



# CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

## Sommarbladet



# Kalendarium sommaren 2016

Juni: 13 – styrelsemöte

Augusti: 22 – styrelsemöte



CELIAKIFÖRENINGEN  
I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

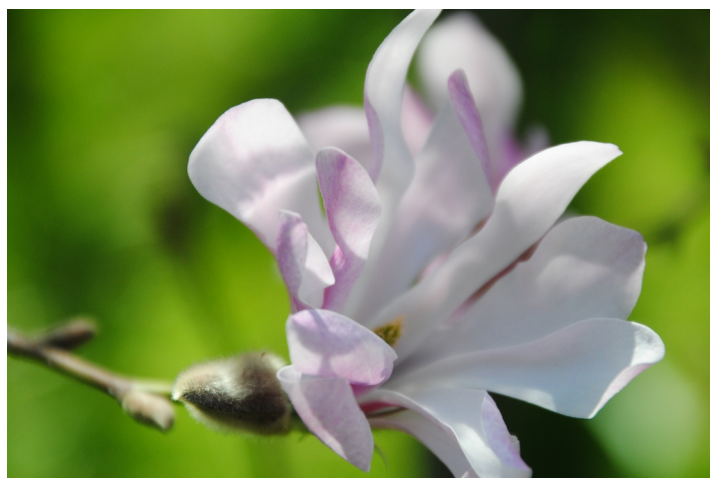
Missa inte att gå och gilla vår uppsnopsade  
facebookside:

[www.facebook.com/celiakiuppsala](http://www.facebook.com/celiakiuppsala)

Kolla även in webbsidan:

[www.celiaki.se/uppsala](http://www.celiaki.se/uppsala)

Har Ni något härligt restaurang-,  
café-, bak- eller produkttips? Hör  
gärna av Er med Era bästa tips till  
tidningen, [www.celiaki.se/uppsala](http://www.celiaki.se/uppsala).



Celiakiföreningen i Uppsala  
län är en länsförening inom  
Svenska Celiakiförbundet.  
Uppsalaföreningen har cirka  
1000 medlemmar som är  
överkänsliga mot gluten,  
laktos, mjölkprotein och soja.

Medlemsbladet kommer ut  
fyra gånger om året. Om du  
har frågor, synpunkter eller  
tips får du gärna höra av dig  
till föreningen.

E-post: [uppsala@celiaki.se](mailto:uppsala@celiaki.se)

Telefon: 018-56 09 00 (vx)

## Tummen upp för Budapest !

Jag och min man reste till Budapest en vecka under påsken. När vi bokade hotell meddelade jag att jag var glutenintolerant, men det var omöjligt att få besked om de kunde servera glutenfri kost. Men det visade sig inte vara några problem. Personalen kunde inte mycket engelska, men jag hade min översättningslapp på ungerska och de förstod vad det innebar.

På eftermiddagen när vi kom fram tog vi en fika på hotellet och de hade en massa bakelser att välja mellan och *en* som var glutenfri, men tyvärr inte i min smak. Frukosten var inga problem, det fanns visserligen ingen glutenfri müsli, men det fanns olika skålar med russin, pumpakärnor och solrosfrön och jag fick glutenfritt bröd. Dessutom fanns gott om frukter och bär.



Senare på dagen begav vi oss in i staden och när det var dags för lunch visade jag info-lappen och personalen var helt på det klara med vad det innebar. Vi hyrde cyklar några dagar och vi gjorde en fin tur på cykelvägar bland blommande fruktträd till en fin liten stad Szentendre, norr om Budapest. Där besökte vi ett museum som hade underbara keramikföremål av en konstnär som hette Margit Kova'cs. Inte heller där var det några problem att äta på en liten lokal krog, när jag lämnade fram min lilla info-lapp på ungerska.



En annan dag åt vi på en restaurang som låg i anslutning till Kempinski hotell och där fick jag till och med ett utsökt (nybakat?) varmt bröd och det är man verkligen inte bortskämd med.

