



CELIAKIFÖRENINGEN
I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Höstbladet 2019



Ordförande har ordet

Hej!

Oktober har uppdagats och jag själv tycker att det är en vacker period. Löven skiftar i starka färger och vädret skiftar lika starkt. Andra skiftningar man kan se är sommar, vår och vinterjackor! Det är svårt att klä sig! Den ena dagen är ej den andra lik, och vips har man åkt på en förkylning. Så mitt första tips till er är att komma ihåg att tvätta händerna någon extra gång under dagen och se till att äta rätt. Mitt andra tips till er är att ta en promenad! Passa på och njut av färgerna. "Finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder". För er som inte alls vill bege er ut, och mycket hellre bakar, slå upp sidan 5 där Lena bjuder på ett smaskigt recept!

Jag vill passa på att tipsa er om vår Facebookgrupp Celiakiföreningen i Uppsala Län. Som i skrivande stund har 223 följare. Vi vill gärna att ni också blir medlemmar i gruppen. Tanken med gruppen är att den ska vara ett forum för er medlemmar där ni får möjligheten diskutera, fundera och dela artiklar tillsammans! Dela gärna goda härliga recept, inspiration i köket behövs alltid! Vi i styrelsen använder också Facebookgruppen, vi delar ut löpande information om vår verksamhet, våra aktiviteter och annat som berör ämnet celiaki.

Du måste ha ett eget Facebookkonto för att kunna följa gruppen. Du som inte redan är medlem på Facebook, blir det här: <https://www.facebook.com/>

Trevlig höstläsning!
Mariia ,
ordförande



STYRELSEN

Mariia Rönström
Ordförande

Monika Pearson
Sekreterare

Anna Karin Lindroos
Kassör

Sabina Fontana
Ledamot

Emelie Thörngren
Medlemsblad

Karin Fernström
Medlemsregister, vice kassör

Susanna Lax
Vice sekreterare

Bernice Svahn
Recept

Lena Renström
Ledamot

KONTAKTA OSS

Webbsida:
www.celiaki.se/uppsala

Facebook:
facebook.com/celiakiuppsala

E-post:
uppsala@celiaki.se

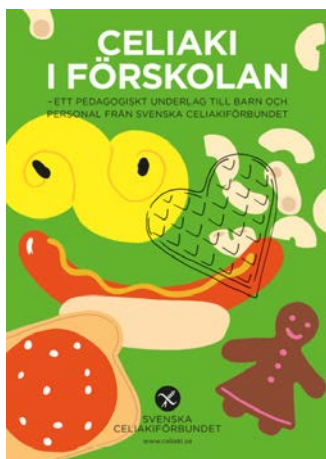
Telefon:
018 - 56 09 00 (växel)

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

Nytt material

Nu kan du som vill få ett par broschyrer från Celiakiförbundet för att lämna till barnens förskola/skola, till anhöriga och annan verksamhet som du tycker behöver mer information om Celiaki.

Hör av dig till oss på celiakiföreningen i Uppsala på mejladressen: uppsala@celiaki.se med namn och adress så skickar vi dem till dig.



Vi söker nya medlemmar till styrelsen.

Vi söker dig som vill bli kassör eller ledamot i styrelsen. Eller dig som är intresserad av att göra vårt medlemsblad?

Är du intresserad, eller har frågor?

Då är du varmt välkommen att höra av dig till oss via e-post: uppsala@celiaki.se



CELIAKIFÖRENINGEN
I UPPSALA LÄN

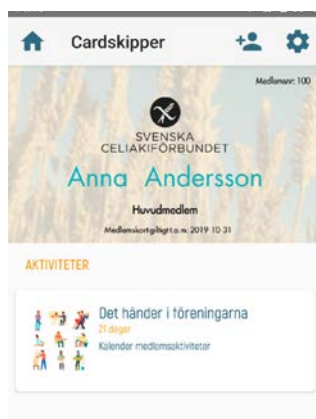
Svenska Celiakiförbundet

Nya Appen

Under sommaren lanserade Svenska Celiakiförbundet en app för sina medlemmar. I appen kan du som medlem, till en början, hitta ditt medlemskort, läsa CeliakiForum, se vad som händer i Celiakiföreningarna runt om i landet samt hitta de populära översättningskorten direkt i telefonen. Innehållet kommer ständigt att utvecklas och uppdateras. Det finns även möjlighet för oss, Celiakiföreningen i Uppsala län att skicka kommunikation direkt till dig som medlem.

