er altid i godt humør og aldrig negativ. Du er bare trådt til og har altid støttet. Du er der bare", var de rosende ord fra tidligere formand Edna Stage til afgangende bestyrelsesmedlem Anette Hansen.

Eventuelt

Der var ingen træthed at spore under generalforsamlingens sidste punkt, hvor der var stor spørge- og diskussionslyst.

Hanne Kirstein foreslog, at støttemedlemmer får elektronisk adgang til CøliakiNyt enten via Coeliaki.dk eller via mail. Forslaget bliver drøftet i den nye bestyrelse.





» **Hanne Kirstein** foreslog også, at aktivgrubelederne inviteres til bageskolerne i lokalområderne. Mia Rascholt oplyste, at det allerede sker i Jylland. Aktivgrubelederne på Sjælland blev opfordret til at foreslå bageskoleleder Gitte Solberg Perregaard at gøre det samme øst for Storebælt.



Der var en generel diskussion om formen for generalforsamlingen og landsmødet. Flere medlemmer beklagede, at oplægget om tarmflora og cøliaki blev aflyst, fordi man ikke kunne finde en foredragsholder, der kunne komme på dagen. I stedet var der to faglige indlæg – et om "Merudgifter og rettigheder" og et om "Økonomi og cøliaki" (se næste side).

HVORFOR KOM DU IKKE?



Brug gerne 1 minut på at fortælle os, hvorfor DU IKKE deltog i årets Landsmøde.

Send din årsag til, at du ikke deltog – på tlf./sms/mail:

- post@coeliaki.dk
- tlf. 2552 0832

Få deltagere

Flere bemærkede de få deltagere til årets generalforsamling. I salen mente nogle, at årsagen kunne være deltagerprisen på 450 kr. (300 for studerende/pensionister), andre, at det er en prioriteringssag, og igen andre henviste til merudgiftssagen, hvor man også har mistet tilskud til kursusdeltagelse.

Næste års generalforsamling bliver lørdag d. 14. april 2018 på Sjælland.

TAK TIL...



Sponsorerne til lotteriet på Generalforsamlingen:

- Hotel Norden, Haderslev
- Gris og Ko, Haderslev
- Inspiration, Haderslev
- EY-revision
- Tyrstrup Kro, Christiansfeld
- Sønderjysk Kål, Haderslev
- Dansk Cøliaki Forening
- Finax
- Anonym
- OG til "Mister Noodles", der gav glutenfrie bokse til alle deltagere.

Cøliaki og økonomi

Lev glutenfrit – sundt og billigt!

Uden tilskud til merudgifter er det blevet endnu vigtigere for mange at bruge færre penge på kost. Diætist Gerda Markussen fra Diætistklinikken i Kolding gav tips og gode råd på Landsmødet

AF REDAKTØR JOAN GRØNNING

"Det er ikke så svært, når man først får det lært..."

Sådan var omkvædet i en børnesang for nogle år siden – og det var omdrejningspunktet for diætist Gerda Markussens indlæg på Landsmødet i Middelfart. I lyset af merudgiftssagen var der fokus på, hvordan vi kan spise glutenfrit og sundt – og billigt!

Det vigtigste, nemmeste og billigste er i virkeligheden at 'spise varieret og lave maden fra bunden', var det gennemgående tema i Gerda Markussens indlæg. Til dig, der var forhindret i at deltage på Landsmødet, har vi her samlet Gerdas vigtigste råd:



Diætist Gerda Markussen fra Diætistklinikken i Kolding (www.diaetist-gm.dk) giver gode råd til sund, nem og billig glutenfri mad.

Spis varieret – og sundt

Tag omsorg for det, du putter i munden. Som cøliaker kan man ikke vælge bredt, og derfor er det:

RÅD



- Spis varieret
- Lav maden fra bunden
- Spis mindre brød
- Vælg GF-fornuftigt
- Snyd hjernen



- **Vigtigt FØRST at spise en sund og varieret kost, så du får det, du har brug for.**

Vælg GF-fornuftigt

Ikke 'alt' glutenfrit er sundt og nærende. Nogle melblandinger indeholder fx kun 10% havre – og resten er hvedestivelse, der godt nok er rensset for gluten, men også er rensset for fibre, vitaminer og mineraler.

- **Bag brødet fra bunden, så du kender indhold – og det er også langt billigere end at købe færdigt brød.**
- **Husk at variere dit valg af 'meltyper' – brug mindst halvdelen af melmængden fra de næringsrige typer som fx havre, hirse, teff og quinoa, boghvede og fuldkornsrismel.**

Færdigvarer

Selvom man tygger og tygger på mad, er det ikke nødvendigvis fibre, man tygger – det kan fx bare være solsikkekerner eller hørfrø, som ofte findes i brød med højt fedtindhold, men her mangler man de gode næringsstoffer fra fuldkornsmel.

- **Vær obs på fedtindholdet i glutenfrie færdigvarer.**
- **Begræns færdigvarer/mel, hvor 'hvedestivelse' står først i ingredienslisten.**
- **Spis basismad som fx kartofler, ris, bælgfrugter og grøntsager – og spis nok af det.**

Elsker du brød med højt fedtindhold, så drop smør og fedtholdigt pålæg på brødet.

Spis billigt

Vælg ikke bevidstløst billigste købe-produkter, fordi de ofte ikke har det rigtige næringsindhold.

Lav maden fra bunden

Det billigste og sundeste er at tilberede din mad fra bunden. Så ved du, hvad der er i, du har selv indflydelse på smag og næringsindhold – og så er det billigt. Bag fx en gang om ugen, læg mellemlægspapir mellem brødskiver, og portionsopdel pitabrød mv. inden frysning – så er det en nem, hurtig og billig løsning.