**Dessutom luktade och smakade det utsökt!**



På flera restauranger och caféer var det markerat i menyn vilka rätter som innehöll

gluten, laktos och ibland även soja och mjölkprotein. Vi njöt av de varma vattnet i de många bassängerna, som kommer från underjordiska källor med ett 70 grader varmt vatten och vi följde med på en vandring i grottor i bergen. Jag som inte heller äter kött, fick smaka på många olika utsökta fiskrätter och jag klarade magen hela veckan.



Så jag kan varmt rekommendera ett besök i Budapest!  
Hälsningar Kersti

Text och foto: Kersti Östberg Klasson

## Glutenfri på Mallorca

Under en vecka i April bodde jag i Porto de Soller, en liten by vid havet 40 minuter norr om Palma. Matbutikerna i området hade ingen tydlig information om glutenfria varor. Det var omständligt att leta mig fram till synbarligen glutenfria varor. Det enda jag fann med en glutenfri logga var Coco-pops!

Däremot på restaurangerna visste de alltid vad det gällde och var synnerligen tillmötesgående och uppmärksamma. På en restaurang vägledde en mängd olika ikoner, för olika allergener och intolerenser, vilka maträtter som innehöll vad på menyn! Mycket bra! Men de hade dessvärre aldrig glutenfritt bröd till aptitretarna innan måltiderna.



Text och foto: Monika Pearson

# Äntligen!!

Nu finns våra populära  
godisremmar som  
gluten- och laktosfria!



**Kola**



**Sötlakrits**



**Hallon**



**Saltlakrits**



Remmarna är svensktillverkade



Beställ på telefon eller e-post:

0708-23 46 39 roveandersson@telia.com

Besök gärna vår hemsida: [www.bystadentrading.se](http://www.bystadentrading.se)

## Vi söker nya styrelsemedlemmar

Känner du att du vill bidra lite extra  
och få lite mer att säga till om rörande  
celiakiföreningen i Uppsala län?

Tveka inte om att ansöka om att bli  
styrelsemedlem.

Hör av er till vår eminenta valberedare

[madelene.eriksson@live.se](mailto:madelene.eriksson@live.se)

## Digital tidning

Vill du ha din medlemstidning i digital form  
istället för pappersversionen?

Skicka ditt intresse till vår webbansvarig, [helenawallster@hotmail.com](mailto:helenawallster@hotmail.com)  
och ange "digital tidning" i ämnesfältet.

Då spar vi lite på miljön.



Efter programmet Vetenskapens världs reportage om gluten hade SVT en efterföljande chatt. Här finns chatten: <http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/100-fragor-och-svar-om-gluten>. Det var läkaren och forskaren Jonas Ludvigsson och rådgivaren och allergiexperten Ylva Sjögren Bolin från Livsmedelsverket som svarade på frågor under en timme. Det blev en gedigen "frågor och svar" - mapp!

# Tack för intressant studiebesök hos Celiakiföreningen i Uppsala län den 11 april 2016

Vi var tre moderater som hade glädjen att få besöka Celiakiföreningen den 11 april och hela den lokala styrelsen hade mött upp. Vi ville veta hur deras problem påverkade deras liv och vad de önskade att samhället kunde göra bättre. Vi fick veta att det är svårt att få hjälp på rätt sätt p.g.a. av kunskapsbrister hos behandlande personal, skolpersonal, dietister m.fl. De önskade att det fanns specialiserade dietister, då de som finns är för ”breda”. Det skulle finnas speciella celiakidietister för såväl barn som vuxna att få hjälp av.

