

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 4 · DEC 2016 · ÅRGANG 38

Nyt fra forskningen

Flere svar på, hvad der IKKE øger
risikoen for cøliaki – s. 6

- Indkaldelse til generalforsamling – s. 10
- Mentorordning – s. 13
- Bageskoler 2017 – s. 22

Indhold



4



6



10



13



15



16

LEDER

- 3 Merudgift-kaos

- 4 Kort & Godt
- 6 Nyt fra forskningen
- 10 Generalforsamling 2017
- 13 Mentorordning
- 15 BørneCamp
- 16 UngeCamp
- 17 NYT: UngKontakt
- 18 Kursus: "Rask med cøliaki"
- 19 Ros til familiekurset
- 20 Brevkasse
- 22 Bageskoler 2017

AKTIVGRUPPER

- 23 Kære Aktivgrupper
- 23 Nordjylland
- 23 Midtjylland
- 24 Syd- og Sønderjylland
- 24 Fyn
- 25 Storkøbenhavn/Nordsjælland
- 25 Vestsjælland
- 26 Roskilde
- 26 Ungegruppen
- 27 Oversigt

KONTAKT

- 27 Sekretariatet
- 27 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
Næstformand Birgitte Andrea Viereck (ansv.)
Journalist Joan Grønning (redaktør)
blad@coeliaki.dk

Deadlines
Medlemsindlæg: 1. januar 2017
Aktivgruppe-indlæg: 1. februar 2017
CøliakiNyt 1-17 udkommer 2.-5. marts 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 pladmæssige 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
3.000 stk.





Merudgift-kaos

Principafgørelse 67-17 fra Ankestyrelsen er på alles læber – og et centralt omdrejningspunkt for foreningens arbejde, indtil afgørelsen bliver ændret



AF FORMAND DORTE HAGEDORN
formand@coeliaki.dk

Fredagen før efterårsferien publicerede Ankestyrelsen en ny principafgørelse, hvor de konkluderer, at cøliaki ikke er en medfødt lidelse – og at cøliakere derfor ikke længere kan få dækket merudgifter til diæt efter særbestemmelsen i merudgiftsbekendtgørelsen.

Allerede i løbet af nogle timer modtog de første af vores medlemmer besked om, at de ikke længere er berettiget til den kompensation. Siden da har mange andre fået samme besked fra deres kommuner.

Medfødt – et centralt begreb

Begrebet 'medfødt' er centralt i Ankestyrelsens afgørelse. Vi ved alle, at cøliaki er en sygdom med arvelige og genetiske komponenter. Fakta er dog, at vi med den nuværende teknologi ikke kan påvise cøliaki ved fødslen, fordi symptomerne først viser sig, efter at vi har fået gluten ind i kroppen. Derfor mener Dansk Cøliaki Forening, at det er urimeligt at fortolke ordlyden i merudgiftsbekendtgørelsens §2, stk. 1 så indskrænkende.

Indtil der kommer en ny principafgørelse, der igen ændrer praksis, så er en særbestemmelse lukket for de fleste af os.

Smuthul?

Ankestyrelsens afgørelse efterlader dog et lille teoretisk hul for cøliakere: Cøliakere med 'særlig svær cøliaki' er nemlig stadig en del af paragraffens målgruppe. Hvad 'særlig svær cøliaki' så er for en størrelse, giver afgørelsen ikke svar på. Det er et af mange spørgsmål, vi har vi tænkt at stille Ankestyrelsen, når vi mødes med dem om forhåbentlig ikke alt for lang tid.

Vi kæmper for jer

I mellemtiden arbejder vi i foreningen parallelt med to forskellige spor:

Lægefagligt og juridisk

Vi vil fortælle Ankestyrelsen, at deres afgørelse er truffet på et utilstrækkeligt lægefagligt grundlag – og så kører vi en række principielle sager med bistand fra en advokat med speciale i socialret. Vi håber, at disse sager munder ud i en ny principafgørelse, så cøliakere igen kan få kompensation som hidtil.

Medier

Vi arbejder hårdt på at skabe opmærksomhed om problemet i medierne for at lægge pres på politikerne – lokalt, regionalt og i Folketinget.

Vi fortæller, at...

- Cøliaki er en alvorlig kronisk sygdom, som ubehandlet har store individuelle og samfundsmæssige konsekvenser.
- Merudgiftskompensation for glutenfri diæt er en del af menneskeretten til behandling og sundhed – uden kompensation vil en stor gruppe cøliakere have meget svært ved at holde den livsnødvendige glutenfri diæt, som p.t. er den eneste behandling ved cøliaki.

Banen er kridtet op. Nu spiller vi. Og vi giver dem kamp til stregen!

Du kan følge med på coeliaki.dk, DCF's officielle Facebookside og på Twitter.



Glutenfrie oblater



Så behøver du ikke sige 'nej' til altergang

Jeg er af og til i kirke, men siden min cøliakidiagnose har jeg ikke deltaget i altergang, fordi oblaten er lavet på vand og mel.

I sommer blev mit barnebarn døbt, og efter gudstjenesten talte jeg med præsten om mit ønske og begrænsning ift. at deltage i altergangen. Præsten fortalte, at netop i denne kirke uddelte de altid kun saftvand og glutenfrie oblater – og at der efterhånden er mange kirker, der kun har glutenfrie oblater, mens andre har både almindelige oblater og glutenfrie.

Jeg vil derfor opfordre til, at alle, der går i kirke – og jeg tænker også på kommende konfirmander – har mulighed for at gå til alters, hvis man på forhånd kontakter præsten med ønsket om glutenfrie oblater.

Birgitte Viereck

ØL

til cøliakere – og alle, der hader øl



Den formentlig første glutenfrie øl, lavet udelukkende på umaltet havre, er udviklet på DTU Bryghuset. Pga. dens ukarakteristiske smag appellerer den også til folk, som normalt ikke kan lide øl. Øllen er dog ikke lige på trapperne i detailhandlen, men i mellemtiden kan man jo glæde sig.

Læs mere på Food.dtu.dk
eller via denne kode



NYT: Støttemedlemmer

Giv et støttemedlemskab i julegave til venner eller bekendte

Fra 2017 kan man tegne et individuelt støttemedlemskab i Dansk Cøliaki Forening, der er med til at sikre foreningens eksistens og gør, at vi fortsat kan hjælpe foreningens medlemmer med vejledning og forbedre vores generelle service.

Hvem kan blive støttemedlem?

Et støttemedlemskab koster 150 kr. om året og kan tegnes af enkeltpersoner, pårørende og samarbejdspartnere, der ønsker at støtte Dansk Cøliaki Forenings arbejde.

Hvad får man som støttemedlem?

- Nyhedsmails, hvis man tilmelder sig
- Adgang til medlemssiderne på coeliaki.dk
- Invitationer til foreningens arrangementer.

