



SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET



GEMENSKAP



ENGAGEMANG



RESPEKT



KOMPETENS



INNEHÅLL

3. "Vår uppgift är att förbättra levnadsvillkoren för alla med celiaki". En film om oss och hur du kan bli en del av vårt förbund.
4. Detta är det Svenska Celiakiförbundet. En bakgrund om vilka vi är, vad vi gör och hur vi gör det.
5. Generalsekreteraren har ordet. Om mission och vision hos förbundet.
6. Ungdomsförbund och celiaki i skolan.
8. Hur ställs diagnosen?
9. Ombudsmannen har ordet. Om fem saker du inte visste om celiaki.
12. Vi stöttar forskning av celiaki. Om förbundets vetenskapliga råd och forskningsfond.
13. Celiakifynd- och symptom. Några typiska exempel som indikerar obehandlad celiaki.
14. Om Det överkorsade axet. En garant för bra, glutenfri kost.
15. Fråga dietisten. Fem vanliga frågor, och svar, om celiaki.
16. Min historia. En helt vanlig middag.
18. Verksamhetsutvecklaren har ordet. "Föreningarna är förbundet".
19. Kontakta dina lokala celiakiförening.



GoZee-appen gör broschyren levande

Utforska broschyren med GoZee-appen på en smartphone eller surfplatta och hitta 360° panorama, fotogallerier, cinemagrafier, direktåtkomst till webben och snap-videos via augmented reality.

GoZee: hur du kommer igång på 30 sekunder

1. Gå till App Store eller Google Play, skriv in "GoZee" i sökfältet och ladda ner appen till din smartphone eller surfplatta.
2. Öppna appen och använd den på sidorna med GoZee-ikonen.



Webb-ikon



Snap-video

Hör och se oss berätta mer om hur vi arbetar och hur du kan aktivera dig hos oss – ung som gammal!



Detta är Svenska Celiakiförbundet

Svenska Celiakiförbundet är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell intresseorganisation som företräder personer som har celiaki eller laktosintolerans.

Vi består av omkring 21 000 medlemmar knutna till celiakiföreningar i hela landet, och tillsammans bidrar vi till opinionsbildande samhällspåverkansarbete för att öka kunskapen om samt förståelsen för celiaki gentemot myndigheter, livsmedelsföretag och allmänheten.

Sedan grunden 1975 har vårt mål alltid varit det samma – att verka för samma levnadsvillkor som individer utan diagnosen celiaki. Utöver samhällspåverkan arbetar vi med aktivt informations- och kommunikationsarbete såsom vår medlemstidning Celiakiforum, och stödjer forskning med anknytning till celiaki.

Utöver vår egna organisation som är uppdelad i ett förbundskansli, en förbundsstyrelse och celiakiföreningar är vi knutna till en rad olika intresseorganisationer för att understödja vårt arbete.

- ✕ Vi är ett av medlemsförbunden i Funktionsrätt Sverige som tillsammans representerar cirka 400 000 människor.
- ✕ Vårt arbete granskas av Svensk Insamlingskontroll vilket innebär att vår organisation uppfyller särskilda krav gällande redovisning och etik.
- ✕ Vi är även medlem i Giva Sverige. En branschorganisation som arbetar för tryggt givande.

Vår verksamhet finansieras huvudsakligen av medlemsavgifter och statsbidrag, varför varje medlemskap är essentiellt för att vi ska fortsätta kunna representera våra medlemmar på ett så omfattande och effektivt vis som möjligt.

Läs mer om Svensk Insamlingskontroll



Läs mer om Giva



Du kan själv stötta forskningen genom att ge en gåva - läs mer om hur du gör här



**tryggt
givande**
givasverige

Bra mat för alla – tvärsektoriellt kunskapscentrum för matöverkänslighet

Ett initiativ vi skulle vilja lyfta lite extra är Bra mat för alla – ett kunskapscentrum för matöverkänslighet som drivs av Centrum för Allergiforskning, Astma- och Allergiförbundet och Livsmedelsföretagen.

Verksamheten syftar till att personer med matallergi ska kunna leva ett symptomfritt liv på lika villkor som alla andra, med valmöjligheter och utan rädsla för att få livshotande reaktioner via sin kost.

Läs gärna mer om Bra mat för alla här!