- Det tager ikke nødvendigvis meget længere tid at lave mad fra bunden (se boks – køleskabsgrød).
- Tilsæt havregryn, havremel, boghvede, hirse, quinoa eller revne kartofler i brødet.
- Begræns hvedestivelse og almindeligt majs- og risemel.
- Langtidshæv, hvis dit hjemmebagte brød synes tørt.

Spis mindre brød

Husk – man behøver ernærings- og sundhedsmæssigt set ikke at spise brød til alle måltider.

TIPS



MalbyMix – altid godt

Så slipper du for røremaskine – og mixet er også ideelt på ferie, campingture eller andre steder uden strøm eller røremaskine.

Brug rester

Smid ikke mad ud – brug fx rester af kød eller kartofler i salaten dagen efter.

Snyd hjernen

TÆNK ikke på det, du ikke må få – hjernen læser ikke 'ikke' – og så ønsker hjernen kun det, du ikke må få.

- Tænk på den mad, du gerne må spise.
- Se muligheder – ikke begrænsninger.
- Se på, duft til, smag og nyd din mad... lææææænge.

Mæt – men ikke stopmæt

Man kan være 'skrupsulten', 'mæt' eller 'overmæt'.

- Mærk efter og spis langsomt – se på, duft til og nyd din mad.
- Spis kun, indtil du er mæt – ikke overmæt.
- Det tager kroppen 20 min. at registrere din mad – spis langsomt.
- Koncentrer dig om at spise og nyde = alene det er med til at mætte.

Spis, når du spiser

Lad være med at spise på farten eller foran pc, smartphone eller iPad. Så spiser man bevidstløst en masse kalorier eller for dårlig mad – uden at få glæden. Ligesom når man sidder i biografen og er koncentreret om filmen, mens hånden automatisk går til munden konstant.

KØLESKABSGRØD



Sådan får du et sundt, nemt og hurtigt morgenmåltid: Kold grød frigiver næringsstoffer og nedsætter kogetiden.

Når du sætter grøden i blød natten over, frigives næringsstofferne, smagen får tid til at folde sig ud, og samtidig nedsættes kogetiden. Jeg har den tit med på farten i et lille glas, og hvis jeg ikke kan sove, kan en lille portion grød også hjælpe mig med at falde til ro. Du kan vælge mellem et hav af forskellige gryner og frø, prøv dig frem. Her er en af mine yndlingsvarianter.

INGREDIENSER

1,5 dl grødmix (for eksempel hirse, boghvede, chia/hørfrø eller kokos)
3 dl vand
et nip salt
1 spsk. kokosolie

FREMGANGSMÅDE

Bland gryner og vand, og lad det stå natten over. Om morgenen kommes grøden i en gryde og bringes i kog. Skru lidt ned for varmen, og lad den simre færdig. Smag til med salt, og rør en skefuld kokosolie i for en ekstra cremet konsistens. Du kan servere grøden med hakket æble, kakaonibs, vanilje, kanel, mynte eller mandler på toppen.



Bestyrelsens beretning

2016/ 2017



Der er både glæde og frustration i min formandsberetning på Landsmødet i Middelfart i april – men glæd jer til 2017, hvor vi i Dansk Cøliaki Forening satser

AF FORMAND DORTE HAGEDORN

Travlhed og hurtig stillingtagen til store beslutninger er efterhånden en dagligdags ting i Dansk Cøliaki Forening, efter at det forgangne år har budt på store forandringer, som vi endnu ikke kender det fulde resultat af: Ankestyrelsens principafgørelse, som ramte os fredagen op til efterårsferien.

Foreløbig ser det ikke ud til, at vi får merudgiftskompensationen til voksne tilbage. Hvad angår børn og personer med lav indkomst er det stadig uvist – her venter vi på, at Ankestyrelsen skal tage principiel stilling til en række af de sager, vi har været med til at få til Ankestyrelsen.

En sag er sikker, og det er, at arbejdet med merudgifter kommer til at fylde i det kommende bestyrelsesår – både hos foreningens medlemmer, i bestyrelsen og på sekretariatet. Om det betyder en retssag, kaffemøder og høringer på Chri-

stiansborg eller noget helt tredje, det vil en arbejdsgruppe af bestyrelsen, sekretariatet og medlemmer finde ud af i løbet af de næste par måneder.

Indtægter

Dansk Cøliaki Forenings indtægter er opdelt i 'frie midler' og 'øremærkede midler':

Frie midler:

75% af vores indtægter, som vi frit kan bruge i overensstemmelse med foreningens formål. De frie midler kommer fra:

- Driftstilskud fra Sundheds- og Ældreministeriet, som vi bruger til sekretariat, organisationsvirksomhed og lønomkostninger.
- Medlemskontingenter samt private bidrag og virksomheder, der støtter op om vores sag ved fx at annoncere i vores medlemsblad CøliakiNyt.

Øremærkede midler:

25% af vores indtægter kommer fra øremærkede midler fra private fonde og offentlige puljer, som vi søger til konkrete aktiviteter og projekter, samt fra deltagerbetaling.

Flere medlemmer

Ved årsskiftet havde vi i Dansk Cøliaki Forening 2.946 medlemmer – det er 162 flere end ved sidste årsskifte – og en stigning på 6%.

Aktivgrupper

Vores 10 aktivgrupper fordelt rundt om i landet er et godt bevis på, at Dansk Cøliaki Forening gerne vil være bredt til



Sekretariatsleder Lisa Ahlgren gennemgår regnskab og næste års budget.



stede i Danmark. Aktivitetsniveauet for aktivgrupperne varierer fra gruppe til gruppe, alt efter kræfter og opbakning i de forskellige grupper.

Bageskoler

Dansk Cøliaki Forening har det sidste år afholdt 8 bageskoler for 130 tilmeldte.

BørneCamps

Igen i år afholdt vi i juni BørneCamp på Bøsøre Camping, hvor humøret var højt, og glæden ved at være sammen med andre børn med cøliaki ubeskrivelig.