Hvad får man IKKE som støttemedlem?

- Rabat på arrangementer
- Medlemsbladet CøliakiNYT
- Stemmeret.

Giv støttemedlemskab i gave

Bestil det på Coeliaki.dk, eller kontakt sekretariatet på post@coeliaki.dk.





Cøliaki-app

Far til cøliakibarn har udviklet app, der gør det nemt at tage hensyn til børn med cøliaki



Okayfood er en gratis app til familier med børn, der ikke spiser bestemte fødevarer – fx gluten. Appen gør det let at dele vigtig information om, hvilke fødevarer dit barn må spise, til pædagoger, lærere og andre voksne, så de undgår at servere mad, som dit barn ikke tåler.

Far bag app

Okayfood-appen er udviklet af Michael Lykke, som er far til Lola på 6 år, der har allergi overfor jordnødder.

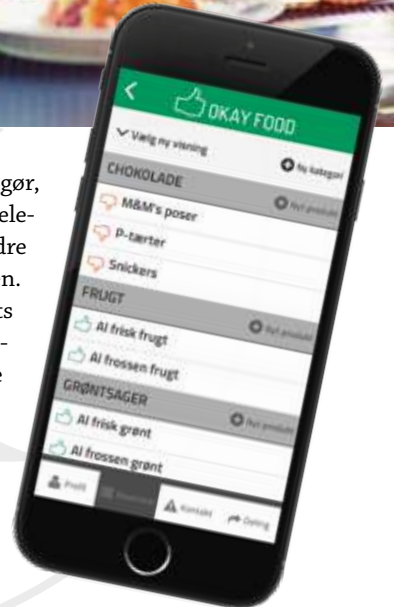
"Da Lola blev udredt i 2014, følte vi os godt informeret om, hvilke produkter vi skulle være særligt opmærksomme på. Personalet havde vejledt os grundigt i både at læse en varedeklaration og at tyde EU-lovgivningen. Vi følte os godt rustede til at tage hjem", fortæller Michael Lykke.

I dag tænker familien ikke så meget over det, når de er hjemme, hvor de føler sig trygge, fordi de kan kontrollere, hvad Lola spiser. Det fik Michael Lykke til at udvikle Okayfood-appen, hvor forældrene kan lave en individuel madprofil på deres barn.



"Det eneste, man som forældre gør, er at oprette en profil og bede relevante pædagoger, lærere og andre voksne om at downloade appen. Så kan de nemlig hente barnets profil via en kode, som forældrene sender – og vi forældre kan være mere trygge", slutter Michael Lykke.

Download "Okayfood"-appen i AppStore eller Google Play – eller via www.okayfoodapp.com



Ny glutenfri brødserie

"Gluten & Hvede FRI"-brødserien fra Kohberg kan i første omgang fås til restaurationer og storkøkkener, men til næste år også i detailhandlen



De 4 nye brødvarianter i Kohberg Gluten & Hvede FRI-serien er alle gluten- og hvedefrie, og de tre brød også laktosefrie.

Kohberg Gluten & Hvede FRI-serien bliver bagt på et glutenfrit bageri i Irland. Serien består af fire varianter, der alle er gluten- og hvedefrie, og de tre brød også laktosefrie.

- Et kernebrød med solsikkekerner og hørfrø og drysset med græskarkerner.
- Et havrebrød bagt med rismel og masser af havreflager.
- Et flerkornssandwichbrød med blandt andet fuldkornsmajsmel, solsikke, chia og quinoa – i pakker med to skiver for at undgå krydskontamination og mindske madspild.
- En chokolademuffin med chokoladestykker og chokoladefyld i midten – pakket i singlepack for at undgå krydskontamination og mindske madspild.



Nyt fra forskningen

Den europæiske forening ESPGHAN præsenterede ny viden og forskning om cøliaki og børn på konference tidligere på året

AF LÆGE OG PH.D.-STUDERENDE STINE DYDENSBORG SANDER,
H.C. ANDERSEN BØRNEHOSPITAL, ODENSE UNIVERSITETS-
HOSPITAL, KLINISK INSTITUT, SYDDANSK UNIVERSITET

ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) er den europæiske forening for alle sundhedsfaglige personer med interesse for ernæring og sygdomme i mave-tarm-kanalen og leveren hos børn – herunder cøliaki.



ESPGHAN holder hvert år en stor konference med over 4.000 deltagere fra hele verden, hvor den nyeste viden og forskning præsenteres og diskuteres. I år blev mødet holdt i Athen den 25.-28. maj.

Diagnose

Det mest diskuterede emne var:

- Hvordan man bedst stiller diagnosen cøliaki?
- Hvordan kan man være helt sikker på, at det er cøliaki? Ingen skal på livslang glutenfri kost, hvis det er unødvendigt, men samtidig må ingen overses.
- Kan det gøres bedre, billigere eller med færre bivirkninger?
- Hvordan gør man i lande, hvor der ikke er mulighed for eller råd til alle undersøgelserne?

Vævsprøver fra tyndtarmen har hidtil været 'guld-standarden', men man bliver mere og mere opmærksom på, at det ikke altid er så enkelt.

En sikker diagnose kræver vævsprøver af god kvalitet, de skal vende rigtigt, når de undersøges, og de skal undersøges af en erfaren patolog (den læge, der ser på vævsprøven i mikroskopet).

Der bliver forsket i, hvordan man kan sikre den bedst mulige kvalitet, fx om vævsprøverne kan undersøges automatisk af



et computerprogram, så man ikke er så afhængig af en dygtig patolog.

Samtidig er antistofferne blevet meget bedre. Hos børn har man siden 2012 kunnet stille diagnosen cøliaki uden kikkertundersøgelse og vævsprøve, hvis

- 1) barnet har symptomer
- 2) antistofferne er meget forhøjede
- 3) barnet har cøliaki-vævstype (en bestemt slags gener).

Der laves nu en række studier for at sikre, at det er den bedste måde at stille diagnosen på – fx har en del fynske børn har været med i studiet ProCeDE. Det ser det ud til, men de endelige resultater er ikke offentliggjort endnu. Mange børn er allerede sparet for en kikkertundersøgelse med vævsprøve. Måske kan man undlade vævsprøven hos endnu flere børn?

Der var også stort fokus på den gruppe af børn, hvor diagnosen ikke er helt klar. Altså hvor vævsprøven kan tyde på cøliaki, men ikke er helt typisk – og antistofferne bliver ved med at være forhøjede, men ikke helt så høje, at diagnosen er sikker. Det kaldes 'potentiel cøliaki'.

Spørgsmålet er, om den gruppe af børn skal spise glutenfrit? Får de alle senere cøliaki, eller kan antistofferne og forandringerne i tarmen forsvinde af sig selv? Der er stadig flere spørgsmål end svar. Nye forskningsprojekter er på vej for at give viden og retningslinjer.