Våra visioner är förankrade i nutid och framtid

TEXT **MAGNUS FILIPSSON**



Celiakiförbundets vision har alltid varit tydlig – våra medlemmar ska ha samma levnadsvillkor som alla andra. För att uppnå denna vision bedriver vi påverkansarbete på lokal, nationell och internationell nivå. Genom samarbeten mellan ideellt engagerade i våra dedikerade celiakiföreningar som utgör förbundet, nationella och globala intresseorganisationer samt inte minst forskning har vi möjlighet att påverka på bred front. På så vis ska vi fortsätta driva igenom politiska beslut vad gäller till exempel livsmedelskrav och bättre underlag för behandlingsprogram. Dietister och läkare på kliniker och sjukhus runtom i landet kan sedan utgå ifrån detta i sitt arbete.

Vi ska synas och höras

Men vad som är minst lika viktigt är att uppmärksamma celiaki gentemot övriga samhället och de frågor som följer med sjukdomen. Som ett led i detta har vi satsat på att både synas och höras. Vi syns nu mer på sociala medier och skickar ut regelbundna nyhetsbrev som bygger på vår prisbelönta medlemstidning Celiakiforum. Vi har också lanserat en podcast (!) "Glutenpodden med Smilla Luuk" och vi har tagit fram profilprodukter som celiakiföreningarna kan beställa. Nu har vi dessutom lanserat denna broschyr som du just nu läser för att sprida mer information.

En plats för social trivsel och samvaro

På följande uppslag kommer du ta del av information från samtliga områden som utgör Celiakiförbundet – från forskare, läkare och dietister. Från representanter inom förbundet till medlemsberättelser och vårt ungdomsförbund.

I det lokala arbetet inom celiakiförbundet och ungdomsförbundet arbetar vi mycket med att skapa sociala mötesplatser för vuxna och ungdomar med celiaki att träffas, utbyta erfarenheter och upplevelser under trevliga former. Det är genom de lokala celiakiföreningarna, ungdomsförbundet och alla förtroendevalda som vi lägger grunden för framtidens fortsatta påverkansarbete.

Därför kan jag inte nog understryka vikten av att vara medlem i Celiakiförbundet. Du behöver inte själv ha diagnosen utan kan stödja vårt arbete ändå. Ju fler vi är, desto mer kan vi påverka omvärlden och utveckla celiakiföreningarna samt ungdomsförbundet som drivs av alla fantastiska ideella krafter.

På celiaki.se kan du läsa mer och bli medlem.

Mer om detta, och mycket annat, på följande sidor. Stort nöje!



Köp MixWells populära mixer på ICA, COOP, Citygross och MixWell.com



MIX WELL
Gott utan gluten

Ungdomsförbund och celiaki i skolan

Svenska Celiakiungdomsförbundet, SCUF, är Svenska Celiakiförbundets fristående barn- och ungdomsorganisation. SCUF är fokuserat på att barn och unga med celiaki ska ha en vardag utan hinder och företräder alla mellan noll och 29 år.

En av SCUF:s stora frågor är att sprida kunskap om celiaki i skolan för att öka förståelsen för den problematik det kan medföra ifall barn och ungdomar med celiaki inte erbjuds en glutenfri kost. Samt att den ska erbjudas på samma villkor som annan kost.

Utöver påverkansarbete för att göra samhället mer tillgängligt erbjuder vi en rad olika sociala aktiviteter och projekt att engagera sig i, där ungdomar från skolor över hela landet kan komma samman och dela erfarenheter.



Sommarläger, utbildningar och medlemsträffar – läs om varför du ska bli medlem och hur du blir det här!



Insamlingar, undersökningar och projekt – läs mer om vårt påverkansarbete här!



Medlemsvärvare, lägerleder, styrelseledamot – läs mer om hur du kan engagera dig i SCUF här!



CELIAKI

(glutenintolerans)

Celiaki innebär att inte tåla gluten



HAR DU INTE SETT VÅR GODA NYHET?

SKAFFA LINSER

Krispiga och tunna – med linser och havssalt

FRIGGS



25%
protein



Hur ställs diagnosen?

Celiaki som diagnos kan enbart ställas av legitimerad läkare som baserar sin bedömning utifrån symptom, blodprovssvar och provsvar.

De första tecknet till celiaki kan redan påvisas i blodprov vid 2-3 års ålder men symptom uppkommer oftast senare och sjukdom diagnostiseras hos de flesta patienter efter 5-6 års ålder. Många får heller aldrig en diagnos utan kan komma långt upp i vuxen ålder innan de undersöker sina symptom. Anledningen är att symptomen lätt kan förväxlas med andra besvär.

