



CELIAKIFÖRENINGEN
I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Höstbladet 2018



Ordföranden har ordet

Dags igen för hösten aktiviteter och summera den varma sommaren. Själv har jag testat på att åka tåg till Italien, via Danmark, Tyskland och Schweiz. På väg hem gjorde jag en avstickare till Paris. Det är alltid intressant att se om man kan få glutenfri mat och smörgåsar på tågen. Samt förstås till frukosten på hotell. Men det gick över förväntan även om jag för säkerhets skull laddade upp med nötter, frukt och eget bröd. På det franska tåget kunde jag till och med få en färdigbredd smörgås. På hotellen fungerade det mestadels bra också även om italienarna nog tyckte att jag skulle äta kakor till frukost. Men det handlar kanske mer om olika matvanor. Bäst i test kan man säga att hotellet i Schweiz var vad gäller frukostmat.



När jag reser ser jag till att lägga in vad jag tycker om restauranger, hotell och caféer med inriktning på om man kan få tag i glutenfria alternativ på Tripadvisor för att hjälpa andra i samma situation.

Min vuxna dotter kom för att hälsa på mig i Italien men hon mår inte så bra. Hon var deppad, alltför smal, ont i magen och ryggen. Innan resan tog hon blodprov för att se om hon hade celiaki. Provet visade ingenting men när hon kom hem bestämde hon sig ändå för att äta glutenfritt en månad. Genast mårde hon bättre men när hon testade glutenmat fick hon problem igen. Efter att ha rådgjort med sin läkare bestämde hon att hon har celiaki trots att blodprovet inte visade någonting tidigare. Så kan det också gå till för att få en diagnos. Berätta gärna hur du själv fick din diagnos!

Nu till våra aktiviteter för hösten. Vi kommer att bjuda på bio i Uppsala och i Enköping. Läs mer i tidningen och kom gärna med egna förslag. Vi har testat en del nya aktiviteter under våren men ska också hitta på något nytt förstås. Kanske en föreläsning igen?



Margareta Mörck,
ordförande

STYRELSEN

Margareta Mörck
Ordförande

Monika Pearson
Sekreterare

Anna Karin Lindroos
Kassör

Sabina Fontana
Produktansvarig & Mat-för-livet

Erik Hansson
Omvärld & Analys

Mariia Rönström
Kommunikation

Emelie Thörngren
Medlemsblad

Karin Fernström
Suppleant

KONTAKTA OSS

Webbsida:
www.celiaki.se/uppsala

Facebook:
facebook.com/celiakiuppsala

E-post:
uppsala@celiaki.se

Telefon:
018 - 56 09 00 (växel)

Adress:
Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18, Uppsala

KOMMANDE AKTIVITETER

22 SEPTEMBER	Caféträff i Enköping 12:00 möts vi på Café Samt, Rådhusgatan 4, Enköping.
29 SEPTEMBER	Bio i Uppsala Barnbio, information om film kommer senare.
13 OKTOBER	Caféträff i Uppsala 10:00, Gott & Reco, Uppsala.
25 OKTOBER	Bio i Uppsala Vuxenbio, information om film kommer senare.
31 OKTOBER	Bio i Enköping Prel. datum, information om film kommer senare.
UNDER HÖSTEN	Barnaktivitet i Uppsala Mer information kommer under hösten.
16-17 NOVEMBER	Mat för livet mässa 60 kr entré för uppvisande av medlemsbevis, övriga 80 kr. Vi anordnar <i>ingen</i> buss i år till Kistamässan.
1 DECEMBER	Brunch i Uppsala Mer information kommer under hösten.

Mer information om våra kommande aktiviteter kommer via e-post och vår facebook sida. Datum och tider kan komma att ändras.

Håll utkik på vår hemsida, Facebook eller i din e-postinkorg efter kommande aktiviteter, där kommer alltid mer information samt hur man ska gå till väga för att anmäla sig.

Har du egna förslag på aktiviteter? Tveka inte att höra av dig!
Vi tar mer än gärna emot förslag och idéer.

Vill du anmäla dig till våra aktiviteter?

Gör då det vi e-post: uppsala@celiaki.se

Vardagen med celiaki

– föreläsning med Margareta Elding-Pontén

Föreningen fick en gedigen uppdatering av frågor som rörde celiaki när kunniga och entusiastiska Margareta Elding-Pontén föreläste för oss i april i ABFs lokaler.