E-konsultation

I Holland er man i gang med et stort studie, hvor familier bliver tilbudt en e-konsultation i stedet for et almindeligt besøg i børneambulatoriet. Familien slipper altså for at møde op på sygehuset til kontrol.

Familien tager selv en blodprøve med en hurtigtest, der kun kræver et prik i en finger, ligesom ved måling af fx blodsukker. Testen viser, om antistofferne er positive eller negative.

Herefter udfylder man et onlinespørgeskema om symptomer, bekymringer, kost og livskvalitet. Familien bliver herefter ringet op af en læge, der diskuterer resultaterne af blodprøver og spørgeskema med familien.



Stemmingsbillede fra konferencen i Athen.

Glutenfri havre – sikkert eller ej?

I et stort italiensk lodtrækningsstudie har man undersøgt, om det er sikkert at spise glutenfri havre. Det er det heldigvis. 15 gram glutenfri havre dagligt i seks måneder påvirkede ikke børnenes vækst, antistoffer eller tarm sammenlignet med 'snydehavre'. Børnene havde spist glutenfrit i mindst 2 år inden forsøget.

Kvalitetssikring af glutenfri diæt

Der er ved at blive udviklet forskellige spørgeskemaer, der skal hjælpe til at finde ud af, om der er problemer med at holde den glutenfrie diæt. Hvor meget og hvad skal der spørges om for at sikre, at den glutenfrie diæt virkelig er glutenfri?

Glutenfri diæt og overvægt

Et studie har vist, at glutenfri diæt kan føre til en kost med øget risiko for overvægt. Det hænger sammen med både det høje indhold af sukker og fedt, der bliver tilsat glutenfrie produkter, og måden, man spiser på. Det er vigtigt at være opmærksom på, både når diætisterne vejleder i glutenfri kost og ved opfølgning.

Urintest af gluten

Man fortalte også om en ny urintest, der er ved at blive udviklet til at give et øjebliksbillede af glutenindtaget. Testen kan måle gluten, allerede få timer efter det er spist, og bliver normal igen efter 1-2 dage uden gluten.



STINE DYDENSBERG SANDER



Læge og ph.d.-studerende ved H.C. Andersen Børnehospital, Odense Universitetshospital (OUH).

hæng med risikoen for senere at få cøliaki.

Stine Dydensborg Sander forsker i, om de faktorer, der påvirker sammensætningen af tarmbakterier i den tidlige barndom (kejsersnit, ernæring, infektioner og antibiotika), har en sammen-

Sammensætningen af tarmbakterier i den tidlige barndom har betydning for, hvordan immunsystemet udvikler sig, og dermed muligvis også for sygdomme, hvor immunsystemet medvirker, som fx cøliaki.

En række sygdomme som astma, diabetes og overvægt er blevet kædet sammen med ændringer i tarmbakterierne. Måske gælder det også for cøliaki?

Projektet kan give ny viden om, hvorfor man får cøliaki, og hvorfor flere og flere får cøliaki, og på sigt måske give mulighed for at forebygge.





Semper

FULD AF SMAG FRI FOR GLUTEN

Semper har i mere end 20 år været det førende glutenfrie 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 glutenfrie kan købes i udvalgte dagligvarebutikker landet over. Læs mere på semperglutenfrie.dk





» Nye detaljer om cøliaki

Man ved allerede rigtig meget om, hvordan kroppens celler reagerer på gluten, når man har cøliaki. Der forskes stadig intensivt i de små detaljer. Det er små skridt på vejen, men det er vigtigt for bedre at forstå sygdommen og for at kunne finde metoder til at forebygge eller behandle.

Hvorfor får man cøliaki?

For at få cøliaki skal man have nogle bestemte gener (HLA DQ2 eller DQ8) og spise gluten. Generne findes hos op mod 30-40% af den danske befolkning, og da stort set alle får gluten, er det stadig en gåde, hvorfor kun en lille del får cøliaki – og ikke mindst hvorfor flere og flere får cøliaki.

Der har i flere år været stort fokus på amning og på, hvornår og hvordan man gav gluten til spædbørn.

Tidligere troede man, at amning beskyttede mod cøliaki, men de nyeste store studier har ikke kunnet bekræfte det. Der er mange gode grunde til at amme, men forebyggelse af cøliaki er nok ikke én af dem.

Virker forebyggelse?

Sundhedsstyrelsen har i mange år anbefalet at vente med at give spædbørn gluten, til de var fyldt seks måneder, for at

forebygge cøliaki. To store europæiske lodtrækningsstudier, hvor man har givet børn med høj risiko for cøliaki gluten på forskellige tidspunkter, har dog ikke vist nogen forskel mht. risiko for at få cøliaki.

I Danmark har Sundhedsstyrelsen taget konsekvensen heraf, og derfor er der i dag i Danmark ingen særlige anbefalinger for gluten i de nyeste retningslinjer for spædbørnsernæring.

Andre årsager til cøliaki

Jagten på de udløsende årsager til cøliaki fortsætter. Der er særligt fokus på forskellige påvirkninger i graviditeten og den tidlige barndom. Til mødet blev der præsenteret resultater om sammenhængen mellem D-vitamin under graviditeten, fiskeolie, jerntilskud og fødselsmåde (kejsersnit eller almindelig fødsel) og risikoen for senere at få cøliaki.

Ingen af studierne har vist nogen sammenhæng. Så man ved kun mere om, hvad der sandsynligvis IKKE øger risikoen for cøliaki.

MERE FORSKNING



ESPGHAN-guidelines for diagnostik af cøliaki hos børn (2012):
http://espghan.org/fileadmin/user_upload/guidelines_pdf/Guidelines_2404/European_Society_for_Pediatric_Gastroenterology_.28.pdf

To lodtrækningsforsøg om tidspunkt for introduktion af gluten (2014):
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1404172>
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1400697>

IndkøbsGUIDE

Her er vores særlige indkøbsguide, hvor små og store virksomheder med glutenfrie produkter kan vise flaget overfor alle med cøliaki – og dermed inspirere jer medlemmer og give idéer og valgmuligheder.

Kender du en virksomhed, der burde være med her?

Så gør dem opmærksom på denne billige måde at komme i kontakt med danskere med cøliaki.

En annonce i indkøbsguiden koster kun 1200 kr.

ANNONCEkontakt:

Sekretariatsleder Lisa Ahlgren,
lah@coeliaki.dk og 2552 0835.

Annoncematerialet skal leveres som trykklar pdf – eller lad os hjælpe dig med layoutet mod en mindre merpris.

Indkøbsguide-annoncer måler 38 x 27 mm.

Læs mere på www.coeliaki.dk under 'annoncering og samarbejde'.