At vores BørneCamps er populære, er vi ikke i tvivl om, men i bestyrelsen var vi alligevel overrasket over, at vi det forgangne år havde børn, svarende til en halv camp, på venteliste. Derfor valgte vi at afholde en BørneCamp nr. 2, som blev holdt på Sandager Næs Camping i Assens. I bestyrelsen har vi besluttet også at tilbyde 2 BørneCamps i 2017.

UngeCamp

Modsat gik det med årets UngeCamp, der pga. få tilmeldinger blev forkortet fra 3 til 2 dage. UngeCampen blev afholdt på et kollegie i Odense og bød på et foredrag med en diætist, en tur i Cirkus Nemo, en bowling-tur samt masser af forskellige smagsprøver på glutenfrie fristelser, som blev evalueret af alle deltagerne.

FamilieCamps

Et nyt tiltag i 2016 var 2 FamilieCamps – en i Jylland og en på Sjælland – hvor familier fik mulighed for at udbygge netværk og dele erfaringer med andre cøliakifamilier. FamilieCampene blev en succes, deltagerne var meget glade, og deres evalueringer virkelig positive.

FamilieKurser

I 2016 lancerede vi et nyt koncept, FamilieKurser, og vi afholdt to, hvor 16 familier med i alt 50 personer deltog.

Indsamling

I 2016 gennemførte vi vores første offentlige indsamling, hvor midlerne skulle gå til BørneCamp 2 i 2017. Vi må indrømme, at det ikke lige er gået så godt, som vi håbede på, idet vi fik



Aktive Birgitte Viereck reklamerer for foreningens lotteri.

indsamlet blot 2.200 kr. Men indsamlingen er vigtig ikke kun ift. BørneCampen, men også for foreningens overordnede økonomi. Med 100 gaver a 200 kr./år kunne vi som forening få gebyrfrihed og søge om delvis momskompensation, hvilket ville betyde mange tusinde kroner for foreningen.

Forventninger til 2017

2017 er året, hvor vi satser. Vi vil ikke slække på de ambitioner, som vi vedtog i Strategi 2020. Nu mere end nogensinde er der brug for en samlet, stærk og arbejdsom forening – som ikke blot kan trække læsset i forhold til merudgiftssagen, men i mindst lige så høj grad kan arbejde for hurtig diagnosticering og behandling samt tryk og tilgængelig mad, og ikke mindst er der brug for at sprede viden om cøliaki som en alvorlig sygdom, hvor den eneste behandling er glutenfri kost.

TAK FOR STØTTEN!

Tusind tak til alle, der i 2016 har hjulpet os med at forandre fremtiden for alle med cøliaki i Danmark.

TAK til

- private og offentlige samarbejdspartnere
- de mange, der har bidraget økonomisk eller på anden vis til vores arbejde
- alle vores frivillige, som på forskellige måder er med til at gøre hverdagen nemmere for cøliakere gennem vores aktiviteter.



Dansk Cøliaki Forenings aktive bestyrelse – også på Landsmødet.



Som noget nyt sad deltagerne i år regionsopdelt.



NYHED



Plus på smag. Minus på gluten.

Prøv vores to nye glutenfri Ristorante



Du kan købe glutenfri Pizza Ristorante i udvalgte Kvickly, SuperBrugsen, Dagli'Brugsen samt Meny og Spar. Læs mere på www.glutenfripizza.dk



Bestyrelsen præsenterer sig selv...



Formand Dorte Hagedorn, 40 år

Et år er gået, og jeg nyder at være en del af Dansk Cøliaki Forening.

Jeg bor i Ringsted sammen med Thomas, og vi har Rasmus på 17 år, Mikkel på 15 år og Rikke på 13 år. Rikke fik sin cøliaki-diagnose for godt 3 år siden efter et liv præget af mavesmerter. Selv fik jeg diagnosen for knap 1½ år siden.

Jeg brænder for... at være med til at kæmpe i forhold til såvel store som små problemstillinger for alle med cøliaki.



Næstformand Gry Revall Klærke, 44 år

Jeg bor i Hald Ege ved Viborg med min mand og vores 3 børn, hvor den ældste på 12 år har cøliaki.

Jeg brænder for... at fremme kendskabet til cøliaki og for en hurtig og sikker diagnosticering af sygdommen, da mange går rundt alt for længe med uopdaget og ubehandlet cøliaki. Foreningens 2020-plan indeholder nogle rigtig spændende målsætninger, og jeg glæder mig til at hjælpe med at komme i mål med så mange af disse som muligt.



Kasserer Birgitte Andrea Viereck, 61 år

Jeg har været medlem i 8 år og i bestyrelsen på forskellige poster i 5 år og er ansvarlig for aktivgrupperne.

Bor i Haderslev, er gift med Jørn og har 3 voksne børn og 3 børnebørn. Jeg har været syg siden barndommen, men fik først diagnosen for 8 år siden. Siden har jeg også fået konstateret sorbitolintolerance.

Jeg brænder for... at udbrede kendskabet til cøliaki og for aktivgrupperne. Aktivgrupperne står mit hjerte nær, og som kontaktperson vil jeg gerne hjælpe de ihærdige sjæle rundt om i landet. Og så har jeg fokus på børnene, der ikke har det nemt, fx i skolerne til fx madkundskab.



Sara Ward Pallesen, 21 år

Jeg blev genvalgt til bestyrelsen efter et spændende og lærerigt år dér.

Jeg bor i Fredericia og læser til pædagog på UCL i Odense. Jeg fik diagnosen cøliaki for godt 8 år siden, så jeg kender til det at være ung med cøliaki.

Jeg brænder for... de unge. Jeg er leder af UngeGruppen og af UngKontakt'erne, og så er jeg tovholder for UngeCampen for 2. år i træk.



Terese Gerdt, 24 år

2. år som bestyrelsesmedlem efter 3 år som suppleant. Ansvarlig for det internationale område.

