



# CøliakiNyt

*Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening*

Massiv medieomtale  
side 8

Rasmus Klump  
successen fortsætter  
side 19

Cøliakiforeningen  
har fået et  
Lægefagligt Råd  
side 12



## Dansk Cøliaki Forening

Rådgivning/information:

Tlf. 7010 1003

Telefontid:

Mandag.....kl. 9.00 – 12.00

.....kl. 20.00 – 21.30

Tirsdag.....kl. 9.00 – 12.00

Onsdag.....kl. 14.00 – 16.00

Torsdag.....kl. 9.00 – 12.00

post@coeliaki.dk · www.coeliaki.dk

Ansv. redaktør: Casper Pihl Rasmussen

Redaktør: Majbritt Lund

Materiale til bladet bedes fremsendt til:

blad@coeliaki.dk som vedhæftet fil.

Grafisk idé og tryk:

www.sandfaer-andersen.dk

Forsidefoto: sandfær-andersen

### Deadline CøliakiNyt

Deadline for indlevering af materiale til CøliakiNyt 1-2010 er den 1. februar 2010.

CøliakiNyt 1-2010 udkommer i den første uge af marts.

### Indlæg, læserbreve og tip

Redaktionen modtager gerne indlæg fra læserne. Vi læser og vurderer alle indsendte indlæg mhp. en journalistisk, redaktionel bearbejdning. Af pladmæssige årsager er det ikke muligt at garantere, at alle indlæg bliver trykt. Vi forbeholder os ret til at forkorte indsendte indlæg.

Dansk Cøliaki Forening påtager sig intet ansvar for uopfordret indsendte indlæg. Eventuelle holdninger står alene for indsenders egen regning. Anonyme indlæg bringes ikke.

### Pressemeddelelser

Pressemeddelelser af relevans for cøliakere modtages gerne. Pressemeddelelser bringes generelt ikke i deres fulde ordlyd, men bruges til inspiration. Indlæg kan sendes pr. mail til blad@coeliaki.dk

### Annoncer

Læs om annoncering i CøliakiNyt på www.coeliaki.dk

# Navne og adresser

## Indmeldelse og materiale

Postboks 117, 5100 Odense C  
Tlf. 7010 1003 . post@coeliaki.dk



### Formand

Casper Pihl Rasmussen  
Ringstedgade 92 A  
4700 Næstved  
formand@coeliaki.dk



### Næstformand

Linda Sylvest  
Rolighedsvej 15  
4070 Kirke Hyllinge  
ls@coeliaki.dk



### Kasserer

Christian Skavenborg  
Mellemager 16  
5750 Ringe  
kasserer@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Nicolaj Wyke  
Falkevej 17, 3. th.  
7000 Fredericia  
nw@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Torben Hildebrandt  
Lerbjerg 8  
8381 Tilst  
th@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Jytte Sloth  
Søvej 11  
4140 Borup  
js@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Lone Hansen  
Østervang 5  
4070 Kirke Hyllinge  
lh@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Troels Christensen  
Englække 24  
6091 Bjert  
tc@coeliaki.dk

### Bestyrelsesmedlem

Dorte Tangaa-Møller  
Østre Allé 58  
9000 Aalborg  
dotm@coeliaki.dk

### Suppleant

Edna Stage  
Engblommevej 59  
2400 København NV  
es@coeliaki.dk

### Webmaster

webmaster@coeliaki.dk



# Glædelig jul

Julen er nu lige rundt om hjørnet, og med den følger en masse hyggelige stunder i både familiens, arbejdskolleger og venners samvær, hvor julens søde sul bliver indtaget i mange forskellige nuancer. Her er udfordringerne for en cøliaker jo lidt store – her tænker jeg på æbleskiver, pandekager, julebag og brød til mange julefrokoster.

Jeg ønsker mig i år, at enhver cøliaker, har tid og overskud til at forberede sig på denne tid, sådan at alle måske selv har bagt lidt på forhånd eller haft kontakt til de personer, der arrangerer julens arrangementer, og at alle cøliakere derfor også kan få en god og hyggelig juletid.

De første gaver kan allerede nydes. Det er nemlig nu lykkes at etablere et Lægefagligt Råd i tilknytning til Dansk Cøliaki Forening. Der er lagt mange kræfter i opgaven, og mange tilløb er gennem tiden præsteret, foruden hvilke vi måske ikke var nået i mål. Det sidste tilløb startede i forlængelse af det årlige møde i det Europæiske Samarbejde – AOECs 2008, og i samarbejde med professor Steffen Husby står vi altså nu med et Lægefagligt Råd.