GLUTENFRI



www.schaer.com

GLUTENFRI

Få inspiration, tips og glutenfrie opskrifter på www.finax.dk



Indkaldelse til

Generalforsamling

i Dansk Cøliaki Forening

Lørdag d. 25. marts 2017 kl. 10.30-13.00
på Kursuscenter Brogaarden i Middelfart



Dansk Cøliaki Forening indkalder hermed iflg. vedtægterne til generalforsamling. Vedtægterne kan ses på hjemmesiden. Stemmeret har medlemmer og mindreåriges væрге.

Dagsorden

1. Godkendelse af dagsorden
2. Valg af dirigent
3. Valg af referent og stemmetællere
4. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsens beretning 2016
5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab 2016
6. Fremlæggelse af budget 2017
7. Fastsættelse af medlemskontingent 2018
8. Behandling af indkomne forslag
 - Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være sekretariatet i hænde senest den 3. marts 2017.
9. Valg til bestyrelsen
 - Valg af bestyrelsesmedlemmer
 - Valg af suppleanter
10. Valg af revisor
11. Eventuelt

Deltagelse i selve generalforsamlingen er gratis. Der vil ikke være forplejning.

Ønsker du at deltage i Landsmødet, er tilmelding nødvendig – læs hvordan under "Tilmelding – Landsmøde 2017".

Vi håber på et stort fremmøde, og vi glæder os til at se både 'gamle' og nye medlemmer.

Venlig hilsen
Bestyrelsen



Brogaarden

Brogaarden
Abelonevej 40
5500 Middelfart
Tlf. 6440 1700



Dagsprogram

Generalforsamling og Landsmøde lørdag d. 25. marts 2017

- Kl. 09:30-10.00** Ankomst
- Registrering af stemmeberettigede, uddeling af deltagerliste og navneskilte
- Kaffe og glutenfrit brød
- Kl. 10.00-13.00** Generalforsamling
- Kl. 13.00-14.30** Glutenfri-frokost
- Besøg af producenter og mulighed for at smage og købe
- Lotteri
- Kl. 14.30-15.30** Foredrag: "Tarmflora og cøliaki" eller "Immunforsvaret og cøliaki"
- Kl. 15.30-16.30** Kaffe/te og glutenfri kage
- Kl. 16.30** Afslutning og tak for i dag

Tilmelding

Landsmøde 2017 – et endagsarrangement

Deltagelse i Landsmødet inklusive forplejning.

Pris pr. person 450 kr.

I tilmelder jer Landsmøde 2017 via webformularen på foreningens hjemmeside eller ved at sende nedenstående oplysninger til post@coeliaki.dk eller til **Dansk Cøliaki Forening, Trekronergade 147B, 2. sal th., 2500 Valby:**

- 1. Navn på samtlige deltagende**
- 2. Adresse**
- 3. Mail**
- 4. Telefonnummer**
- 5. Antal deltagere**
- 6. Evt. andre intolerancer end cøliaki**

Tilmelding senest den 1. februar 2017.

Når du tilmelder dig, sender vi dig en faktura. Tilmeldingen er bindende.

Mulighed for overnatning

Hvis du/I ønsker overnatning, kontakt da Brogaarden på tlf. 6440 1700.

Parkering

Parkeringsmulighed forefindes, og parkering er gratis.

finax
GLUTENFRI

NÅR *du* ELSKER *at* BAGE

Finax er for dig, der elsker at bage – også når det skal være **glutenfri**. Prøv vores nemme Finax Glutenfri Brødmix eller bag med Fibrex. Du finder masser af inspiration, gode tips og glutenfrie opskrifter på Finax.dk



Forhandles hos Føtex, BILKA, Kvickly, SuperBrugsen, Meny og Rema 1000.



Mentorordning

Tilbud til nydiagnosticerede via en unik en-til-en-støtte gennem mentorprogrammet. Vil du være mentor, eller mangler du én at tale med? Så læs videre

- Vi har mange medlemmer med stor viden om og erfaring i at leve med cøliaki eller dermatitis herpetiformis.
- Vi har også en del medlemmer, der kun har haft diagnosen i op til 1-2 år.

Disse to grupper sætter vi sammen i en unik en-til-en-støtte gennem mentorprogrammet, hvor vi matcher medlemmer efter deres behov og ønsker – og deres erfaringer. Målet er, at medlemmer kan dele historier og erfaringer, lære af hinanden og få ny inspiration og – måske – få en ny ven.

Få en mentor

Mentorprogrammet er åbent for alle medlemmer i Dansk Cøliaki Forening – også for forældre og omsorgspersoner for børn med cøliaki eller dermatitis herpetiformis.

Hvis du eller dit barn derfor for nylig er blevet diagnosticeret med de nævnte sygdomme og gerne vil tale med

ligestillede med mere erfaring, så kan du søge om at få en mentor.

Læs mere på Coeliaki.dk, eller send en mail til post@coeliaki.dk, så sender vi dig et ansøgningsskema.

Bliv mentor

Du behøver ingen tidligere erfaring med frivilligt arbejde for at blive mentor – blot du har en imødekommende væremåde, en god lytteevne og lyst til at dele din erfaring med cøliaki og det at leve glutenfrit.

For mere information om mentorrollen, og hvordan du søger om at blive mentor, se www.coeliaki.dk, eller kontakt sekretariatet på post@coeliaki.dk.

Dansk Cøliaki Forenings mentorprogram er en del af projektet "Rask med Cøliaki", som bliver støttet økonomisk af Bagger-Sørensen Fonden.

GLUTEN
FREE

Godt
brød

Godt
liv



En glutenfri brødrevolution

Vi er stolte over at kunne præsentere to friske glutenfrie brød, der smager som de kom lige fra ovnen. Brødene skal hverken optøes eller varmes, men kan spises lige som de er. Vital: med solsikkefrø, hørfrø, quinoa, sorghummel og kastanjemel. Flerkorn: med solsikkefrø, hørfrø, sojaflager og klid. Du må bare prøve dem!

GLUTENFRI, HVEDEFRI
OG LAKTOSEFRI



www.schaer.com

Best in Gluten Free



BørneCamp Xtra

8 børn hyggede sig 2.-4. september på BørneCamp nr. to i år, efter at en del børn ikke fik plads på forårets camp



AF FORMAND DORTE HAGEDORN

Årets 2. BørneCamp var lagt på Sandager Næs Camping i Assens, der har nogle dejlige faciliteter og hyggelige hytter.

Det var Thomas og jeg fra bestyrelsen, der stod for campen sammen med 2 frivillige.

Det blev en hyggelig camp, hvor børnene hurtigt fandt sammen og hyggede sig med fælles leg, spil og mange samtaler. Vi boede i 2 hytter, hvor vi sammen lavede mad og spiste.