Jeg bor på Nørrebro og læser min kandidat i International Marketing på CBS i København og bliver færdiguddannet i 2018.

Jeg fik konstateret cøliaki for 6 år siden, efter at begge mine mostre og min mormor også havde fået det konstateret.

Jeg brænder for... det internationale samarbejde og at udbrede kendskabet til cøliaki, så flere kan blive diagnosticeret.



Landsdækkende levering af glutenfri dej via *smartbake.dk*

Hos Smartbake.dk er vi stolte over at være de første i Danmark som tilbyder landsdækkende levering af fersk økologisk glutenfri dej.

Vi håber det vil gøre livet meget nemmere for alle os som enten ikke tåler eller bryder sig om produkter som indeholder gluten. Nemmere bliver det ikke – ingen klargøring, ingen opvask og ingen oprydning.

Vores basis glutenfrikasse indeholder frisklavet fersk glutenfri dej – HELT uden hvede, rug, byg og biprodukter heraf. Der bruges ingen hvedestivelse, maltodextrin, glukose, dextrose eller andre hvedebaserede ingredienser. Vi går også langt udenom konserveringsmidler og kunstige farvestoffer, da det kan provokere en sensitiv fordøjelse.

Vi glæder os til at gøre hverdagen nemmere for en masse mennesker.



Som medlem af Dansk Cøliaki Forening
får du 5% rabat på **smartbake.dk**

Rabatkode: **SMARTBAKE-GLUTENFRI**

Bestil din første glutenfri dejkasse på
smartbake.dk

smartbake

**Birthe Pind Lavrsen, 39 år**

Bestyrelsesmedlem på 3. år. Ansvarlig for FamilieCamps.

Jeg bor i Ikast sammen med min mand, René, og mine børn. Min datter Marie på 9 år og min søn Anders på 5 år har begge cøliaki. Jeg fik selv diagnosen cøliaki i 2009, samtidig med min datter.

Jeg brænder for... familie- og børneområdet.

**Lotte Hansen, 50 år**

Nyvalgt bestyrelsesmedlem og ansvarlig for Sundhedsfagligt råd.

Jeg bor i Greve med min mand Steen og vores to børn, Jonathan på 18 år og Mathilde på 15 år, som begge har cøliaki.

Jeg brænder for... at unge med cøliaki kan leve et sundt og fornuftigt ungdomsliv, som andre unge. Det sundhedsfaglige område er et spændende område, og jeg er selv sundhedsfagligt uddannet.

**Suppleant****Thomas K. Christiansen, 34 år**

Jeg lever sammen med Dorte og vores 3 børn i Ringsted. Jeg arbejder som teknisk designer og tegner betonelementer til byggerier. Både Dorte og vores datter er ramt af cøliaki, og vi har haft det inde på livet i nogle år nu, så glutenfri kost er en del af hverdagen.

Jeg brænder for... at arbejde med og for børn, så deres hverdag bliver bedre og nemmere.

**Suppleant****Lene Pedersen, 52 år**

Nyvalgt suppleant, der skal bruge kræfter på Coeliaki.dk.

Jeg bor i Valby nær min datter, der fik konstateret cøliaki for 3 år siden. Pludselig blev der vendt op og ned på vores hverdag. Nu var det ikke længere 'bare lige' at handle og gå ud at spise.

Jeg brænder for... at få udbredt kendskabet til cøliaki, så hverdagen bliver nemmere både mht. indkøb og restaurantbesøg.

ET LIV UDEN GLUTEN

Har du cøliaki så fortvivl ikke. Du er langt fra alene, du finder masser af alternative produkter og opskrifter på **helsam.dk**.

Er du i tvivl så kig efter  mærket

Køb din glutenfrie mad på helsam.dk og afhent gratis i din helsekostbutik.





Ris (også økologisk) indeholder uorganisk arsen, som kan være kræftfremkaldende i store mængder. Eksperter er dog ikke helt enige om, hvor farlig ris er.

Flere medier har kaldt glutenfri kost 'kræftfremkaldende', efter at forskere havde fundet høje mængder af arsen i personer på glutenfri diæt. Dansk Cøliaki Forenings diætist maner dog til ro – få enkle tiltag mindsker risikoen markant

Efter mediers skræmmeoverskrifter:

Øger glutenfri kost risikoen for kræft?

AF VIKTOR BOURNONVILLE, JOURNALISTSTUD. OG DCF-FRIVILLIG OG REDAKTØR JOAN GRØNNING

En nyere amerikansk undersøgelse fandt for et par måneder siden vej til de danske medier, der brugte overskrifter som "Glutenfri kost kan give kræft" (BT) og "Glutenfri kost kan være kræftfremkaldende" (Videnskab.dk).

Fælles for de to artiklers konklusion var en amerikansk undersøgelse, hvor man ud af en gruppe på 7471 personer havde kigget på 73, der var på en glutenfri diæt. Her fandt man næsten dobbelt så højt et indhold af arsen i kroppen hos de 73 som hos de øvrige.

Den større mængde af arsen i kroppen bliver kædet sammen med, at mange glutenfrie produkter indeholder rismel, og at glutenfri kost i høj grad er baseret på ris.

Ifølge Dansk Cøliaki Forenings diætist, Mia Rasholt, er der dog ikke grund til bekymring, så længe man spiser varieret.

Spis varieret

"Ris har et naturligt indhold af stoffet uorganisk arsen, som er vurderet til at være kræftfremkaldende ved højt indtag. Hvis man spiser ris i meget store mængder – fx mange risprodukter hver eneste dag i flere år – vil det øge risikoen for at få kræft.

Det er også baggrunden for, at Fødevarestyrelsen tilbage i 2013 kom med en anbefaling om, at (små) børn ikke skal have grød baseret på rismel, riskiks eller rismælk hver dag.