Daniel Agardh – överläkare och barnläkare på barnmedicinska kliniken SUS Malmö med särskilt inriktning barnceliaki, berättar:

- Celiaki är en av våra vanligaste kroniska sjukdomar i Sverige, men också en av de mest underdiagnostiserade.
- Nästan ett barn i varje skolklass i hela Sverige har sjukdomen, men precis som de flesta vuxna, är det försvinnande få som vet om det och har fått diagnosen celiaki.

Det initiala steget vid varje celiakidiagnostisering är ett blodprov. Ifall blodprovet visar på förhöjda värden vad gäller transglutaminasantikroppar kan det tyda på celiaki, eller glutenintolerans. Är värdena mer otydliga behövs en tunntarmsbiopsi. Något som antingen görs via en kapselbiopsi eller en gastroskopi.

Barn och ungdomar med otydliga blodvärden skickas på remiss för gastroskopi, där man under undersökningen sövs ned.

Varför är det viktigt att upptäcka celiaki i tidig ålder?

- Kosten är grundläggande för behandlingen av celiaki. Ju tidigare du blir diagnostiserad desto tidigare kan du bli ordinerad glutenfri kost, vilket minskar riskerna för allvarliga symptom och påföljder av fel sorts kost avsevärt.

- På SUS Malmö har du som barn och ungdom dessutom tillgång till läkare och dietister specialiserade på celiaki som kan bistå med ordinerad av särskild kost och kontinuerlig uppföljning. Något som inte alltid tillhandahålls efter den dag du fyller 18, säger Daniel.

“Nästan ett barn i varje skolklass i hela Sverige har sjukdomen”

Daniel Agardh

- Överläkare, docent och barnläkare på barnmedicinska kliniken SUS Malmö Specialist på mag- och tarmsjukdomar
- 20 års erfarenhet av celiakiforskning, ansvarig enheten diabetes/celiakiforskning
- Ansvarig celiakimottagningen SUS Malmö.
- En av fem experter i Celiakiförbundets Vetenskapliga Råd



Lilla ordboken vid Celiakidiagnostisering

Transglutaminasantikroppar – blodkroppar särskild kopplat till glutenintolerans. Ju högre värden av dessa antikroppar i blodet desto sjukare är tarmen och desto högre är sannolikheten att du har celiaki.

Tunntarmsbiopsi – prov på tunntarmen. Tarmproverna studeras i mikroskop, för att se hur skadat tarmluddet är vilket indikerar om du har celiaki. Går att utföras på två vis.

Gastroskopi – en metod vid tunntarmsbiopsi. En fiberoptisk slang förs in i munnen, och vidare till tunntarmen. Slangen är kopplad till en kamera och tv-skärm. Läkaren kan betrakta tarmen från insidan och ta små prov på tarmväggen, för att se på dessa i mikroskop.

Kapselbiopsi – en metod vid tunntarmsbiopsi. Ännu en tunn slang som förs in i munnen, och vidare till tunntarmen. Slangen har en kapsel i ena änden. Via röntgen kan läkaren se var i kapseln tarmen är. Via kapseln kan läkaren sedan ta prover från tarmen, för att se på dessa i mikroskop.

Fem saker du inte visste om celiaki

TEXT LINUS RICHERT

Sjukdomen celiaki är en ganska vanlig sjukdom upp till 3% av alla svenskar lider av. De flesta känner dock till den under ett annat namn, glutenintolerans. Sjukdomen förväxlas ofta, felaktigt, med laktosintolerans och veteallergi. Här kommer fem saker de flesta inte känner till om celiaki.



1. Celiaki är en livslång sjukdom. Celiaki, till skillnad från vissa allergier, kan inte växa bort, utan är en kronisk autoimmun sjukdom som finns med dig livet ut. Så fort kroppen får i sig gluten blir tunntarmen inflammerad, och tarmluften börjar brytas ner. När tarmluften är skadat eller helt nedbrutet, har kroppen svårt att ta upp näringsämnen, vilket leder till att kroppen inte får i sig den näring som behövs.