Selvom vi var i september, ville børnene gerne prøve campingpladsens udendørs-vandland. Det blev ikke til flere timers badning, men det var sjovt og var alle i vandet.

Som det er fast tradition på vores BørneCamps, havde vi også her en diskofest. Og sikke en fest. Der blev danset og grinet, der blev leget stopdans i nogle udvidede versioner, flere af os voksne ikke kendte, der blev danset limbo, og der blev sunget og hygget.

Da vi tog afsked med hinanden søndag, var alle enige om, at det havde været "...fedt ikke at skulle spekulere over, hvor meget af maden de ikke måtte spise...".

Et par af pigerne, der har været med på tidligere BørneCamps, var også glade for at prøve et nyt sted – og opfordrede os arrangører til at være mere 'opfindsomme', så rammerne fremover bliver forskellige.

Så konklusionen blev, at vi havde en hyggelig, sjov og fed weekend sammen.



BørneCamps 2017

Både d. 19.-21. maj og 25.-27. august

Til næste år planlægger vi hele to BørneCamps for børn mellem 10 og 14 år begge i Bøsøre Strand Feriepark nær Nyborg.

Nærmere info og tilmelding følger senere.

Frivillige søges

Har DU tid og lyst til og mulighed for at hjælpe som frivillig voksen på næste års BørneCamp på Bøsøre Strand Feriepark nær Nyborg, så skriv til Annette på ah@coeliaki.dk.





Ungehygge og -mad

14 unge mødtes en weekend i Odense, hyggede, bowlede og var 'madanmeldere' på sandwich, pasta, pizza og brunch i H.C. Andersens barndomsby

AF UNGKONTAKT SARA WARD PALLESEN

Laura Hejbøl Rækby Larsen, Marianne Villumsen og jeg stod for den seneste UngeCamp i Odense, hvor vi alle måtte tage en ven eller veninde med.

Campen startede fagligt med en diætist, der fortalte om at leve sundt med cøliaki. Jeg fortalte om UngKontakt og om Dansk Cøliaki Forening, og vi lavede en ønskeliste til kommende unge-arrangementer. Aftenen sluttede i Zirkus Nemo.

I løbet af campen anmeldte vi den mad, vi spiste. Og da vi både var unge med cøliaki og unge uden cøliaki, så var vi ikke altid enige om madens kvalitet. Her kan I læse vores 'mad-anmeldelser':



Sandwich – fra "Velbekomme"

Os med cøliaki:

Bollerne var gode og smagte som brød med gluten. Måske var brødet en smule kompakt og hårdt. FylDET var godt, og alle blev mætte.

Dem uden cøliaki:

En havde smagt værre glutenfrie brød og kunne godt smage, at de var glutenfrie. Smagen var ok, men konsistensen hård og smuldrende.



Pasta og pizza – fra Mona Lisa

Os med cøliaki:

Pizzaerne smagte meget godt. Restauranten havde styr på glutenindholdet i bundene, men vi skulle selv spørge ind til fylDET.

Dem uden cøliaki:

Tænkte ikke over, at de var glutenfrie, dog lidt gummiagtig bund.



Brunch – på Café Cuckoo's Nest

Os med cøliaki:

Bollerne var fantastiske, enkelte syntes dog, at de var lidt gummiagtige i midten. Man blev mæt, og der var meget at vælge imellem.

Dem uden cøliaki:

Bollerne smagte tæt på almindelige, så de var gode, luftige og fugtige.



Frokost – McDonald's

Os med cøliaki:

God bolle, som ikke var gummiagtig. Den fik ros for at være naturligt glutenfri.

Dem uden cøliaki:

Bollerne var bedre end de almindelige på McDonald's.

NYT: UngKontakt

Giv et bidrag, og støt DCF's arbejde med børn og unge

Du kan nu – som ung cøliaker mellem 15-25 år – skrive eller ringe til en af "UngKontakt"erne, hvis du har spørgsmål eller føler dig alene med din cøliaki.

"Jeg har længe haft lyst til at genetablere kontakten ung-og-ung imellen, fordi mange unge har det svært med deres cøliaki. Mad er socialt og en stor del af unges hverdag, og derfor føler mange sig udenfor fællesskabet.

Find kontaktinfo på "UngKontakt"erne på Coeliaki.dk – og skriv til Sara, hvis du selv har lyst til at være kontaktperson, sarasydfn@hotmail.com.



DCF's UngKontakt-personer. Fra venstre: Sara Ward Pallesen (Odense), Arianna Ponte (Kbh), Freja Bech Kristiansen (Århus), Laura Hejbøl Rækby Larsen (Holstebro), Marianne Villumsen (Ringsted), Natasia Hansen (Børkop), Jacob Hansen (Nyborg) og Marc Hedegaard Hansen (Ringsted).

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.



Din lokale
helsekost





"Rask med cøliaki"

Har du fået cøliaki indenfor det sidste år, så tag på kurset "Rask med cøliaki" og få en nemmere hverdag

På kurset hjælper vi dig med at komme godt i gang med en glutenfri diæt, og vi guider dig gennem dit lokale supermarked og hjælper dig med at lære din sygdom bedre at kende.

På kurset

- lærer du din cøliaki bedre at kende
- bliver du mere bevidst om, hvad der påvirker din cøliaki – og hvordan
- lærer du, hvad du selv kan gøre for at leve som rask med cøliaki.

Kurset er fordelt over tre separate dage. 1. kursusdag er for dig selv, mens du på 2. og 3. kursusdag kan tage en pårørende med.

- **1. dag:** Intro – at få en kronisk sygdom og lære at leve med den
- **2. dag:** Den glutenfrie diæt – at spise godt og sundt
- **3. dag:** Uddybende sygdomslære og behandling

Se hele programmet på Coeliaki.dk.

Sted

Hovedstadsområdet

Pris

500 kr./person, inkl. forplejning på alle tre kursusdage. Pårørende, der ønsker at deltage i 2. og 3. kursusdag, betaler 200 kr./person/gang inkl. forplejning.

Tilmelding og frist

Du tilmelder dig og evt. pårørende ved at sende navn, telefonnummer, e-mail og evt. medlemsnummer på alle til post@coeliaki.dk – husk at skrive, hvilke dage pårørende deltager. Tilmelding er bindende. Maks. 15 deltagere.

Cøliakikurset er en del af pilotprojektet "Rask med cøliaki", der er støttet økonomisk af Bagger-Sørensen Fonden.



HAR VI DIN @-adresse?

Hvis ikke, så send den til os, så vi kan orientere dig om nyheder og andre ting, der er vigtige for dig

Opdater din profil med e-mail og telefonnummer – og sig ja tak til nyheder.

Sådan gør du:

1. Gå ind på www.coeliaki.dk
2. Indtast brugernavn og kodeord
3. Opdater din personlige profil og tryk GEM.

TAK!