Inom skolans värld var det få med allergikunskap allmänt och celiakikunskap i synnerhet, sa de. De önskade vidare att skolornas kockar hade relevant kunskap inom detta område. De ville att det skulle tas fram en åtgärdsplan, som all personal var införstådd med, för varje utsatt barn i skolan. De berättade ex om ett barn vars mor var tvungen att vara med vid luncherna för att barnet inte skulle få i sig fel mat. Sjukdomen är mycket allvarlig och kraftigt varierande från person till person. För en del kan en enda liten smula fel mat orsaka skador med en läkningstid på 3-6 månader. Denna sjukdom är ingen ny sjukdom, berättade de. Den har funnits i alla tider och i de flesta länder. För att konstatera att man har sjukdomen krävs blodprover. Även användande av genprover diskuterades vid mötet. Sjukdomen kan bryta ut när som helst i livet. En del har den medfödd, andra förvärvar den i vuxen ålder. Det största problemet sedan är, som tidigare nämnts, att så få har riktiga kunskaper om sjukdomen. De önskade sig att det var möjligt att få komma till en specialistläkare direkt utan att behöva gå via en husläkare. Det borde också finnas någon kunnig person inom kommunen som man kunde få råd och stöd av för barn och äldre. Vi som besökte uppfattade att okunskap och oförstånd hos medmänniskor var problem, som det kommer att ta tid att överbygga.

Vi tre moderater som kom, kände oss mycket välkomna och gick hem med mycket mer kunskaper om denna sjukdom än när vi kom. Detta tar vi med oss i våra nu- och framtida politiska arbeten. Ett stort tack till er alla som tog er tid att möta upp oss denna måndagskväll!

## Vi som besökte:

Inger Liljeberg Kjelson  
Roine Thunberg  
Stig Rådahl



CELIAKIFÖRENINGEN  
I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Efter styrelsemötet den 11 april träffade styrelsen ledamöter i Uppsala kommuns Omsorgsnämnd från Moderaterna, Inger Liljeberg Kjelson, Roine Thunberg och Stig Rådahl. De närvarande ledamöterna träffar alla föreningar för att lyssna in och lära sig mer. De ville veta hur vi får stöd i föreningen och vad som kan göras bättre från samhällets sida. Styrelsen informerade om föreningens medlemmar, ca 1000 medlemmar i länet, och vilka styrelsen representerar. Det procentuella antalet som har celiaki i befolkningen berättade styrelsen om, liksom vilka symptom man kan få.

Därefter tog styrelsen upp några relevanta problem som uppstår i det dagliga livet t ex fel mat för barn i skolåldern. Många av problemen beror antagligen på informations- och kunskapsbrist. Att få rätt mat är naturligtvis oerhört viktigt för att orka med en skoldag. Det skulle behövas mer resurser till barnen och en åtgärdsplan när ett barn blir sjukt tycker styrelsen. Sjukvårdens dietister är inte alltid så kunniga inom området. Allergikockarna är för få. Någon i styrelsen påpekade att det fungerar bättre med skolmaten på gymnasiet än i högstadiet.

Styrelsen hade också som förslag att det finns en resurs/en person på kommunen att kontakta när det blir problem. Någon som har djup kunskap i ämnet. Problem med att gå ut och fika och gå på restaurang för de vuxna togs upp liksom att maten på Träffpunkten fungerar bra för de äldre. De inbjudna politikerna frågade om storleken på föreningens bidrag och den budget föreningen har. Vilka aktiviteter som förekommer diskuterades. Politikerna var tacksamma för att få information och att få ta del av den problematik som finns. Styrelsen har för avsikt att bjuda in representanter för övriga partier för ett liknande möte.

Text: Margareta Mörck

## Världens äldsta befolkning – celiakisterna

**De** blå zonerna, där världens äldsta och friskaste människor lever. Vad är hemligheten?

Det är naturligtvis inte ett lyckopiller som hux flux får var och varannan person att bli 123 år och fortfarande cykla till affären, men det finns faktiskt några gemensamma nämnare för alla dessa zoner. Låt mig återkomma till dessa faktorer.

**Varför** talar jag om dessa zoner i en tidning om celiaki? Det är inte så konstigt som det låter.

Låt oss börja med att fundera på hur ett liv med celiaki ser ut, rent allmänt. Och när jag skriver ett liv med celiaki menar jag naturligtvis ett friskt liv med celiaki (en behandlad celiaki) då det är det enda som bör accepteras. Först och främst handlar det om precis vad alla ”vanliga” människors liv handlar om. Det man prioriterar – familj, jobb, resa, landet, stan, hobbys eller vad man nu tycker är viktigt, och plikter – familj, jobb, resa, landet, stan, hobbys även där. Men om man struntar i dessa obligatoriska saker ingår det även ett par extra punkter i ett celiakistiskt liv.