2. Alla med celiaki märker inte när de får i sig gluten. En vanlig missuppfattning är att celiakister alltid blir dåliga och får ont i magen efter att de ätit gluten, men så är det inte för alla. En stor del av celiakisterna märker nämligen ingenting alls, och eftersom de inte märker något, riskerar de att få i sig mycket mer gluten än de som får ont i magen. Det blir också svårare att diagnostisera då läkare ofta utgår från att celiaki alltid är kopplat till tydliga magbesvär, vilket alltså inte stämmer.

3. De flesta som har celiaki vet faktiskt inte om det. Upp till 3 % av alla svenskar har celiaki, men färre än 1 % har fått diagnos. Ofta tar det flera år

för vården att ge rätt diagnos, och anledningen är ofta att det finns så många olika symtom på celiaki. Vanliga symtom är olika magbesvär som diarré, förstoppning & gaser, trötthet, illamående, näringsbrist, viktminskning och depression. Men det finns väldigt många andra symtom som också skulle kunna vara tecken på celiaki.

4. Det finns bara en behandling för celiaki.

Trots att celiaki har funnits länge, och att det är många som har celiaki, så finns det ännu inget botemedel, eller medicinsk behandling. En strikt glutenfri kost är den enda behandlingsmetoden i dagsläget. Forskare letar aktivt efter andra sätt att behandla och bota sjukdomen. Flera forskningsprojekt pågår både i Sverige och runt om i världen.

5. Celiaki ökar risken för andra sjukdomar. För personer med celiaki ökar risken för flera andra sjukdomar och negativa hälsoeffekter som exempelvis diabetes typ 1, infertilitet, anemi, benskorhet, cancer och depression. Det enda sättet att minska risken är att hålla sig till den glutenfria kostbehandlingen.

VILL DU OCKSÅ BAKA BÄTTRE GLUTENFRITT BRÖD?

- ✓ Saftigare resultat
- ✓ Bättre konsistens
- ✓ Stabiliserar brödet

Finns i din matbutik

Baka med fiberHUSK och Xantangummi



www.lindrooshalsa.se 019-331510

LINDROOS

**Semper**

GLUTENFRITT

Fullt av kärlek – Fritt från Gluten!



FÖR ALLA SMAKER OCH TILLFÄLLEN

I mer än 25 år har vi på Semper brunnit för glutenfri matlagning, bakning och inspiration. Det har lett till att vi nu är ledande i Norden inom glutenfritt. Våra produkter utvecklas alltid med matglädje och god smak i fokus, samtidigt som de är baserade på ny kunskap från läkare

och forskare. Vi tycker att alla har rätt till variation, matglädje och valfrihet. Det är därför vi fortsätter att utveckla nya produkter och ständigt förbättra de som redan finns. Allt för att göra det enklare för alla att leva ett liv fullt av njutning, fritt från gluten!

Semper

GLUTENFRITT

Sveriges mest köpta glutenfria knäckebröd*



KRISPIGT KNÄCKEBRÖD FRÅN DALARNA!

Vi har ett brett sortiment av knäckebröd som bakas och gräddas i vårt lilla knäckebrödsbageri i Korsnäs i Dalarna. Våra krispiga knäckebröd finns i flera olika

smaker, och är alltid glutenfria. Vi har alltifrån klassiska knäckebröd till lyxiga varianter som är perfekta tillbehör till ostbrickan. Upptäck din favoritsmak!



semperglutenfritt.se

Källa: Nielsen, Totalt DWH, rullande helår w5218, värde.

Vi stöttar forskning av celiaki

Forskning av celiaki bedrivs i allt större utsträckning, men konsensus bland läkare och dietister är att det fortfarande bedrivs för lite forskning av för få människor. Därför vill Svenska Celiakiförbundet uppmuntra och stödja forskning på nationell och internationell nivå i största möjliga utsträckning.

Forskningen bidrar till ökad allmän medvetenhet om sjukdomen, och med det en förståelse för vikten av att ställa diagnos samt hur sjukdomen sedan kan behandlas för att undvika de symptom som följer av celiaki.

- Läkare och dietister som forskar i ämnet är ense, celiaki är inte ett tillstånd utan en kronisk sjukdom med risk för allvarliga följder och symptom om den glutenfria kosten inte sköts, säger Daniel Agardh, överläkare på gastrosektionen, SUS Malmö.

Svenska Celiakiförbundets vetenskapliga råd och forskningsfond

Daniel Agardh är en av fem experter som utgör Svenska Celiakiförbundets Vetenskapliga råd. Utöver Daniel sitter även Ethel Kautto, dietist, Olof Sandström, överläkare vid barn- och ungdomskliniken Norrlands universitetssjukhus, Klas Sjöberg, överläkare vid gastrosektionen på SUS Malmö, samt Stine Störsrud, dietist, med i rådet.