Flytter du?

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

Oplys derfor gerne din nye adresse – og også gerne eventuel nyt telefonnummer eller mailadresse – til foreningens på 2552 0832 eller post@coeliaki.dk.



Ros til familiekurset

Jeg fik stor faglig viden og skabt sociale kontakter, og min søn fik en trøst i, at han ikke er den eneste med cøliaki

AF MEDLEM ANN ANDERSEN

I september deltog jeg sammen med min 9-årige søn på Dansk Cøliaki Forenings kursus for nydiagnosticerede cøliaki-familier i Tisvildeleje.

Selvom vi har haft cøliaki i familien i over 7 år (Lars' bror på 17 år har det også), har vi aldrig tidligere deltaget i kurser og aldrig mødt læger eller diætister med særlig stor viden indenfor cøliaki-området. Det var derfor ud fra dels et fagligt perspektiv, dels et socialt perspektiv, at vi meldte os til kurset.

Det faglige indhold var virkelig højt på kurset. Der var et lægefagligt og afklarende indlæg om selve sygdommen og om, hvordan udredning kan foregå, og diagnose kan stilles. Oveni det var der et fagligt og inspirerende indlæg fra en diætist. Efter begge indlæg var der god tid til at stille spørgsmål til begge fagpersoner.

Den ene formiddag var både børn og voksne på bagekursus. Her var der rigtig god tid til at udveksle erfaringer, dels under måltiderne, dels om aftenen. Og så fik børnene leget rigtig



MODEL FOTO

mange timer med andre børn med cøliaki. Det var en lettelse for alle, at samtlige måltider var 100% glutenfrie.

Kurset blev holdt på Sankt Helene Centret i Tisvildeleje, et feriecenter med geder og kaniner, minigolf og legepladser – virkelig mange kvadratmeter legeområde for børnene i et i øvrigt fantastisk efterårsvejr.

Jeg kan kun anbefale andre familier at deltage i den slags kurser, det har givet mig som mor en meget bedre viden om cøliaki og en masse gode idéer til nye opskrifter og gode hjemmesider – men ikke mindst har det givet min søn en vished for, at han ikke er alene med sygdommen.

*Med venlig hilsen
Ann og Lars*



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

Køb produkterne online eller se
vores forhandlerliste på hjemmesiden.

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

Følg os på



nogluten.dk



Skriv til os

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

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

Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen
Brevkassen



Jøri Rumessen
overlæge, dr.med.,
Herlev og Gen-
tofte Hospital



Hanne Skovbjerg
voksenlæge



Steffen Husby
børnelæge
Odense Univer-
sitetshospital



Mia Rasholt
diætist



Marianne Munch
Simonsen
diætist



Carsten Borg
overlæge,
børneafdelingen,
Skejby Sygehus



Biopsi, når jeg har det bedre?

Og får jeg vitaminer og mineraler nok på glutenfri kost?

Jeg har fået diagnosticeret cøliaki efter 2 positive blodprøver.

Min læge rådgav mig til at leve glutenfrit med det samme uden at få taget en biopsi, som han mener er en belastning for kroppen og unødvendig, hvis jeg straks får det bedre på en glutenfri kost.

Jeg har nu levet glutenfrit i 2 måneder, og jeg har generelt fået det meget bedre – min fordøjelse er så meget bedre, og jeg er ikke oppustet mere.

- **Burde jeg alligevel have fået taget en biopsi?**
- **Jeg har fx fået reflux, kløe i svelget og svampeinfektion i kroppen igen.**

Også i forhold til at få økonomisk støtte, da mine udgifter til mad er steget betydeligt, fordi glutenfrie madvarer er meget dyrere.

Mine symptomer er dog ikke nær så kraftige og langvarige som tidligere.

- **Jeg er også i tvivl, om jeg får nok vitaminer, mineraler og næringsstoffer, nu hvor jeg ikke indtager gluten?**

Håber, I kan hjælpe mig.

Mvh S

Hej S

Jeg kan forstå, at din læge har stillet cøliakidiagnosen efter 2 positive blodprøver. Det kan være rigtigt, men som hovedregel anbefaler vi, at en positiv blodprøve hos voksne skal bekræftes med en vævsprøve fra tyndtarmen, inden man starter på glutenfri kost.

Årsagen er bl.a., at en glutenfri kost netop er en ret omfattende og dyr kostomlægning, så man skal være 100% sikker på diagnosen. Desuden forsvinder ændringerne i tyndtarmen, efter at man har spist glutenfrit et stykke tid, så det kan være svært at bekræfte diagnosen efterfølgende.

I forhold til om du får vitaminer og mineraler nok på glutenfri kost, så kan din læge tage blodprøver for at se, om du mangler specifikke mineraler og vitaminer – og det vil være en rigtig god idé, at du bliver henvist til en diætist, så du kan få en optimal vejledning i glutenfri kost.

Venlig hilsen
Hanne Skovbjerg
Lægefaglig konsulent



Graviditet og mælkeprodukter

Jeg er 27 år og gravid i 10. uge. Jeg har det godt i min graviditet. Jeg fik konstateret cøliaki for 1½ år siden og har siden været på naturligt glutenfri og mælkefri diæt. For ca. tre måneder siden begyndte jeg at spise skæreost og almindeligt smør igen, og jeg har ikke oplevet problemer med det.

Sygehuset rådede mig til at trappe stille og roligt op igen med mælkeprodukter, men med så lidt laktose som muligt for at skåne min tarm.

Nu savner jeg mælkeprodukter utrolig meget og føler mig klar til at prøve at trappe op. Mit transglutaminase er lige faldet til under normalen.

- **Er det dumt at eksperimentere med sådan noget, når man er gravid?**
- **Har kroppen brug for ro med de ting, som jeg med sikkerhed ved, jeg kan tåle?**
- **Eller sker der ikke noget ved stille og roligt at prøve mig lidt frem med mælkeprodukter igen?**
- **Kan mit barn i maven tage skade af det, og er det bedst at være tålmodig og vente, til jeg har født?**

Venlig hilsen
M

Kære M

Tillykke med din graviditet.

Du kan sagtens starte op med almindelige laktoseholdige mælkeprodukter igen.

Når man i starten efter at have fået konstateret cøliaki bliver anbefalet laktosefrie mælkeprodukter, skyldes det, at tarmen kan være så ødelagt, at der ikke bliver dannet tilstrækkeligt med laktase. Laktase er et enzym, der spalter laktosen (mælkesukkeret) i tarmen.

Når der ikke bliver dannet laktase i tarmen, vil man få mavesmerter og måske diarré, når man indtager større mængder laktose. Normalt anbefaler man derfor laktosefattig kost i de første få måneder, efter at diagnosen er stillet. Derefter kan man langsomt genintroducere laktose i kosten.