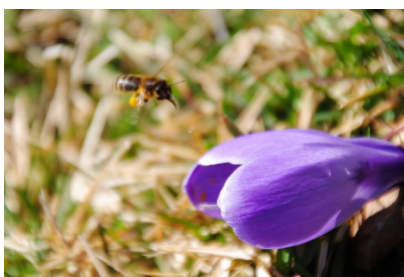
**Nummer** ett, det handlar om maten. Till en början väljer vi bort. Bort med de tre mytomspunna grässtråna vete, korn och råg. Men efter ett tag tröttnar vi på att bara välja bort och då börjar vi lägga till. När man ledsnar på torra köpebröd och pizzabottnar i samma storlek som CD-skivor och tjocka som axelvaddar, då börjar man lägga till. Experimentera, utforska, upptäcka och utvidga sina vyer. Nya smaker, tillagningssätt, konsistenser, ingredienser och kompositioner. Måste en pizzabotten bara bestå av mjöl, vatten, jäst, salt och olja? Kanske lite rotfrukter, en och annan hårdlagrad ost eller varför inte ett ägg skulle göra susen? Låt oss prova med tofu eller så struntar vi helt enkelt i pizzabotten – det är ju fyllningen som är godast. Glutenfri kost är, kanske inte så överraskande, helt glutenfri, men även bristande när det gäller glutenets fantastiska förmågor. Detta medför att matlagningen, ibland tvingas och ibland frivilligt behöver fyllas av en massa variation för att åstadkomma liknande resultat. I många köpevaror handlar det om otrevliga konsistensreglerande medel och konserveringsämnen, medan i hemmagjorda alster handlar det om lek och experimenterande med (nya) råvaror. Behovet av att skippa rättvisa över glutenfri mat och att få bevisa att det är minst (MINST) lika gott som ”glutenmat” får ofta den glutenfria kocken att vända ut och in på sina kockkunskaper för att skapa den ena Nobelmiddagen efter den andra.

**Det** andra som ett celiakistiskt liv innebär är naturligtvis att ha fokus på det glutenfria. Gemensamt har vi ett mål, ett tydligt mål och en mycket klar mening med vardagen och tillvaron. Det ska vara glutenfritt, det ska vara gott och det ska inte behöva vara krångligt. Det tredje som vi med celiaki har, är att vi faktiskt har ett eget litet socialt umgänge. Precis som när man sitter i okänd stad i Sverige, känner sig lite utanför och helt plötsligt hör en pompös dam skräna på sin egen dialekt från barndomsstaden - man genast känner en samhörighet. Liksom när man sitter på en pub i utlandet och råkar höra en svensk pladdra på, detsamma gäller när man går omkring någonstans i Europa och en dansk skitunge från vårt gemensamma Norden gnäller på sin mamma, likaså när man sitter i en annan världsdel och helt plötsligt hör en tysk gorma efter kyparen, då känner man syskonskap, eller som när man sitter mitt ute i skogen fylld av djur, stora som små och det helt plötsligt kommer en människa, då är kyssen nära till hands. Precis så är det med oss celiakister. Vart vi än oss i världen vänder känner vi gemenskap, själsfrändskap och solidaritet med varandra - det finns ett Vi och det finns ett Dem.

**För** att återkomma till de blå zonerna, och vad de har gemensamt: det finns en vetenskapligt framställd lista bestående av fyra punkter som knyter de blå zonerna runt om i världen samman. Det handlar om att äta varierad, bra och lågt processad kost, gärna tillagad från grunden. Det innebär att ha ett tydligt mål och en tydlig mening med vardagen. Den tredje punkten behandlar sociala nätverk och att ha relationer, och det fjärde kriteriet är att ha fysisk aktivitet i vardagen.