Rådet har i huvudsaklig uppgift att gå igenom de ansökningar som kommer in till Svenska Celiakiförbundets forskningsfond. Vår forskningsfond bidrar årligen med medel till svensk forskning som ökar kunskap om celiaki, forskningen bedrivs huvudsakligen vid universitet och högskolor samt inom vården.

Utöver vårt Vetenskapliga råd har vi även externa granskare från andra nordiska länder som lämnar utlåtanden kring ansökningar som kommer in.

"Celiakiförbundet är en viktig informationskälla för folk att vända sig till med frågor och funderingar - förbundet representerar mina patienter vilket utgör en trygghet"

Klas Sjöberg, överläkare på gastrosektionen, SUS Malmö, och en av fem experter i Vetenskapliga rådet.



Läs gärna våra personporträtt av några av de drivna forskare som beviljats medel ur vår fond till sitt arbete här!



Läs mer om vilka ansökningar till forskningsfonden som beviljats här!

Celiakifynd- och symptom

Symptom och fynd som kan vara en indikation på obehandlad celiakiallergi – några typiska exempel:

- ✕ **Buksmärtor och uppblåsthet**
- ✕ **Tarmrubbingar**
- ✕ **Anemi**
- ✕ **Trötthet**
- ✕ **Ont i kroppen**
- ✕ **Beteenderubbingar**
- ✕ **Koncentrationssvårigheter**
- ✕ **Depression**
- ✕ **Tillväxtrubbing**
- ✕ **Försenad pubertet**
- ✕ **Ökad trötthet**
- ✕ **Frekventa aftösa sår i munhålan**
- ✕ **Tänder med emaljpåverkan**

”Vetenskapliga rådet bedömer kvaliteten på de forskningsprojekt som ansöker om bidrag från Celiakiförbundets forskningsfond för att säkerställa att bidragen går till rätt projekt”

Daniel Agardh, överläkare och en av fem experter i Vetenskapliga rådet.

Sanus Glutenfri

-om *Hjärtat* får välja!

Har du någonsin ätit en riktigt god, glutenfri pizzabotten hos pizzerian?

Vårt varumärke kanske är obekant men bli inte förvånad om du redan ätit våra pizzabottnar hos någon av pizzeriorna runt om i landet!

Med bas i hjärtat av Skåne bakar vi med förhoppningen att du ska kunna njuta av mat utan att kompromissa med smaken på grund av din specialkost. Genom detta ledord har vi lyckats bli Skandinavien's ledande leverantör av glutenfria pizzabottnar och vi blickar nu framåt med våra nya bröds slag!

Välkommen att ta del av våra helt nya allergenfria och veganska baguetter, korv- och hamburgerbröd. **Fria från vete, havre, ägg, mjölk, soja och med tillsatser endast från växtriket.**

Låter det här intressant?

Tveka inte att höra av dig till oss om du skulle vilja se våra produkter i din närhet!

www.sanusglutenfri.se



Det överkorsade axet - en garant för bra, glutenfri kost

Alla som har celiaki ska kunna veta vad som är säkert att äta. Som ett led i detta har Svenska Celiakiförbundet tillsammans med 31 andra europeiska celiakiförbund tagit fram en gemensam och tydlig märkning för produkter som symboliserar säkra nivåer av gluten – Det överkorsade axet.

- Det överkorsade axet är en märkning som finns på livsmedel som talar om för konsumenten att livsmedlet klarar av gränsvärdet för glutenhalten som är 20mg/kg samt att livsmedlet är kontrollerat, berättar Magnus Filipsson, generalsekreterare på Svenska Celiakiförbundet.

- Det är Celiakiförbunden i Europa som står bakom Det överkorsade axet. Detta är alltså inte ett initiativ enskilt för Sverige, utan initierat av en organisation som heter AOECs – Association of European Coeliac Societies – och som samordnar licensieringen av glutenfria produkter i Europa. Helt enkelt eftersom livsmedel åker fram och tillbaka över gränserna i Europa, säger Magnus.

Vad krävs för att få trycka symbolen på paketet?