Margareta har disputerat i kemi vid Lunds Tekniska Högskola och även gått på Poppius journalisthögskola. Sedan har hon arbetat med vetenskapliga informationssökningar på bland annat Astra Zeneca. Efter att både sonen och hon själv diagnosticerats för celiaki har Margareta dessutom arbetat för att sprida kunskap om celiaki och glutenfritt. Säg celiaki och inte glutenintolerant, manar Margareta. Intolerant låter inte lika allvarligt. Det är nordiska forskare överens om enligt "Oslodoktrinen". Celiaki beror till 10-15% på ärftlighet, 40-50% av oss har genen för att få celiaki.

Risken med glutenfri kost är främst bristen på fibrer. Men det finns ren havre, durra, teff, chia, physillum, linfrön, betfibrer och potatisfibrer som ersättning för fullkornsprodukterna av vete, råg och korn. (Även rotfrukter, baljväxter och andra grönsaker innehåller fibrer. MPs anmärkning).

SIFFROR

Det finns två godkända benämningar för glutenfritt. Den som används mest i praktiken är gluten fri < 20 ppm (0.02 % eller 20 mg per kg). Den som anger <100 ppm (0.01% eller 100 mg per kg), mycket låg glutenhalt, används inte ofta, men tidigare var den mer aktuell.

I vetemjöl finns det omkring 100 000 ppm gluten (10%), dvs 5000 gånger mer än 20 ppm! I en genomsnittlig europeisk kost beräknas gluteninnehållet uppgå till 10-50 g per dag medan en celiakiperson beräknas i genomsnitt få i sig 30 mg gluten dagligen - en skillnad på 1000 gånger! En smula motsvarar ½ kryddmått vetemjöl innehåller omkring 30 mg gluten!

Med gränsvärden ska det vara omöjligt att med glutenfria produkter (20 ppm) nå upp till skadliga nivåer. Till exempel behövs 1,5 kg glutenfria produkter eller tre limpor för att överskrida lämpligt intag. Men

det är lättare att dricka öl och nå för höga nivåer. Då man mäter gluteninnehållet i produkter är dektektionsgränsen 3 ppm med dagens metoder. Den producent som påstår att produkten innehåller 0 ppm är inte seriös.

Ren havre måste vara specialframställd och ha en hel produktionskedja som är kontrollerad i alla steg. Slutprodukten måste innehålla < 20 ppm. Havredrycker från Oatly och Proviva innehåller < 100 ppm gluten, men de får en anges med "låg glutenhalt" eftersom de inte använder ren havre. Det råder brist på ren havre.

Begreppet "naturligt glutenfritt" får inte användas på någonting överhuvudtaget. Margareta önskar dock att begreppet "av naturen glutenfritt" blev ett tillåtet begrepp. Ris och bovete skulle i så fall kunna märkas med det. Ibland märks ris och bovete med < 20 ppm eftersom risk för kontaminering kan förekomma och att man visar att man mätt halten. Gäller för de mycket känsliga.

ÖVERSTRUKNA AXET

Överstrukna axet regleras av AO ECS – Association of European Coeliac Societies – och är en garanti för att gränsvärdena hålls. Svenska Celiakiförbundet ger licenser i Sverige. På produkten, under axet, står i en särskild ruta koder som anger land, företag och produkt. En glutenfri märkning ska vara relevant som till exempel på griljerad skinka, korv, ren vetestärkelse, ren havre eller bovete men är inte relevant på kokt skinka, frukt, grönsaker eller smör. Glöm inte att Celiakiförbundet har listat vilka livsmedel som är glutenfria i en broschyr tillgänglig i en App.



001= Semper, 028 = havre
Sempers rena havre märks på detta viset.

GLUTENINNEHÅLL ELLER INTE?

14 olika allergener, däribland gluten, måste framhävas på livsmedelsförpackningens ingredienslista. Det kan ske genom fet eller kursiv stil, versaler, understrykning eller färgmarkering. Då modifierad stärkelse ingår måste det anges om det är vete. Detsamma gäller för hydrolyserat protein av vete. E-nummer får inte gömma allergener. Maltodextrin och glukossirap behöver inte ange ursprung eftersom det alltid innehåller <20 ppm.

Livsmedelsverket har testat vissa produkter som skulle kunna innehålla gluten och fann inte något i kinesisk soja, sprit och julmust men att glutenhalten i öl och cornflakes varierade. Glutenhalten i cornflakes beror på maltextraktet och man rekommenderas att kontakta tillverkaren för besked.

Ren lakrits ur lakritsroten är glutenfri, men inte lakritsgodis. Senapsfrön är glutenfria men inte Colemans senap. Sirap är glutenfritt men brödsirap innehåller 20% maltextrakt och därmed gluten. Ris är ju glutenfritt men dinkelris innehåller gluten. Ris-malt är glutenfritt men inte rågmalt.