Der er laktose i mælk, yoghurt, fløde og flødeis. Faste skæreoste og smør indeholder kun meget lidt laktose og kan derfor godt indgå i en laktosefattig kost.



For dit vedkommende, hvor din tarm har haft ro, og dit transglutaminase er normaliseret, kan vi godt regne med, at din tarm danner laktase igen, og du vil derfor fint kunne tåle laktose.

Det vil derfor ikke skade hverken dig eller dit barn at få almindelige mælkeprodukter igen.

Du må gerne benytte glutenfrie produkter med rensset hvedestivelse i en glutenfri kost. Det er ikke nødvendigt udelukkende at vælge naturligt glutenfrie produkter, hvis du fx gerne vil benytte diverse glutenfrie melblandinger også.

Venligst
Marianne Munch
Klinisk diætist



Bageskoler 2017

Få inspiration til at bage gode og sunde glutenfrie brød



AF BAGESKOLELEDERE

MIA RASHOLT OG GITTE SOLBERG PERREGAARD

Bageskolen er for medlemmer med cøliaki. Har du oveni diabetes eller laktoseintolerance, så oplys det gerne ved tilmeldingen.

10.00-15.00

Alle bageskoler foregår fra kl. 10.00 til kl. 15.00, og vi spiser selvfølgelig det nybagte til frokost, så du skal ikke have madpakke med.

Pris

- Medlemmer - 250 kr./person (også familie)
- Medlemmer u. 12 år - 150 kr./barn
- Ikke medlemmer - 600 kr./person
- Børn under 5 år deltager gratis

Tilmelding

Du tilmelder dig og evt. familiemedlemmer ved at skrive til bageskole@coeliaki.dk – eller ringe til sekretariatet på

2552 0832 mandag, tirsdag eller torsdag kl. 9-12 eller onsdag 14-16.

Oplys følgende ved tilmelding:

- Hvilket kursus ønsker du at deltage i?
- Navn og alder på samtlige, du vil tilmelde.
- Din adresse, telefonnummer, e-mail samt medlemsnummer, hvis du ønsker medlemsrabat på deltagergebyret.

Først når du modtager en bekræftelse på, at der er plads på det ønskede hold, skal du indbetale deltagergebyret. Din plads er sikret, når vi har registreret din betaling og sendt dig en endelig bekræftelse.

Melder du fra senest 3 uger før kurset – eller bliver kurset aflyst – så får du naturligvis dit deltagergebyr tilbage.

HUSK at

- medbringe røremaskine, hvis du har en.
- foreningens bagebøger kan købes på kurset.

Maks. 20 personer på hvert kursus.



JYLLAND:

Lørdag d. 4. marts i Hørning
Lørdag d. 1. april i Ringkøbing
Lørdag d. 7. oktober i Haderslev
Lørdag d. 4. november i Aalborg

FYN + SJÆLLAND:

Lørdag d. 4. marts i København
Lørdag d. 10. juni i Odense
Lørdag d. 7. oktober i Hillerød
Lørdag d. 4. november i Roskilde



Bag brød som alle vil elske

- også de der ikke har cøliaki

Malby Mix er gær, fibre og protein til baging af alt det gode uden gluten. Brug Malby Mix til alt mel, som fra naturen er uden gluten. Feks. mel af ris, boghvede, majs, ren havre, hirse, quinoa og kikærter. Vælg selv dit mel og tilsæt nødder, frø og krydderier efter smag. Kan købes i helsebutikker eller bestilles hos

www.malbymix.dk

Jytte Malby tlf. +45 6221 1378 • Vindbyvej 34 • 5900 Rudkøbing



Kære Aktivgrupper



AF BIRGITTE VIERECK, NÆSTFORMAND
OG AKTIVGRUPPEANSVARLIG

Jeg har tidligere skrevet om udfordringerne med den glutenfrie mad i juletiden og har prist mig lykkelig for, at det 'kun' var cøliaki, jeg havde. Jeg ved jo, at der er en del af jer, der foruden at have cøliaki også har diabetes og ikke kan tåle laktose. Nu kan jeg heller ikke tåle sorbitol, og det er alle kunstige sødestoffer, det er æbler, pærer, stenfrugter, blomkål og champignon samt begrænsninger med indtag af kokos og palmeolie m.m. Derudover har vi i familien én, der ikke kan tåle laktose, og én, der ikke kan tåle sukker (ikke diabetes).

Det vil sige, at vi i min familie har samme udfordringer (+ lidt mere) som jer, der har alle tre diagnoser.

Og det er ikke nemt! Derfor er jeg også altid glad, når jeg har været sammen med jer, hvor vi får snakket om vores udfordringer og om, hvordan vi får tingene til at hænge sammen.

Nu vil jeg glæde mig til jul og nytår – og til et helt nyt og ubrugt 2017, hvor der er mange arrangementer og nye muligheder for os alle.

*God jul og et lykkebringende nytår til jer alle
Birgitte Viereck*

Nordjylland



Kontakt Dorthe Leegaard
2946 1731
nordj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- 25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**
- 4. november: Bageskole i Aalborg (s. 22)**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- 29. januar kl. 14.00-16.00: Kagebord, Højboskolen, Hørning**
- 4. marts: Bageskole i Hørning (s. 22)**
- 25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Vestjylland



Kontakt Birgitte Overgaard Nielsen
vestj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- 1. april: Bageskole i Ringkøbing (s. 22)**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Stort kagebord

Der har i en tid været lidt stille i Aktivgruppen Midtjylland, fordi vi har manglet nye kræfter, idéer, påfund og ønsker.

Det vil vi nu råde bod på med et stort, hyggeligt kagebord d. 29. januar kl. 14.00-16.00 i Hørning, hvor der er plads til, at alle – nye som gamle medlemmer – kan ses og sammen planlægge det kommende år: Hvor skal vi lægge vores kræfter? Hvad vil vi prioritere? Osv.

Vi håber, at mange møder op, så vi kan nedsætte en styregruppe, der kan hjælpe med de fremtidige aktiviteter.

Vi ses til både kagehygge og en snak om fremtiden.

Pia Sejer Lind, Aktivgruppen Midtjylland



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Alice Skaarup Jepsen
2275 9449
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **1. februar: Besøg hos Kohberg, Bolderslev**
- **2. marts: Sammenkomst på Tyrstrup Kro, Christiansfeld**
- **25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**
- **Maj/juni: Pandekagehuset ved Kvie Sø, Ansager**
- **7. oktober: Bageskole i Haderslev (s. 22)**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Tilbageblik

Vi har afholdt to arrangementer i efteråret 2016:

- Segway på Rømø, hvor vi var en lille flok, der hyggede os.
- "Gå amok i kager" kunne i år mønstre 12 deltagere.

Ses vi?