**Lägg** nu märke till att de tre förstnämnda punkterna helt utan ansträngning ingår i ett celiakistiskt liv, det finns där per automatik. Vi tvingas vare sig vi vill det eller inte till mer varierad, bättre och mindre processad mat. Vi har otroligt konkreta och tydliga mål i tillvaron och vi binds samman, alla i hela världen, likt en siciliansk maffiafamilj. Vi placerar med nöje ett hästhuvud i sängen hos de som struntar i att servera glutenfri kost till våra bröder och systrar som har celiaki.

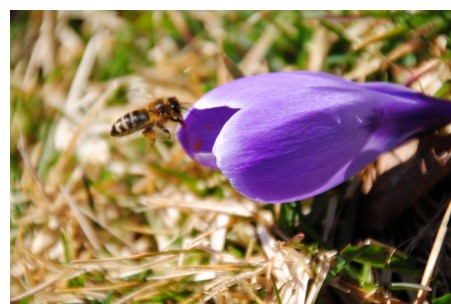
**Den** sista punkten, fysisk aktivitet i vardagen har jag inte räknat in. Men med tanke på alla restauranger vi har flängt in i och ut ur för att fråga om det finns glutenfri mat, med tanke på alla olika affärer vi har vallfärdat till för att leta efter favvo-grynen och med tanke på hur många gånger vi går från och till skafferiet för att hämta nya roliga fröer, mjöler och gryner när vi bakar kan nog den fysiska aktiviteten i vardagen också räknas in.



*”Det där skulle kunna vara något. Igår var det ju vårlökar för hela slanten, kanske jag ska variera mig lite och ta en krokus idag. En blå krokus. Hmm.. glutenfri??”*



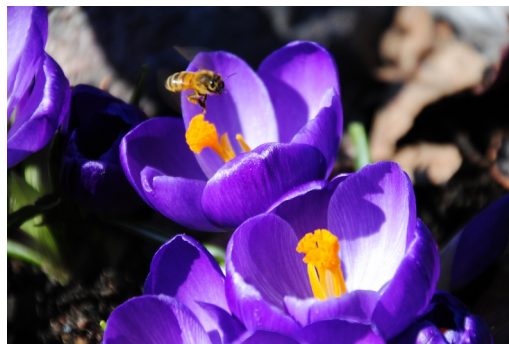
*”Alltså detta verkar lovande - krokusen är helt nyproducerad och lågt processad.”*



*”Åhhh det var sjuuukt smarrigt! Men va?! Är det inte Glutenfria-Gråsparvis. Han är ju kompis med mig på Facebook, plus att vi åkte på Mat-för-livet-mässan förra året.”*



*”Tjenare Bovete-Biet! Jag såg att det finns ruskigt många blå krokusar borta vid ån. Dessutom tror jag att Hirs-Humlan hänger där. Flyg dit, smaka och lattja”.*



*”Jag tror att jag utför lite fysisk aktivitet och flyger till mina vänner. Tack Glutissparven!”*



*”Tjena brudar och grabbar! Är du här också Geting-Gordon? Vilket trevligt celiakihäng det blev!”*



**Människorna** i de blå zonerna har inte haft det lätt för sig. Låt oss ta den enda blå zonen i Sverige som exempel, det småländska inlandet. Där pratar vi knappast om bördiga och frodiga jordar. De har fått arbeta och slita. Om man vill, vilket jag vill, vrida lite på det hela kan man även där dra paralleller till att oss med celiaki, vi har det inte heller alltid så lätt. Jag vågar knappt tänka på hur många missköta celiakifall det finns runt om i världen.

**Liksom** de blå zonerna är utspridda över hela jorden, finns celiakisterna i hela världen. Jag börjar mer och mer tro att vi inte har en försvårande kronisk sjukdom, snarare en Superman/Superkvinnamutation. Det är alla mugglare/vanliga Jönsar som för tillfället har präglat livsstilen så pass mycket att det är ganska krångligt att få glutenfri kost på många platser.