- Bland annat måste man bevisa att produkten tillverkas enligt AOECs standard som är ett regelverk för hur huvudproduktionen, tillverkningen och distributionen görs, utöver ett avtal som sluts mellan livsmedelsproducent och AOECs. Avtalet ska garantera att livsmedelsproducenten håller sig till de nämnda regelverket.
- Efter det sker kontinuerliga kontroller, vilket innebär att vi kollar på intyg för varje enskild produkt avseende att de klarar gränsvärdet 20mg/kg. Intyget måste i sin tur vara baserat på en analys gjort av ett oberoende testlaboratorium.
- Vi utför också fysiska besök på varje produktionsanläggning där produkterna tillverkas.

Har ni frågor angående Det överkorsade axet så är ni välkommen att kontakta licens@celiaki.se



Läs mer om kravlistan för att få märka sina produkter med Det överkorsade axet här!



Läs vilka varumärken som är licensierade här!



Läs mer om AOECs här!

Fem frågor och svar om celiaki

TEXT STINE STÖRSRUD

I mitt yrke som dietist på Sahlgrenska Universitetssjukhuset stöter jag dagligen på funderingar och frågor om glutenintolerans. Somliga är mer vanliga än andra. Här har jag sammanställt fem frågor, och svar, som är ofta förekommande och därför också kanske mest intressant att veta mer om!

Hur mycket gluten tål jag, hur känslig är jag?

Först och främst är det det totala intaget under en dag som är av betydelse. Personer med celiaki kan faktiskt tolerera en liten mängd gluten dagligen i tarmen utan att tarmslemhinnan påverkas eller tar skada. De allra flesta tolererar 10-100 mg/dag, men en generell gräns på max 30 mg/dag är ändå brukligt eftersom det på förhand är svårt att säga hur känslig varje individ är. 30 mg gluten/dag motsvarar cirka 1,5 kg glutenfria produkter (max 20 ppm) eller 2/3 kryddmått vetemjöl.

När blir det faktiskt för mycket?

Det verkar som att de flesta med celiaki kan tolerera upp till 1,5 kg glutenfria produkter (max 20 ppm), vilket är rätt ansträngande att komma upp i under en dag.

Dock skall man tänka på att detta gäller även dryck, till exempel maldrycker som öl, svagdricka och julmust. Även om öl märkt glutenfri innehåller max 20 ppm gluten kan man alltså få i sig för mycket gluten om man dricker större mängder (mer än 1,5 liter).

Kan jag äta havre?

Dagens kunskap säger att de allra flesta med celiaki kan äta s.k. ren havre. Ren havre är specialbehandlad, det vill säga odlad, skördad, transporterad, mald och förpackad. Allt under särskild kontroll för att säkerställa att havren har kontaminerats på vägen från åkern till färdig produkt.

Finns det något jag kan äta eller något medel jag kan ta om jag råkat få i mig gluten?

Tyvärr finns det varken specialkost eller några särskilda tillskott som lindrar eller tar bort den skadliga effekten av gluten i tarmen, även om det går att läsa att ostbågar kan "suga upp gluten" eller att det skulle gå att ta enzymer som spjälkar gluten och hindrar gluten från att nå tunntarmen. Har man väl fått i sig gluten av misstag är det tyvärr inget annat att göra än att ta sig igenom eventuella besvär och sedan försöka se till att det inte händer igen.

Behövs extra vitaminer vid intag av glutenfri kost?

När diagnosen precis ställts är det en del som har brist vitaminer och mineraler, till exempel järn, vitamin B12, folsyra. Vid låga nivåer eller brist rekommenderas tillskott. Beroende på hur länge du gått utan diagnostiserad celiaki kan det också vara så att du har brist på kalk och/eller vitamin D, vilket kan påverka skelettet. Efter en tids behandling med glutenfri kost läker tarmslemhinnan i de allra flesta fall och näringsupptaget anses därmed vara normalt. Det skall då inte längre behövas tillskott av vitaminer eller mineraler.



MIN HISTORIA

En helt vanlig middag

TEXT HILDE ROKKE



HANS GRETA
och HANS GRETA

GLUTENFRITT HANTVERKSBRÖD

Glutenfritt bröd bakat med omsorg i Söderköping.

I vårt bageri i Söderköping bakar vi det mesta för hand. Dels för att det är roligt, men framförallt för att vi tycker att det smakar bättre. Prova själv och se vad du tycker. Vi finns i de flesta dagligvarubutikerna i landet.

hansogreta.se



Är bjuden på middag hos en vän. Medan jag småpratar med bordsgrannen, en kvinna i min egen ålder, skickas brödkorgen runt.