En stor tak for hjælpen i opstarten af rådet skal derfor lyde til Steffen Husby, men selvfølgelig også til de mange kræfter, der er lagt i opgaven fra alle andre, og her i sidste ende, Edna Stage, som fremover er koordinator for rådet, og som inde i bladet beskriver lidt om arbejdet i fremtiden.

Nyt blad har vi også fået i år, og kendskabet til cøliaki er gennem en ihærdig indsats også blevet større, om end der er langt til målet endnu, så nogen gaver synes jeg så absolut vi har fået gennem året. Hjemmesiden må

selvfølgelig ikke glemmes, hvor aktiviteten bare bliver større hele tiden.

Desværre har vi ikke fået gjort en ende på urimeligheden i, at vore pensionister ikke får tilskud til deres diæt. Her vil en af de største indsatser stadig skulle ydes, men det er dog stadig min tro, at vi en dag vil lykkes også med denne opgave. Jeg er sikker på, at når vi først får løftet kendskabet til sygdommen, så vil vi også blive mere hørt og derved også få en nemmere tilgang til at få gennemført tilskud til vore pensionister.

Alternative løsninger er også her muligheder, og der arbejdes for tiden med flere løsninger som eksempelvis samarbejde med andre foreninger, der også står med manglende tilskud til deres pensionister.

Her i bladet er også de første linier til vores kommende landsmøde i april 2010. Det er bestyrelsens håb, at rigtig mange vil finde vej til landsmødet, som i 2010 afholdes i Middelfart, hvor mange spændende tiltag allerede er i gang, og vi har lagt os i selen for også at lave noget for de unge.

Følg med på hjemmesiden, hvor vi løbende vil beskrive programmet.

Tiden foran er hjerternes fest med masser af varme og glæde til både store og små. Det er en tid, hvor vi alle tænker lidt ekstra på hinanden og med hjertevarme lukker andre ind. Det er mit håb, at alle må få en glædelig jul og et godt nytår, og at vi i det kommende år vil nå flere gode resultater.

*De varmeste juleønsker  
Casper Pihl Rasmussen ■*

## Indhold

### LEDER

Glædelig jul . . . . .	3
Indbydelse til DCF's Landsmøde og Generalforsamling den 24. og 25. april 2010 . . . . .	4
Program for Landsmøde . . . . .	5
Generalforsamling . . . . .	5
282 besøgte Cøliakistanden på Lægedage . . . . .	6
Vi fik nye medlemmer til Sund Livsstil messen . . . . .	6
Massiv medieomtale . . . . .	8
Så tager vi røremaskinen frem . . . . .	10
Undgå at brødet smuldrer . . . . .	11

Når du fotograferer . . . . .	12
Cøliakiforeningen har fået et Lægefagligt Råd . . . . .	12
Kursus for nydiagnosticerede . . . . .	14
Endnu en anledning til at nævne tilskudssagen . . . . .	15
Tips til et lettere glutenfrit liv . . . . .	16
Sygeplejerske som suppleant i bestyrelsen . . . . .	16
Ny aktivgruppe i Nordjylland . . . . .	18
Glædelig jull! . . . . .	18
Rasmus Klump successen fortsætter . . . . .	19
Vejledende merudgift per måned til glutenfri diæt . . . . .	20

## Indbydelse til DFC's

# Landsmøde og Generalforsamling

den 24. og 25. april 2010

Igen i år, har det ved planlægningen af årets landsmøde været bestyrelsens mål at finde et sted, hvor man 100 % kunne tage sig af udfordringen omkring forplejningen og samtidig et sted, hvor vi om muligt antalmæssigt kan være, men måske også optage hele stedet.

Til gengæld vil forplejningen udelukkende være tilpasset os, og ingen deltagere behøver derfor frygte at spise noget forkert og ej heller at tage reserver med hjemmefra.

**Sted:** Comwell Middelfart  
Karensmindevej 3  
5500 Middelfart

### Børnepasning:

Søren Sloth er igen parat til at tage sig af børnene både lørdag og søndag – husk tilmelding.

*Husk at medbringe fornuftigt udetøj, da aktiviteterne til dels foregår ude.*

*Øvrige arrangementer for børn og unge annonceres senere på hjemmesiden, men indeholder alt fra sofa-snak, svømning, træklatrung, bageskole og McDonaldsbesøg.*

### Pris:

Enkeltværelse	1.500 kr.
Dobbeltværelse	1.300 kr./person
Børnepris (4 – 14 år incl.)	650 kr./person
Børn under 4 år er gratis	

Derudover gives et tilskud til pensionister på 200,- kr./medlem (tildelt førtidspension før den 1. januar 2003 (vedlæg dokumentation) og folkepensionister). Dette gælder kun for medlemmet, ikke for ægtefæller og andre.