Fødevarestyrelsen understreger, at ris – herunder fuldkornsrис – sagtens kan indgå i en sund kost, men at variation er

vigtig. Som cøliaker handler det derfor om at bruge de glutenfrie meltyper med variation. Fx ved at man spiser fuldkornsrис til aftensmad 1-2 gange om ugen og bruger fuldkornsmajsmel og -hirsemel, havre, quinoa, teff og amaranth til bagning.

Rolig nu

Undersøgelsen og artiklerne bør altså tages med et gran salt. Nærlæser man den amerikanske undersøgelse, så understreger den også, at **man endnu ikke kan påvise signifikant risiko ved den glutenfrie diæt.**

Samtidig har EU et regulativ på området, der netop sætter en grænse for indhold af uorganisk arsen i fødevarer distribueret i Europa.

I England udtaler den engelske arsen-forsker Andy Meharg, professor ved Queen's University Belfast, på BBC:

"Hvis man ryger en eller to cigaretter om dagen, så er ens risiko meget mindre, end hvis man ryger 30 eller 40. Mængden er altså afgørende – jo mere du spiser, des større risiko".

Konklusion

Variation er afgørende – det dur ikke 'kun' at spise majs og ris.

Vil man stadig spise mange ris, men er bekymret for arsen, så kan man lade risen stå i blød over natten. Inden kogning skylles risene i frisk vand. Det kan ifølge Andy Meharg nedbringe arsenindholdet med 80%, hvis man blander vand og ris i forholdet 5:1.

Læs mere hos Fødevarestyrelsen via QR-koden





Opskrift:

Landbrød

(2 brød eller ca. 12 boller)

- 9 dl lunkent vand
- 25 g gær
- 35 g loppefrø
- 225 g risemel
- 125 g hirseemel
- 100 g majsmeel
- 75 g sesamfrø
- 12 g salt
- ¾ tsk kardemomme
- 1 ½ spsk kokosfiber

Bland vand med gær og loppefrø, rør det godt sammen, og lad blandingen gelere lidt, mens resten vejes af.

Tilsæt alt det tørre, og rør det hele godt sammen (gerne på røremaskine i 10 min.).

Hvis du ikke har en røremaskine, så lad blandingen stå ca. 10 min., efter at den er rørt godt sammen, og rør derefter blan-



dingen godt igennem igen, inden den sættes til den endelige hævning.

Lad den hæve en times tid, og form så 2 brød eller 10-12 boller.

Brød formes med lidt risemel på bordet og gives 3 snit på skrå. Boller gives evt. et X-snit på toppen.

Brød og/eller boller bages straks i forvarmet ovn med varmluft ved 210°C – brød i ca. 1 time og 15 min., boller i 40 min.



SØGES

Søges:

Frivillige til Cøliakirådgivningen

Cøliakirådgivningen omfatter både rådgivning med et fagligt udgangspunkt og vejledning med et erfaringsudgangspunkt.

Til den erfaringsbaserede vejledning søger vi en række frivillige vejledere, som vil besvare henvendelser via telefon og mail.

Som vejleder skal du:

- Kunne rumme mange forskellige mennesker
- Være aktivt lyttende
- Informere og vejlede
- Bidrage til problemudredning og motivere til egenomsorg
- Være opmærksom på din rolle som frivillig
- Være positiv og god til at give håb

Du skal kunne påtage dig 2 telefonvagter om måneden a 2-3 timer. Arbejdet foregår hjemme hos dig, og du skal derfor have mulighed for ro omkring dig, når du har vagt.



Derudover skal du have mulighed for at deltage i to årlige møder, hvor du møder de andre i Cøliakirådgivningen.

Vil du vide mere, så skriv til post@coeliaki.dk, eller ring til os på 2552 0832. Dansk Cøliaki Forening betaler dine omkostninger forbundet med det frivillige arbejde.



FamilieCamp

Årets 2. Familiecamp foregår på Sjælland i Bromme Centeret v. Sorø
d. 15.-17. september 2017

AF THOMAS KROGHOLDT CHRSTIANSEN

Tag familien med, og mød andre ligestillede med cøliaki, så I kan dele erfaringer, knytte nye venskaber, gå en tur og lave lækker mad.

Oveni det skal vi denne weekend bare have det sjovt og forhåbentlig lære en masse gennem andres erfaringer, fælles madlavning og meget mere.

Programmet er ikke færdigt endnu, men sæt allerede nu X i kalenderen, og hold øje med nyhedsbrevene.



NO GLUTEN
free from gluten and lactose

Stort udvalg i Gluten-Laktosefri brød og kage

Brød • Morgenbrød • Det lille mellemmåltid
Den gode bid til kaffen • Boller
Hvede-mælkefri produkter
Glutenfri/bagt uden sukker
Special bestillinger til festlige lejligheder

Følg os på



nogluten.dk

Køb produkterne online eller se
vores forhandlerliste på hjemmesiden.

No Gluten ApS • Vandværksvej 1 • 9280 Storvorde
2227 2441 • mail@nogluten.dk



BørneCamp

25.-27. august 2017

Tag med på BørneCamp for børn mellem 10 og 14 år i
MyCamp Trelde Næs
Trelde Næsvej 297
7000 Fredericia

Tilmelding via sekretariatet på telefon 2552 0832 og
post@coeliaki.dk.

Frivillige søges

Har DU tid og lyst til og mulighed for at hjælpe som frivillig voksen på BørneCamp?

Så skriv til Birthe på bpl@coeliaki.dk.



Meget på spil:

Vi har brug for **din hjælp!**

Giv et bidrag på 200 kr., og du støtter vores arbejde med især børn og unge med cøliaki – skatteregler giver os fordele, hvis vi kan indsamle 100 gaver a 200 kr.

Når vi indsamler midler, er det kun, fordi der står meget på spil for os som forening. SKAT's regler kræver nemlig, at Dansk Cøliaki Forening hvert år modtager mindst 100 gaver a 200 kr., for at foreningen kan blive godkendt efter ligningslovens § 8A.