”Spår av...” står det ibland. Det finns idag dessvärre inga lagstiftande regler kring denna märkning och heller inte någon definition. Överlag ska informationen på livsmedelsförpackningarna vara upplysande, förtydliga, skydda folk, inte förvill och informationen ska vara väl underbyggd. I brist på regler har Livsmedelsbranschen riktlinjer för användningen av ”spår av...” som en sista utväg om allergener är sporadiskt förekommande eller om processen inte kan kontrolleras fullt ut. EU kommissionen brottas med denna frågeställning och kommer med ”Regler och gränsvärden” – såsmåningom.

Livsmedelsverket analyserade livsmedel med och utan ”spår av...”-märkningen och drog slutsatsen att frimärkningen var onödig. I 30 produkter märkta med ”spår av gluten” fann man ingen gluten i 97% och i resten 6,4 ppm gluten. I 137 produkter utan en ”spår av gluten/vete”-märkning fanns man 96% utan gluten och 4% med gluten som varierade från 6,4 ppm till 27 ppm. Dietisternas riksförbund anser att det är riskfritt, i måttliga mängder, att äta livsmedel med spår av gluten. Är du tveksam kan du alltid ringa producenten och fråga om de har några uppmätta värden.

VISSTE DU ATT...

Celiaki räknas som 2% invalidnedsättning!

RÅD...

- Barn upp till 16 år växer – ha en årlig uppföljning! Som vuxen är uppföljningen hos dietisten/läkaren varierande och i de flesta fall obefintlig, men behåll kontakten med dietisten, åtminstone via e-post.
- Översättningskortet är uppdaterade

TREND – BRA och DÅLIGT

Vi med celiaki kan glädjas åt att produktutveckling och intresset har ökat, men det kan även orsaka förvirring. Vi måste skilja på att äta glutenfritt för att man vill eller för att man måste. De som anammat glutentrenden är inte lika försiktiga på restaurang som de med celiaki. Det lämnar restaurangpersonalen förvirrad.

SLUTKLÄM

Margareta manade oss att inte göra det svårare för oss än vad det är. Maten är en positiv utmaning och det finns jättemycket som man kan äta.

SE VIDARE

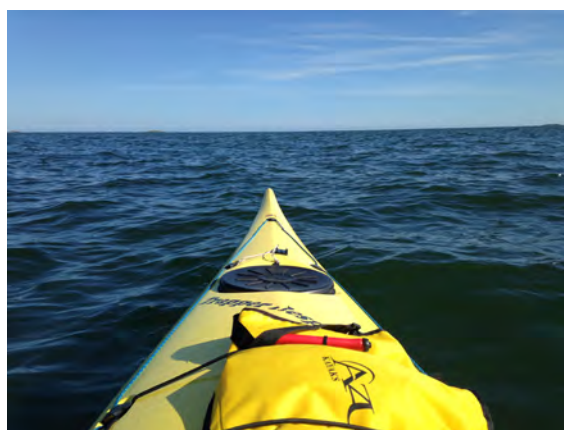
Epost: info@eldingponten.com

Facebook: Elding-Ponten: Glutenfritt – gott och enkelt

Instagram: [eldingponten/Elding-Pontén](https://www.instagram.com/eldingponten/)

MEP har tillsammans med tre dietister skrivit debattartikeln ”Nationella kostråd vid celiaki krävs” (Dietistaktuellt, vol 26, No 6, nov 2017, s 38-40).

Monika Pearson



På resa

När man är ute och reser kan det vara svårt att hitta ställen att äta på när man inte tål gluten eller har matallergier.

För dig som ska ut och resa kommer här två tips.



Pantha Rei

Via della Minerva, 18/19, 00186 Rom, Italien

Alldeles intill Pantheon ligger denna trevliga lilla restaurang som rekommenderas av det italienska celiakiförbundet. Nästan all mat på menyn kan man få glutenfri, även pasta och pizza. När vi kom till restaurangen hälsades vi välkomna och fick direkt frågan vilka i sällskapet som skulle äta glutenfritt. De som önskade glutenfritt fick sedan en målad flaska placerad vid sin plats för att markera att allt som serverades vid denna plats skulle vara glutenfritt.

Café Kringlan Evedal

Evedal Station 1, Växjö

Hemsida: <http://kafekringlan.heyemo.se>

Har du vägarna förbi Växjö är detta lilla trevliga café väl värt ett besök. Caféet ligger i ett nedlagt stationshus. Gott fikabröd med tydlig märkning, minst hälften av utbudet är glutenfritt. Caféet har öppet från maj till september. Vi får hoppas att det blir en fortsättning nästa sommar.