Vill du ha bröd?" frågar hon. "Nej, tack, det är bra." "Går du också på sån där trendig glutenfri diet eller?" Hon nappar åt sig en brödbit ur korgen innan hon skickar den vidare.

"Ja..." "Alltså jag tror att jag också har lite gluten. Jag blir så himla svullen i magen om jag äter mycket pasta eller bröd." Hon klappar sig lätt på magen.

"Men du äter bröd i alla fall?" Jag nickar mot baguetten på kanten av hennes tallrik.

"Alltså, lite bröd går bra, men om jag äter för mycket." Hon himlar med ögonen. "Men är det inte bara att du äter för mycket?" frågar jag. "Allas magar svullnar väl av stora portioner?" Hon tar en klunk öl och ser ut att fundera.

"Och öl innehåller ju gluten", säger jag. Hon tittar förvånat först på mig och sedan ner i glaset: "Öl går bra. Det tål jag." Hon ler och ställer ifrån sig glaset på bordet: "Men jag känner verkligen att jag mår sååå mycket bättre om jag drar ner på glutenet fast som nu, när jag går bort på middag blir det så krångligt. Och när jag reser." Hon lutar sitt huvud mot mitt:

"En uteservering i Paris, vad vore väl den utan croissanterna?"

Hon är tyst en liten stund och drömmer sig kanske bort till en trottoar i den franska huvudstaden innan hon fortsätter: "Och så vill en ju inte vara till besvär."

Jag svarar inte och tänker att nej, ingen vill väl vara till besvär och ska just fråga om hon ofta är i Paris när hon fortsätter: "Och den där glutenfria pastan är ju så himla äcklig. För att inte tala om det svampiga brödet. Nej, för mig handlar det om att vara snäll mot kroppen, men utan att bli fanatisk, eller hur? En ska ju njuta av tillvaron också. Det är viktigt!" Hon tittar på mig som om hon just sammanfattat hela meningen med livet och ler.

Jag ler tillbaka och tar ett extra djupt andetag: "Eftersom jag har celiaki är mina förutsättningar lite annorlunda."

"Menar du glutenallergi?" frågar hon medan hon tar en stor tugga av baguetten.

"Ja, celiaki. Den inflammatoriska tarmsjukdom som gör att du inte tål gluten. Inget gluten alls faktiskt. Om jag äter baguetter eller pasta blir jag jättesjuk."

Hon lyser upp: "Aha!" Nästan som för mig ju! Alltså kolla här", viskar hon ljudligt och drar upp glittertunikan och visar sin runda mage lite diskret under bordsduken. "Så svullen!" Hon tar ett stadigt grepp i magskinnet och rycker det upp och ner som om hon försöker bända loss det från kroppen.

Jag undviker att titta på den hoppande magen under duken medan hon fortsätter: "Fast det låter ju jättejobbigt att inte kunna fuska ibland, vad tråkigt för dig." Hon tittar på mig och piper ett nasalt: "naaawww." "Det funkar bra" svarar jag "men ibland blir jag faktiskt lite trött på alla som påstår att de är sjuka, fast de inte vet säkert. Som om det vore coolt. Skulle du säga till en diabetiker att du tror du har lite socker för att du blir speedad om du äter för mycket godis?" "Haha, neej." Hon skruvar sig lite på stolen fortfarande med ett fast grepp om magen. "Men det var precis så du sa till mig nyss. Och förresten kan du inte ha lite gluten. Antingen har du celiaki eller så har du inte celiaki. För mig är det en sjukdom, för dig kanske snarare en livsstil? Vill du ha?"

Jag ler och nickar mot brödet som återigen skickas runt och hon ler stelt tillbaka. "Nej, tack jag är nöjd." Hon drar äntligen ner tunikan över magen, vänder sig bort och säger till sin bordsgranne: "Jag ska sluta äta bröd, jag blir så tjock av det." Jag tittar ner i bordet och längtar hem.



Föreningarna är förbundet

Text Therese Schultz

Sedan jag klev in som verksamhetsutvecklare vid årsskiftet 2019 har det hängt en karta över vårt avlånga land på min kontorsvägg, på den markerar jag med blå nålar alla de fantastiskt engagerade ideella eldsjälarna som utgör föreningarna, som jag besökt sen dess.