Der står meget på spil

Når vi ikke det mål – 100 gaver a 200 kr. – så kan vi fx ikke modtage testamentariske gaver, uden at vi skal betale afgift – og gavegiverne kan ikke trække beløbet fra i skat.

Oveni det går vi også glip af den såkaldte momsrefusion, der kan være op til 20.000 kr. om året – det er rigtig mange penge for Dansk Cøliaki Forening.

I 2017 mangler foreningen fortsat 98 gavegivere, som har lyst til at donere mindst 200 kr., for at vi kan nå i mål!

Giv et bidrag

I år samler vi ind til foreningens BørneCamp i august og til arbejdet med cøliakeres rettigheder.

Bidrag kan indsættes på foreningens indsamlingskonto 5772-4390808475.



Private bidrag

Mærk indbetalingen "**BC17 P-bidrag**" eller "**CØLRET P-bidrag**", hvis du er privatperson.

Virksomhedsbidrag

Mærk indbetalingen "**BC17 V-bidrag**" eller "**CØLRET V-bidrag**", hvis bidraget kommer fra en virksomhed.

På forhånd stor tak for jeres indsats for at få os i mål.

Bestyrelsen



Skriv til os

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

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



Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen
Brevkassen



Juri Rumessen
Overlæge i mave-
tarm-sygdomme,
dr.med.



Hanne Skovbjerg
Speciallæge i
mave-tarm-syg-
domme, dr.med.



Steffen Husby
Professor, over-
læge i børnesyg-
domme, dr.med.



Mia Rasholt
Klinisk diætist



Marianne Munch
Simonsen
Klinisk diætist



Carsten Borg
Overlæge og
børnelæge



Cøliakitest – uden hvede?

Jeg har i lang tid undgået gluten og mælk i min kost. Nu vurderer min læge, at jeg skal testes for cøliaki. Jeg skal derfor introducere glutenholdige madvarer i min kost i 4-6 uger, men fordi jeg har fødevarerallergi overfor hvede, så er mit spørgsmål:

- **Kan jeg blive testet for cøliaki, alene hvis jeg spiser fx rug, byg, spelt og lign. uden at introducere min krop for hvede?**

Håber, at I kan hjælpe mig med at besvare mit spørgsmål, da min egen læge havde svært ved at svare på det.

De venligste hilsner
C

Kære C

Det er korrekt, at du er nødt til at spise gluten i 4-6 uger, før du kan blive testet for cøliaki.

Hvis du allerede nu spiser helt glutenfrit... så skal du til at spise gluten, og det kan du sagtens gøre og stadig undlade hvede. Du behøver altså ikke at spise hvede for at kunne blive testet – andre glutenholdige produkter vil være nok.

Hvis du derimod allerede nu spiser rug og byg – og kun udelader hvede... så har du hidtil IKKE spist glutenfrit. Det betyder, at du ikke behøver en glutenprovokation, men at din læge kan starte direkte med at screene en blodprøve for antistof (IgA anti-transglutaminase).



Gluten-diæt – uden hvede

Vær opmærksom på, at hvis du har hvedeallergi, vil du ikke kunne tåle at spise spelt, da spelt er en hvedetype. Det samme er fx emmer, enkorn og kamut.

De eneste glutenholdige kornarter, du kan spise, er rug og byg. Dem skal du forsøge at spise i så store mængder, som du kan, for at testen vil give et korrekt svar.

Vær opmærksom på, at meget købe-rugbrød indeholder hvedemel. Byg kan spises som fx perlebyg i salater eller som erstatning for ris.

Venlig hilsen
Læge Hanne Skovbjerg og diætist Mia Rasholt



Positiv for HLA-DQB1 DQ 2 – negativ for DQ8

Min datter fik konstateret cøliaki for 5 år siden, hvorefter resten af familien – og især jeg – også begyndte at spise overvejende glutenfrit.

Ca. 1/2 år efter fik vi andre taget blodprøver, der viste, at transglutaminasen var mindre end 7 – og der blev ikke gjort yderligere.

Mavesmerter og forstoppelse

Jeg har dog igennem mange år haft problemer med mavesmerter, forstoppelse, træthed, led- og muskelsmerter samt en følelse af at være i en osteklokke-tilstand.

Mht. forstoppelsen er jeg nu endelig blevet henvist til sygehuset, og sidst, jeg var deroppe, spurgte jeg ind til cøliaki.

Lægen sagde, at det nok ikke var tilfældet, "fordi man ikke får forstoppelse, hvis man har cøliaki" – jeg kan dog læse flere steder, at voksne ofte har forstoppelse.

Vævstypetest

Lægen valgte dog alligevel at få taget en vævstypetest, der viste, at jeg er positiv for HLA-DQB1 DQ 2 og negativ for DQ8.

Mit spørgsmål er derfor:

- **Hvor stor er risikoen for, at jeg også har cøliaki?**
- **Og hvad vil næste skridt være for at klarlægge det fuldstændigt?**

En biopsi vil jo være svær at få et fornuftigt resultat ud af, idet jeg jo primært lever glutenfrit.

De få gange jeg spiser glutenholdigt, får jeg kolikagtige mavesmerter, og i dagene efter kan jeg føle mig sløv og syg

med smerter i led og muskler og nærmest influenzalignende symptomer.

Jeg håber på svar, så jeg ved, hvordan jeg skal forholde mig.

Venlig hilsen
PS

Kære PS

På grund af den familiære disposition og din HLA-type vil du have en væsentlig større risiko for at have/få cøliaki end gennemsnitsbefolkningen – måske omkring 10% risiko.

Da du ydermere har symptomer fra mave-tarm-kanalen, synes jeg, du bør henvises til en speciallæge i mave-tarm-sygdomme med henblik på nærmere undersøgelse.