Anna Karin Lindroos



TIPS!

Har du något tips på ett bra café, butik eller restaurang som du tycker vi ska besöka?

Hör av dig till oss med ditt tips så fler kan få ta del av det utbud som finns omkring oss.

E-post:
uppsala@celiaki.se

Mat för livet

Mässan som visar utbudet av produkter för dig
som inte tål gluten, laktos, mjölk eller soja.

Välkomna till Kistamässan 2018

Fredag den 16 november kl 11-18

Lördag den 17 november kl 10-16



På mässan får du möjlighet att
provsmaka nya produkter, höra de
senaste nyheterna och lyssna
på intressanta föreläsare.
(Inträde)



Arrangör: Celiakiföreningen i Stockholms län
Tel: 070-631 50 94 • celiakiforeningen.stockholm@telia.com
www.celiakistockholm.se



Barn och unga i Svenska Celiakiungdomsförbundet, SCUF hjälpas åt för att göra det enklare att ha celiaki.

Medlemmar i SCUF kan vara med att öka kunskapen och förståelsen i samhället genom att besvara SCUF:s medlemsundersökning, tipsa, lyfta förebilder, sprida informationsmaterial och engagera sig. SCUF ser också till att barn och unga med celiaki kan träffas och dela erfarenheter.

PickyEating (tidigare TryggMat)

Ett sätt medlemmar i SCUF har påverkat är genom fokusgrupper och testanvändare till appen PickyEating. Under uppstartsperioden har SCUF gett förslag kring utformningen för att appen ska bli så användbar som möjligt. Med appen går det att scanna varor och få svar på om de innehåller allergener som en inte tål. Det kan vara väldigt svårt att förstå innehållsförteckningar och appen underlättar, för till exempel anhöriga som ska handla glutenfritt.

SCUF har bra kontakt med olika företag, främst med glutenfria producenter. Bland annat för att påverka vilka nya produkter som tas fram. I SCUF:s medlemsundersökning samlas önskemål så att de kan framföras. Det är den största konsumentundersökningen i sitt slag och är ett viktigt underlag för många företag.

Celiakiarmband

Sedan 2017 kan medlemmar i SCUF även samla in pengar till celiakiforskning. Genom att pärla celiakiarmband har barn och unga bidragit till att forskningen om celiaki går framåt. Flera har pärlat och sålt armband hemifrån, andra har pärlat på läger och medlemsträffar.

Från mitten av september går det att beställa pärl-kit från SCUF:s hemsida scuf.se. Då får du tråd och pärlor så att du kan göra ditt eget celiakiarmband.

Pengarna går till Svenska Celiakiförbundets forskningsfond som varje år delar ut bidrag till forskning om celiaki. Gåvor via Swish till **123 900 2460** går direkt till forskningsfonden.

Medlemsträffar

SCUF ser också till att barn och unga med celiaki kan träffas och dela erfarenheter. Varje år anordnas ett sommarläger, en helg för nydiagnostiserade och mycket mera. SCUF Medlemsförening Stockholm anordnar lokala aktiviteter i Stockholm, Uppsala och Södermanlands län. Maila gärna till stockholm@scuf.se om du har förslag på eller vill vara med att anordna aktiviteter.

Bli medlem

Medlemmar i Svenska Celiakiförbundet mellan 0-29 år kan utan extra kostnad lägga till medlemskap i SCUF. Som medlem stöttar du verksamheten och kan delta på läger och andra träffar. Läs mer och bli medlem på scuf.se/medlemskap.

Moa Borg Renlund
Förbundsordförande,
Svenska Celiakiungdomsförbundet, SCUF



Blodomloppet 2018

I våras sprang ett glatt gäng med gröna t-shirts Blodomloppet. Vi deltog både för den lilla sträckan där barnen sprang, samt de andra distanserna och samlades efteråt för en härlig picknic! Inte riktigt ännu är "matkassen" glutenfri men vi lämnade önskemål om detta inför kommande Blodomlopp. Håller tummarna!

Efter loppet samlades vi, stolta och glada i kvällssolen. Det var kul och se några nya ansikten delta i aktiviteten vilket vi tyckte är jättekul! Vad vill ni göra 2018/2019? Kom gärna med förslag! Och stort tack för sällskapet!

Mariia Rönström



Avs.
Celiakiföreningen i Uppsala län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala



CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