Genom de personliga mötena, där jag får inblick i hur de olika föreningarna arbetar lokalt, får jag en bättre idé över vad som behövs göras för att underlätta det administrativa arbetet för respektive förening. Men även vad som behövs göras för att underlätta kommunikationen föreningarna sinsemellan och kommunikationen mellan föreningarna, förbundsstyrelsen och kansliet. På så vis är förhoppningen att vi i slutändan också kan dra mer nytta av varandras arbete.



Att engagera sig ska vara roligt

Min personliga målsättning med vad mitt arbete och roll ska resultera i är att det ska vara roligt att engagera sig i celiakiföreningslivet. På lokal nivå ska framtagandet av tydliga mallar och policys att förhålla sig till göra att administrering och pappersexercis blir enklare. På nationell nivå ska målsättningen vara att knyta samman förbundet, för utan föreningar - inget förbund.

Alla som engagerar sig ska känna att deras arbete faktiskt skapar mervärde. Känslan av mervärde ska också bidra till att det i slutändan känns roligt att engagera sig, och samtidigt försöka engagera andra.

Därför kommer jag också fortsätta sätta upp de blå nålarna på min karta, tills jag besökt alla föreningar!

”Alla som engagerar sig ska känna att deras arbete faktiskt skapar mervärde”

Kontakta din förening

Celiakiföreningar och lokala ungdomsförbund – vi finns representerade i hela landet. Antal lokalföreningar skiftar beroende på var du bor.

Oavsett finns det alltid en styrelse som gör sitt ideella bästa för att företräda sina medlemmar i alla sorters frågor relaterat till celiaki. Utöver det politiska påverkansarbetet fungerar våra föreningar även som social mötespunkt för människor med celiaki i alla åldrar.

Hitta din lokala förening på vår hemsida för att se hur du kan engagera och aktivera dig!



Här finns vi!

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ✕ Blekinge län | ✕ Skaraborg |
| ✕ Bohuslän-Dal (fd Uddevalla mo) | ✕ Skåne län |
| ✕ Dalarnas län | ✕ Stockholms län |
| ✕ Gotlands län | ✕ Södermanlands län |
| ✕ Göteborg med omnejd | ✕ Uppsala län |
| ✕ Hallands län | ✕ Värmlands län |
| ✕ Jämtlands län | ✕ Västerbottens län |
| ✕ Jönköpings län | ✕ Västmanlands län |
| ✕ Kalmar län | ✕ Västra Götalands län |
| ✕ Kronobergs län | ✕ Örebro län |
| ✕ Norrbottens län | ✕ Östergötlands län |
| ✕ Sjuhäradsbygden | |



JÄTTESTORA NYHETER

STÖRRE, LUFTIGARE & GODARE!



Eureka! Våra bagare har knäckt den glutenfria koden! Med vårt nya superhemliga recept blir bröden både större och luftigare, vilket ger en ännu godare smakupplevelse. Dessutom blir de bättre att rosta. Först med det nya receptet är Grova, Limpan och Vita Toast – håll utkik efter våra jättenyheter i din butik! **Du hittar hela vårt glutenfria sortiment på Fria.se**





Ewalie - Glutenfritt och Ekologiskt för alla



Vi tror på sunda värderingar därför har vi valt råvaror av högsta kvalitet, oraffinerade, naturligt glutenfria och laktosfria. För oss är sunda matvanor livsnjutning, livsviktigt som ger livskraft. Det är vårt absoluta fokus när vi tar fram nya produkter.



Vi har helt valt bort att inkludera majsmjöl och stärkelse i våra produkter då de har högt GI värde och påverkar blodsockerkurvan snabbare än socker. Glutenintoleranta är mer känsliga för kolhydrater med högt GI, eller snabba kolhydrater som de också kallas. Välj därför produkter som är naturligt glutenfria - som Ewalie!

På receptföreskrivning hittar du Ewalies kanelmusli, knäckemix och brödmix. Ewalies sortiment finns i dagligvaruhandeln, vill du hitta Ewalie-produkter i din lokala butik så tipsa om att ta in våra ekologiska glutenfria produkter! Annars kan du alltid handla online på www.apotea.se/ewalie och www.mathem.se/varumärke/ewalie.



Våra produkter innehåller enbart EU-certifierade ekologiska råvaror. Kontakta oss gärna:
info@ewalie.se, tel 08 500 02 895, www.ewalie.se