Udover en generel undersøgelse af dine symptomer (der bl.a. kan indebære kikkertundersøgelser i øvrigt), vil du nok blive bedt om at følge en glutenholdig kost i en periode på nogle uger. Efter en sådan periode vil man kunne gentage blodprøver og evt. lave en vævsprøve fra tyndtarmen ved en mave-kikkertundersøgelse.

Hvis ikke dette kan opnås, vil det være et specialist-skøn ud fra de samlede undersøgelsesresultater og dine symptomer, om du bør betragtes som havende cøliaki og dermed bør følge en livslang glutenfri diæt.

Med venlig hilsen
J.J. Rumessen



Usigelig træthed

Jeg skriver, fordi jeg nu efter otte år med konstateret cøliaki stadig døjer med træthed.

Mit ferritin-tal er steget fra 13 til 15, mens min blodprocent nu ligger fint; den er steget fra 5,4 til 8,5.

Mit spørgsmål er:

- **Kan de lave bloddepoter, altså et lavt ferritin-tal, betyde, at man døjer med træthed, selvom blodprocenten nu er fin?**

Venlig hilsen
L

Kære L

Træthed er helt uspecifikt og kræver samtale, evt. videreundersøgelser via egen læge eller speciallæge.

Det vil sige, at trætheden ikke nødvendigvis hænger sammen med ferritin-tallet, men at du ville blive nødt til at snakke med din læge eller en speciallæge om det for at se, hvordan det kan hænge sammen evt. med andre symptomer.

Med venlig hilsen
J.J. Rumessen



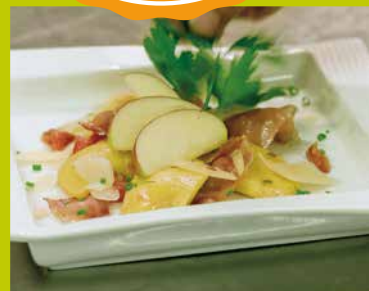
Hotel Weiss

***S

IHR SPORT- UND WOHLFÜHLHOTEL IN SÜDTIROL

Bjerge ved Middelhavet

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, 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.



Opdag enestående og foranderlige Sydtyrol.

HOTEL WEISS

Via Venosta 38
39020 Parcines (BZ), ITALY
phone (0039) 0473 967 067
e-mail: info@hotelweiss.it

**Vi holder åben fra
april til November.**

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.

Halvpension fra Euro 65,00ca. DKK 483.00 til Euro 81,00 ca. DKK 602.00

SÜDTIROL




Kære Aktivgrupper

Et koldt forår er ved at være forbi, og nu håber jeg på en god, lang og varm sommer



AF BIRGITTE VIERECK,
AKTIVGRUPPEANSVARLIG OG KASSERER

Alle I aktivgrupeledere var inviteret med på årets Landsmøde, og flere havde taget sig tid til at deltage. Her fandt vi fx ud af, at vi vil holde et møde/kursus til efteråret. Jeg håber meget, at I alle vil bakke op om det, da det er vigtigt for foreningen at have arbejdende aktivgrupper i hele landet – og så giver det ny energi at mødes med de andre ledere af styregrupperne.

Praktisk ift. CoeliakiNyt

Som I ved, så bringer vi fremover ikke invitationer til de forskellige aktiviteter her i bladet. Her nøjes vi med at nævne dato og sted under "Ses vi?" – og muligvis en 'appetitvækker' om arrangementet, så man kan sætte X i sin kalender.

Invitationerne med detaljerede oplysninger om arrangementer, tilmelding og priser bringer vi i stedet på www.coeliaki.dk.

Husk derfor – og spred budskabet til alle i jeres grupper: At de skal tilmelde sig nyhedsbrevene på hjemmesiden for at få dem direkte i deres mailpostbakke.

- Har I gode idéer til aktivgrupperne, så meld jer på banen, vi har også brug for jeres hjælp...

Birgitte Viereck

Nordjylland



Kontakt Dorthe Leegaard
2946 1731
nordj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

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

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



Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Vestjylland



Kontakt Birgitte Overgaard Nielsen
vestj@coeliaki.dk

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

AKTUELT FRA SEKRETARIATET

**Husk at give os besked om ny
adresse eller ny kontaktinfo**

Hvis du flytter, får nyt telefonnummer eller ny mailadresse, så husk at give os besked:

- Via www.coeliaki.dk, hvor du logger ind på din personlige profil og ændrer teksten.

- Ring eller skriv til os på 2552 0832 eller post@coeliaki.dk, så hjælper vi dig.



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Birgitte Viereck
4062 7092
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **10. september: Amok i kager, Tørning Mølle, Hammelev, Vojens**
- **7. oktober: Bageskole, Sct. Severinskolen, Haderslev**
- **5. november: Pizza-spisning – og underholdning, Haderslev Golfrestaurant**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Efterår 2017

Når vi danskere hygger, får vi som regel også lidt godt til ganen og fyldt maverne. For os cøliakere betyder det fx, at vi kan slappe af, når vi spiser – og ikke skal tænke over, hvad vi putter i munden.

Derfor afholder vi til efteråret to arrangementer, hvor vi kan udveksle erfaringer og fx give hinanden gode idéer til nye kager, hvordan vi løser opgaverne med den glutenfrie mad hjemme, mad med på farten, mad, som vores børn og unge mennesker skal have i institutioner og på uddannelsessteder, osv.



Amok i kager – i september

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

Bageskole – i oktober

Igen i år har vi bageskole i Haderslev, hvor diætist Mia Rascholt vil gøre os klogere på glutenfri madlavning.

Pizza – i november

Her spiser vi pizza og hygger os sammen. Hvem der under-

holder er ikke planlagt endnu, så kender I nogen, der kan underholde børn og barnlige sjæle, så skriv til mig.

Forretningsbesøg?

Vi har ikke planlagt forretningsbesøg, men jeg ved, at flere forretninger gerne vil have besøg af os, så hvis vi finder tid til det, vil vi også arrangere det.

Giver du en hånd?