**Ett** celiakiliv innebär inte bara att ha koll på maten. Det handlar inte bara om att bota celiaki utan också att bibehålla och välja rätt för att kunna fortsätta leva ett friskt, näringsrikt och gott glutenfritt liv. Det är hela livsstilen – en fantastisk livsstil som gynnar hälsan och smakar gott (bara man vet vad man sysslar med och har en och annan förnuftig nervcell bakom pannbenet). När andra tvingas proppa i sig vitt mjöl, ofta i kombination med vitt socker för att få den trista degen att smaka någonting, då kan ingen tvinga oss till det samma. För vi har en mutation som skyddar oss mot att kunna äta sådant.

**Dagarna** ser minst sagt lovande ut för celiakisterna. De celiakistiska zonerna sprider sig allt mer och mer - se upp, för här kommer vi!



*"Hallå, jag har lite fria kottar här. Kom polare!"*

\* celiakister/celiakistiskt/celiakista är en term uppfunnen av författaren och inte erkänd av någon myndighet (än)

Text och foto: Kristina Bate Holmberg

## Bakdag med celiakiföreningen i Uppsala län



Vi var ett 20-tal personer, mestadels från Enköping och några från Uppsala (bland annat Lotta Hedberg här bredvid på bilden), som bakade på lördagen under Kristi

Himmelfärdshelgen i Kunskapsskolan i Enköping. Schär bjöd generöst på bakdagen. Under ledning av **Mekto Ganic** och **Sierra de Goldsmith** provade vi deltagare att baka grova tekakor, limpa,



Sierra de Goldsmith och Mekto Ganic från Schär

Det var en överraskning att kunna kavla ut kanelbulledegen utan att den kletade! Bullarna blev jättegoda! Limpan vi bakade var saftig och smakrik. Tekakan var också saftig och grov, tack vare bovetekross.

**Mekto** utvecklar recept för Schär som ska passa den svenska marknaden. Mer är på gång. Sierra de Goldsmith arbetar som dietistkonsult på Schär. Bägge reser runt tillsammans till olika celiakiföreningar och visar upp produkterna under bakdagar.

Tack Schär för en inspirerande, kul och lärorik bakdag! Tack även till fixarna Helena Wallster och Madelene Eriksson från föreningsstyrelsen, som ordnat träffen. /////

Text och foto: Monika Pearson

## Celiakiförbundets årsmöte

Helgen 23-24/4 2016 höll Celiakiförbundet årsmöte och Ragnar Ryd och undertecknad deltog som länsföreningen i Uppsalas ombud. Totalt var vi drygt 50 ombud, central styrelse och kanslipersonal som samlades på Marstrands havshotell. Västkusten bjöd på sol och blå himmel, men också kalla vindar så det kändes helt OK att tillbringa dagarna inomhus. Som ny i styrelsen för Uppsalas länsförening var det intressant att få lära mig mer om Svenska Celiakiförbundet (SCF) och det arbete som generalsekreterare Christina Ralsgård, personalen på kansliet och den centrala styrelsen gör. Och så var det jätteroligt att träffa och prata med alla ombud från hela Sverige, både nya, som jag, och de som varit med ända sedan SCF bildades 1975. Det var två mycket intensiva dagar och det är omöjligt att berätta om allt som togs upp och diskuterades. Nedan följer ett urval.

### Medlemstidning och hemsida

Tidningen vann första pris för bästa medlemstidning 2015. Tidningen görs av frilansjournalist Jenny Ryltenius och utkommer fyra gånger per år. Framöver kommer tidningen fokusera mer på forskningsrelaterade frågor. Hemsidan har många besökare och antalet som besöker sidan har ökat. År 2015 besöktes hemsidan av 225 875 unika personer jämfört med 114 000 besökare år 2012.

### Licensieringen av glutenfria produkter

Licensieringen av glutenfria produkter är framgångsrik. Syftet med celiakimärket är att medlemmar och andra konsumenter lätt ska kunna hitta glutenfria produkter och kunna lita på att glutenhalten är

kontrollerad av en oberoende part. Varumärkeskonsulten Jesper Lindström arbetar 8 timmar i veckan med celiakimärket. Idag får drygt 400 produkter märkas med glutenfritt. Licensintäkterna ökar stadigt, men idag går det mesta av intäkterna till AOECS (den centrala organisationen för Europas celiakiförbund) och administration. På sikt kan licensieringen ge inkomster till Celiakiförbundet eftersom det kostar mindre per produkt ju fler produkter som licensieras.