Appen levereras tillsammans med företaget Cardskipper som har många idrottsföreningar som kunder, bland annat Svenska Fotbollförbundet.

För att använda appen behöver du ha fått en inbjudan. Inbjudan kommer antingen via sms eller mejl. En första inbjudan mejlades ut 1 juli (Det har hänt att inbjudan via mejl har hamnat i skräpkorgen), och hade texten "Ditt medlemskort från Svenska Celiakiförbundet" i ämnesraden. Har du inte fått en inbjudan kan det vara så att förbundet saknar aktuella kontaktuppgifter till dig. Då kan du mejla info@celiaki.se för att uppdatera dina uppgifter och för att få en ny inbjudan.



HÖSTENS UTMANING!

“Fråga efter glutenfritt i varuhandeln”

Exempel på ställen du kan lyfta frågan: Caféer/kiosker kring en centralstation, vid sportevenemang, biografen eller på lekland.

Dessa är platser man inte kan gå ifrån lika lätt, där vi vanligtvis måste ha med oss egen mat "för säkerhetsskull".

Styrelsen tipsar!

Glutenpodden

Podden handlar om hur det är att leva med celiaki. De snackar om vad man kan äta, hur det går till när man får diagnosen och om man kan dricka öl.

Dom pratar även om identitet och eventuell deppighet, om man vågar gå på krogen, hur man bakar glutenfritt och mycket, mycket mer!

KOMMANDE AKTIVITETER

7 NOVEMBER

Ölprovning, Uppsala

Mer information kommer via e-post.

15-16 NOVEMBER

Mat för livet mässan, Stockholm

Mer information finns på:

www.celiaki.se/kalender/mat-for-livet-2019/

23 NOVEMBER

Bio - familjefilm, Uppsala

Mer information kommer via e-post.

30 NOVEMBER

Receptbytdag

Mer information kommer via e-post.

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.

Blodomloppet 2019

Vi fick ett mail med en hälsning från en trevlig medlem.

Mariia, via styrelsen



Jag heter Moa och var med och sprang blodomloppet för första gången nu i maj. Det var en härlig upplevelse med mycket kämparglöd, många hejarop och solsken! Det var roligt att få springa dels för att uppmärksamma vikten av att ge blod men även för att göra alla lite mer medvetna om vad glutenfrihet innebär. Hoppas att vi blir ett större gäng nästa år och får dela på en god glutenfri matkasse tillsammans!



Mor Majas glutenfria äppellefterrätt

Antal portioner 5-6.

Ingredienser:

6 medelstora äpplen, skalade och skurna i klyftor

½ dl russin

1 dl (50 g) oskalade hackade mandlar

100 g mörkt muscovadorsocker (annat socker går också bra)

½ dl glutenfritt ströbröd

70 g smör i tunna skivor (skär med osthyvel från ett kylskåpskallt smörpaket)

Proportionerna mellan ingredienserna kan varieras efter smak.

Tillagning:

Sätt ugnen på 225°C.

Lägg äppelklyftorna i en smörjd eldfast form.

Strö över russin, hackade mandlar, sockret och sist ströbrödet

Täck anrättningen med de tunna smörskivorna.

Grädda i ugn i 225°C i ca 20 min.

Låt svalna. Servera gärna med vispad grädde.

Njut.

/ Lena



Läsarbrev

Vi välkomnar medlemmarnas egna berättelser om erfarenheter som celiakist. Vi tror att många kan ha nytta av att veta att hen inte är ensam om sina upplevelser. För att publicera i bladet kommer vi att prioritera de förslag vi får oss tillsända som kan ha ett generellt intresse.

//Celiakiföreningen i Uppsala Län

Så hamnade jag också i Celiakifamiljen.