Birgitte og jeg (Alice) i styregruppen glæder os, hver gang vi sætter os sammen til at arrangere forskelligt for områdets medlemmer. Vi har så mange gode idéer til, hvad vi kan lave sammen med jer.

En sjælden gang har vi været nødt til at aflyse pga. for få tilmeldte, og det har været ærgerligt for både dem, der har tilmeldt sig, og os, der har arrangeret det.

Kohberg

I 2017 besøger vi Kohberg, der i februar lancerer gluten- og laktosefrie produkter til catering (hoteller m.m.) samt udvalgte produkter til detailhandlen.

Tyrstrup Kro

Et af de første møder, vi afholdt efter opstarten af Aktivgruppen Syd- og Sønderjylland, foregik på Tyrstrup Kro, hvor vi fik en let gluten- og laktosefri middag og talte om mærkning af emballage. Det var en god aften, hvor vi fik snakket meget om rigtig mange ting, så nu prøver vi at gentage succesen til marts.

Pandekagehuset

Vi arbejder også på et besøg i Pandekagehuset, der ligger i naturskønne omgivelser, hvor vi kan få en god gåtur.

Vi mangler stadig hjælp i Styregruppen, hvor kun Birgitte og jeg sidder lige nu. Så har DU lyst til at hjælpe, så kontakt mig (Alice). Håber at se mange af jer i 2017.

Mange glædelige jule- og nytårshilsener
Birgitte Viereck
Alice Skårup Jepsen

Fyn



Kontakt Mette Dall
2897 6825
fyn@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**
- **1. april: Frokost på Morudgaard og gåtur Langesø rundt**
- **10. juni: Bageskole i Odense (s. 22)**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Julearrangement

Lørdag den 26. november afholdt vi et julearrangement, hvor vi mødtes på Dalumskolen og havde egen dej og ingredienser med til konfekt.

Der var gang i bageriet, og vi nød alle smagsprøverne. Til slut delte vi udbyttet og drog derfra med ny inspiration.

Mette Dall



Storkøbenhavn/ Nordsjælland



Kontakt Hanne Kirstein
3078 5839
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **14. januar: Filmaften for børn på Amager**
- **Februar/marts: Fastelavn**
- **4. marts: Bageskole i København (s. 18)**
- **25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**
- **7. maj: Skovtur i Hillerød, Enghjorten**
- **7. oktober: Bageskole i Hillerød (s. 22)**
- **November: Kagedag**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.



Et udvalg af de lækre kager.

Klar til julebagning

Lørdag den 5. november 2016 holdt vi kagedag, hvor 35 børn og voksne medbragte bagværk, kager, småkager, romkugler og boller – og hyggede, legede, spiste og fik nye opskrifter med hjem til julebagningen.

Bagefter holdt vi banko med flotte sponsorgaver, og alle familier fik en ting med hjem. Vi holder kagedag igen den første weekend i november 2017.

Hanne Kirstein

Vestsjælland



Kontakt Marianne Berthelsen
2465 3831
vests@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**
- **16. maj: Cøliakidag – fejres med spisning i Sorø**
- **Juni: Ø-tur til Agersø**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Tilbageblik

Når vi kigger tilbage på 2 af årets 3 arrangementer, kan vi kun glæde os over gode og oplevelsesrige timer, som vi håber, vi kan få flere af i 2017.

Vejret var virkelig med os begge gange – varm sommerdag til cykelturen på Orø i juni samt skyfri himmel under besøget i Brorfelde.

Især er vi glade for den store opbakning til arrangementet i Brorfelde, hvor vi var 38 deltagere. Her fik alle vist en fornemmelse af, hvor lille en del af universet "vi" egentlig udgør. Medarbejdernes store engagement og viden om stedet gjorde besøget interessant og spændende for både store og små, også selvom intet eksploderede under meteorforsøget.

I skrivende stund mangler vi at afholde årets sidste arrangement: "Fyld kagedåsen" sidst i november.

Fra Aktivgruppen Vestsjælland ønsker vi alle medlemmer en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

Bente, Annette og Mariann





Roskilde



Kontakt Britta Gernaey
2537 8608
ros@coeliaki.dk

Ses vi?

- **25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**
- **4. november: Bageskole i Roskilde (s. 22)**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Unggruppen



Kontakt Sara Ward Pallesen
5116 4773
swp@coeliaki.dk

Ses vi?

- **25. marts: Generalforsamling i Middelfart (s. 10)**
- **11. marts 2017 kl. 10.00-17.00: Odense Zoo + mad**

Mere info på Coeliaki.dk og i nyhedsbrevene.

Status

Aktivgruppen i Roskilde har eksisteret i flere år, og vi har typisk 3-4 arrangementer om året.

Vi kommunikerer via en lukket Facebookside: 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.

Vi måtte desværre aflyse turen til badeland i Malmø pga. for få tilmeldte. Til gengæld var vi to familier, som tog til Madmesse i Malmø, og der dukkede også andre cøliaki-bekendte op. Og så afholdt vi både julebægning og bageskole i november.

Vi har her sidst på året afholdt julebægning i et skolekøkken i Roskilde. Vi bagte småkager, som vi prøvesmagte og delte ud, så kagedåserne var fyldte til jul.

Næste års arrangementer blev planlagt denne dag, og dem kan du glæde dig til at læse om i marts-udgaven af CøliakiNyt i 2017.

På Aktivgruppen Roskildes vegne
Britta Gernaey



Zoo-logisk – unge mellem 15 og 25 år

Vi tager lørdag d. 11. marts 2017 kl. 10.00-17.00 i Odense Zoo med efterfølgende spising af glutenfrie burgere.

Indgang koster 150 kr. – 130 kr. med studiekort.

Pris på burgermenu kommer i tilmeldingen.

Sara Ward Pallesen



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 Alice Skaarup Jepsen, 2275 9449, 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

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



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



**Næstformand (Aktivgrupper)
+ ansv. red. CøliakiNyt**
Birgitte Andrea Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
bav@coeliaki.dk



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



Bestyrelsesmedlem (Familieweekender)
Birthe Pind Lavrsen
Carl Niensens Vej 16
7430 Ikast
bpl@coeliaki.dk



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



Bestyrelsesmedlem (BørneCamp)
Annette Hansen
Elbækvej 3
7080 Børkop
6067 7774
ah@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (UngeCamp og kontaktperson for Ungegruppen)
Sara Ward Pallesen
Store Glasvej 44, lejlighed 2, 7
5000 Odense C
5116 4773
swp@coeliaki.dk



Suppleant
Edna Stage
Engblommevej 59
2400 København NV
6126 1336 + 3966 1492
es@coeliaki.dk



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



En rigtig
glutenfri jul!



Læs mere på fria.se

Du finder vores varer hos Rema 1000, Meny, Kvickly og SuperBrugsen.