### Strategidokument

Under året har styrelsen arbetat med att ta fram en strategisk plan för Celiakiförbundets arbete. Den strategiska planen finns redovisad i Stämmohandlingarna 2016 som finns på Celiakiförbundet hemsida <http://www.celiaki.se/kallelse-forbundsstamma-2016/>

### SCFs Forskningsfond

SCF lägger ner mycket arbete på forskningsfonden som årligen delar ut bidrag till forskning om celiaki. År 2015 tilldelades två vetenskapliga studier medel ur forskningsfonden för studier om tarmbakteriefloran. Eftersom forskningsfonden har ett 90-konto så ställs det extra höga krav på SCFs ekonomiska redovisning och revision.

### Förslag att ändra utbetalningen av föreningsbidrag

Till stämman hade styrelsen lagt förslaget att föreningsbidraget för 2017 behålls på central nivå och att läns- och lokalföreningar får äska medel centralt för planerade aktiviteter. De äskade medlen betalas ut för genomförd aktivitet efter redovisning av kostnader och antalet deltagare. Förslaget väckte starka reaktionerna och debatten var livlig. Bakgrunden till förslaget är att generalsekreteraren och den centrala styrelsen anser att man med mer resurser centralt skulle kunna driva fler frågor som alla medlemmar skulle få nytta av. Till exempel verka för en jämlik ersättning för merkostnader för glutenfri mat och arbeta för att diagnosen celiaki ställs snabbare. SCF har också fått kritik av sina revisorer för bristfällig redovisning från läns- och lokalföreningarna. Genom att behålla föreningsbidraget centralt undviker man att lokalföreningar med en mycket liten aktivitet går plus och lägger pengar på hög. Nackdelen är att aktiva läns- och lokalföreningar som redovisar sina medel korrekt kommer att drabbas. Förslaget för dessa föreningar kommer att bli kännbart då det innebär ett rejält inkomsttapp och skapar merarbete för äskning av medel till aktiviteter.

### Stämman

Och så till sist några punkter från årsstämman:

- Britta Nilsson Lundmark valdes till ny ordförande. Mer information om den nya styrelsen finns på hemsidan <http://www.celiaki.se/stamman-valde-ny-ordforande/>
- Stadgeändringar – generalsekreteraren och styrelsen tar fram ett förslag till nya stadgar. Förslaget ska skickas ut för synpunkter **senast** i januari 2017. (För att stadgarna ska kunna ändras behövs två ordinarie årsmöten).
- Styrelsens förslag att behålla föreningsbidraget centralt röstades ner. Styrelsen fick i uppdrag att ta fram ett bättre beslutsunderlag till nästa årsmöte. På så sätt får läns- och lokalföreningarna tid att diskutera konsekvenserna minskade bidrag.
- Stämman röstade också ner styrelsens förslag att höja medlemsavgiften från 250 kronor till 270 kronor.
- En motion om att den centrala styrelsen ska arbeta mer aktivt med att utbilda och stödja de lokala föreningarna bifölls.

Text: Anna-Karin Lindroos

# B

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ



## God mat för alla!

Därför har vi på ICA Kvantum i Gränby Centrum ett stort sortiment av bra produkter som tar hänsyn till överkänslighet eller allergier. Vi har också massor av läckra, anpassade recept. Så att du kan äta krämiga såser, saftigt bröd och goda grillkorvar, precis som alla andra.

På ICA.se kan du läsa om de vanligaste allergierna, vad olika livsmedel kan innehålla samt hur du förstår en innehållsförteckning. Vi ger dig också massor av tips på goda alternativ.



**ICA**  
**KVANTUM**  
GRÄNBY CENTRUM

Tel 018-56 60 00. Öppet alla dagar 8-22  
[ica.se/kvantum uppsala](http://ica.se/kvantum uppsala)  
[www.facebook.com/kvantumgranby](http://www.facebook.com/kvantumgranby)