I styregruppen er der Lis Fog og undertegnede, så har du lyst til at være med, og har du idéer til arrangementer, så skriv endelig til mig.

Jeg glæder mig til at møde rigtig mange af jer til efteråret.

*På styregruppens vegne
Birgitte Viereck*

Fyn



Kontakt Mette Dall
2897 6825
fyn@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 10. juni: Bageskole i Odense**
- **Lørdag 9. september: Evt. 'Tur rundt om Langesø'**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Nedtur skal vendes til optur

Vi måtte desværre i foråret endnu engang aflyse et planlagt arrangement pga. for få tilmeldte. Derfor vil vi gerne i dialog med jer fra Fyn.

- **Hvilke arrangementer vil der være opbakning til?**
Kom med forslag, input, indspark og konstruktiv kritik.

Send gerne en mail til Mette. Så vil vi drøfte det indkomne materiale på de kommende gruppemøder.

*På Fyngruppens vegne
Mette*



Storkøbenhavn/ Nordsjælland



Kontakt Hanne Kirstein
3078 5839
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Tirsdag 20. juni kl. 18: Middag for voksne i Brønshøj**
- **Lørdag 30. september: Messen 'Det goda livet' i Malmø**
- **Lørdag 7. oktober: Bageskole i Hillerød**
- **4. november kl. 14-17: Julearrangement, Brønshøj**



Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Aktivt 2. halvår

Vi har haft en del arrangementer i de første 5 måneder af 2017. Sidst et hyggeligt arrangement med 20 deltagerne på International Cøliakidag.

"Middag for voksne" bliver der også en af i efteråret. Det er et lille arrangement med snak og middag, som holdes privat. Hold øje med nyhedsbrevene.

Har du forslag til arrangementer eller foredrag, kan du skrive til Hanne på kbh@coeliaki.dk



Højt bagehumør

En søndag i april var 17 voksne og 5 børn i højt bagehumør. Der var bagedag med Mette Marie og Kathrine fra "Det Glutenfri Bageatelier". Forskellige slags brød (se opskrift s. 21), tebirkes, brunsviger, polenta-mandelkage og peanutsmåger. Der blev virkelig produceret og spist, og alle fik bagværk med hjem.

Vestsjælland



Kontakt Marianne Berthelsen
2465 3831
vests@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag 26. august kl. 9.40 -16.45: Ø-tur til øen Agersø**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Ø-tur

Vi gentager her i efteråret succesen med en Ø-tur – denne gang er målet Agersø.

Vi skal på fossiljagt på stranden med guide, spiser medbragte madpakker og slutter af på Agersø Kro med kaffe og glutenfri kage.

Nærmere info om arrangementet kommer på hjemmesiden, via nyhedsbrev og på Facebook.

Hold øje – håber, vi ses.

Mange forårshilsner
Bente, Annette og Marianne



Roskilde



Kontakt Britta Gernaey
2537 8608
ros@coeliaki.dk

Ses vi?

- **Lørdag 26. august: Stand på Roskilde Sundhedsdag**
- **Efterår: Tur til Malmø glutenfri messe "Det goda livet"**
- **Lørdag 25. november: Julebagning**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Brød, picnic og hygge



Vi var 4-5 familier, som i marts mødtes på en skole i Roskilde til brødbagning og hygge. Vi mødtes igen i maj til fælles picnic og boldspil ved Roskilde fjord.

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

På Roskildegruppens vegne
Britta Gernaey

Bornholm



Kontakt Katja Skov
5328 0109
born@coeliaki.dk

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

UngeGruppen



Kontakt Sara Ward Pallesen
5116 4773
swp@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Lørdag-søndag d. 9.-10. september: UngeCamp, Odense**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

De 7 UngKontakter



Sara Ward Pallesen
Odense
sarasydfyn@hotmail.com
5116 4773



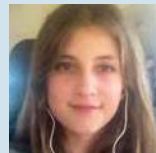
Marianne Villumsen
Ringsted
marianne.villumsen@yahoo.dk
4218 5696



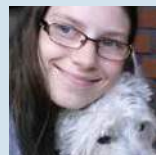
Jacob Hansen
Nyborg
jacob.bek@outlook.dk
4120 2286



Freja Kristiansen
Sabro/Århus
kristiansen.freja@gmail.com
5045 0108



Arianna May Ponte
København
ariannaponte@gmail.com
6146 3707



Natasia Hansen
Børkop
natasiah@gmail.com
6077 7011



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



Aktivgrupper oversigt

Nordjylland Dorthe Leegaard, 2946 1731, nordj@coeliaki.dk

Vestjylland Birgitte Overgaard Nielsen, vestj@coeliaki.dk

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

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

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

Roskilde Britta Gernaey, 2537 8608, ros@coeliaki.dk

Kbh./Nordsjælland Hanne Kirstein, 3078 5839, kbh@coeliaki.dk

Vestsjælland Marianne Berthelsen, 2465 3831, vests@coeliaki.dk

Sydsjælland syds@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)

Lolland-Falster lol@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)

Bornholm Katja Skov, 5328 0109, born@coeliaki.dk



UngeGruppen



VIL DU stå for en lokalgruppe for unge?
Så kontakt Sara Ward Pallesen,
5116 4773, swp@coeliaki.dk
eller Sekretariatet, 2552 0832,
post@coeliaki.dk

Sekretariatet



Indmeldelse og materiale
Trekronergade 147B, 2. sal th.
2500 Valby
2552 0832
post@coeliaki.dk



Sekretariatsleder
Lisa Ahlgren
2552 0835
lah@coeliaki.dk



Sekretariatsmedarbejder
Line Boye Andersen
2552 0834
lba@coeliaki.dk

Sekretariatsmedarbejder
Lena Fels
2552 0834
lf@coeliaki.dk

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Friskere
Brød

Et Bedre
Liv

Er du træt af at købe glutenfrit brød på frost?

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



NYHEDI!



Best in Gluten Free