När jag var 68 år visade det sig att jag har celiaki. Det är en omvälvande upplevelse och eftersom det är bara ett och ett halvt år sedan lever jag nog fortfarande i en slags akutfas tror jag. Jag har ett stort behov av att berätta om min diagnos så jag antar att jag inte riktigt har smält det. Förhistorien liknar de flestas, tror jag. Mångåriga besvär med magen, spring på toaletten, god kunskap om var toaletter finns, det blir man expert på. Insåg själv att jag inte tålde laktos och slutade äta det 2016 och blev bättre men inte bra. Ett par skov av oförklarlig trötthet, fortfarande inte helt bra i magen och ett tillfälle av en ny sorts magvärk i ett par dygn gjorde att jag ett par tre gånger besökte vårdcentralen efter 2016. Prover togs men inga bra förklaringar fanns. Till slut när jag gått ned i vikt tre kilo på en dryg månad i samband med förkylningar fick läkaren den underbara idén att beställa glutaminas-testet. Han hade haft chansen tidigare, varför inte? Han ansåg att man i min ålder inte debuterade som celiakist och det var viktnedgången som gav honom idén. Det var ju bra. Jag läste provsvaret på 1177 och slutade äta gluten den 19 mars 2018.

Så började jag googla och läsa vetenskapliga rapporter. En av dem som gett mig mest tänker jag berätta om här. Det är en kanadensisk studie från 2012 som handlar om något som förkortas HRQOL, health related quality of life, hälsorelaterad livskvalité. Man skickade en enkät till drygt 10 000 medlemmar i celiakiföreningen och fick 72 % svar tillbaka. Man valde ut drygt 5000, alla över 18 år, som hade diagnos konstaterad med biopsi alternativt med hudformen av celiaki. Enkäten innehöll 59 frågor och jag tänker berätta om några som har betytt mycket.

De första månaderna efter diagnos kände sig 58 % lättade, 34 % ledsna. Ja jag kände som en sorg, sorg över vad jag inte kan/ska äta. Lussebullar var bland det första jag tänkte på, fast det var mars. Och tunnbröd, jag som kommer från Jämtland, sånt som mamma bakade, som jag bakat. Jag visste inte att ens identitet kunde hänga på ett bröd. Att äta ute på restaurang, hur går det? I enkäten svarar 77 % att de känner sig begränsade vid val av restaurang, att restaurangerna inte kan svara på vad man kan äta anger 30 %. Det bör vara mycket bättre här med EU:s lagstiftning som gäller i alla medlemsländer. Och 96 % uppger att man alltid läser ingrediensförteckningen när man köper mat, det verkar bekant. Bland de som haft sin diagnos mer än fem år var frustration och isolering den mest rapporterade känslan, sorg och ilska hade sjunkit undan. Känna sig som ett besvär angav 32 %, en misstanke att familj/vänner undviker att bjuda hade 25 %. Jag slutar med ett skrämmande svar på frågan "My family does not understand my dietary needs" med 2,9 % jakande. Det finns många fler intressanta resultat i studien men jag slutar här.

Den här enkäten fick mig att känna att mina upplevelser inte är unika, det är inte fel att reagera eller känna så här, jag är i gott sällskap. Enkäten visar också på vad som ändras under tid. Det där med tunnbröd, ja det är sorgligt men trots allt kommer jag ihåg hur det smakar. När vi färdas med bil och sommarkaféerna skyltar längs vägarna säger jag "ska vi fika, på hembygdsgården, de har säkert hembakta kakor?" för att en kort stund senare få veta att, nej de har inget jag kan äta. Då har jag sällskap med enkätens 85 % som säger sig ha "limited choices in the cafeteria".



Lena Renström

Jag har slagit mig till ro nu tror jag med begränsningarna och det känns oftast helt ok att avstå när det inte finns alternativ. En gemenskap även i olyckan kan vara tröstande.

Lena Renström, ledamot styrelsen Celiakiföreningen i Uppsala Län

Avs.
Celiakiföreningen i Uppsala län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala



CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