Børnefamilier kan søge støtte til deltagelse i Landsmødet hos hjemkommunen.



### Tilmelding: Senest den 31. januar 2010

Husk at skrive medlemsnummer på tilmeldingsblanketten

**Indbetaling:** Der fremsendes girokort på beløbet. Betalingsfrist 10. februar 2010. Ved for sen indbetaling slettes man af deltagerlisten.

### Send tilmeldingsblanketten til:

Dansk Cøliaki Forening, Postboks 117, 5100 Odense C  
Tilmeldingen er bindende og gælder først, når beløbet er indbetalt. I tilfælde af for mange tilmeldte gælder først til mølle princippet.

Bemærk: Hvis man ønsker at dele rum med bestemte personer skal tilmeldingen foregå sammen.

**Ønskes overnatning fra fredag til lørdag kontakt 70 10 10 03.**

Vi glæder os til at se nye såvel som "gamle" medlemmer og deres familier og ønsker jer et godt landsmøde.

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen ■

# Program for Landsmøde

## Lørdag den 24. april 2010

- Kl. 9.00 – 9.30 Udlevering af deltagerinformation
- Kl. 10.00 – 12.30 Åbning af Dansk Cøliaki Forenings årlige landsmøde  
Præsentation af bestyrelsesmedlemmer  
Foredrag ved psykolog Tove Kvist, med en indgangsvinkel til at leve med en livslang sygdom  
Samling i de lokale aktivgrupper. Erfaringsudveksling og planlægning af arrangementer.
- Kl. 12.30 – 13.00 Udlevering af deltagerinformation.
- Kl. 12.30 – 14.30 Frokostbuffet  
Forhandlere præsenterer og sælger glutenfri produkter
- Kl. 14.30 – 15.45 Foredrag ved diætist  
Fokus her vil være på den glutenfri diæt og omhandle planlægning, overholdelse af diæt, fibre og meget andet
- Kl. 15.45 Kaffe
- Kl. 16.00 – 17.00 Spørgehjørnet  
Her vil spørgsmål fra medlemmerne blive besvaret af panel fra foreningens lægefaglige råd.
- Kl. 18.30 (ca) Middag

## Søndag den 25. april 2010

- Kl. 07.30 – 09.00 Morgenmad og tjek ud fra værelserne
- Kl. 09.00 – 11.30 Generalforsamling.
- Kl. 11.30 – 13.00 Foredrag om det at være anderledes, med peptalk, positive indspark
- Kl. 13.00 – 14.00 Frokostbuffet

# Generalforsamling

## Dansk Cøliaki Forening søndag den 25.04.2010

### Dagsorden, i henhold til foreningens vedtægter

1. Valg af dirigent
2. Valg af referant
3. Beretning om foreningens virke
4. Regnskab 2009 samt budget 2010
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg:
  - A. Valg af formand
  - B. Valg af bestyrelsesmedlemmer
  - C. Valg af suppleanter
7. Indkomne forslag  
Forslag skal indsendes senest den 27.03.2009 til  
Dansk Cøliaki Forening, Postboks 117, 5100 Odense C
8. Eventuelt



## 282 besøgte Cøliakistanden på Lægedage

Uge 46 var Bella Center fyldt med læger på efteruddannelse. Og vanen tro havde Cøliakiforeningen stillet sin stand op med informationer om sygdommen, video og diverse glutenfrie produkter.

Et af kurserne havde underpunktet "Er cøliaki underdiagnostiseret i Danmark?" ■

## Vi fik nye medlemmer til

# Sund Livsstils messen

Messer er et rigtig godt vindue, hvis man gerne vil ses eller have nye medlemmer.

På årets Sund Livsstils messe i Forum, der løb af stablen den 2. og 4. oktober, havde Dansk Cøliakiforening hele 759 gæster. Flere havde lige fået diagnosen, andre var pårørende eller almindeligt interesserede. Nogle meldte sig ind i foreningen – andre ville gøre det senere.

Mange af vore annoncører/samarbejdspartnere ville gerne være med og leverede smagsprøver og udstillingsvarer i rigt mål.

Ratje Frøskaller: HUSK – Urtekram: Dr. Schär og ds4you – Shop4Life: Lärbabar – Valsemøllen: Finax – Høyers Bageri: Gudruns glutenfri – Jytte Malby: Malby Mix.

Igen havde nogle af vore medlemmer stillet sig til rådighed, med oplysning, råd og vejledning til de mange besøgende. Tak til: Bente og Sandra Nachdam, Anne Christensen, Margit v. Bülow og Edna Stage.

Jytte Sloth ■

Der findes både gode og enkle måder at få en god start på dagen



De mest brugte varianter forhandles hos Føtex, BILKA, Kvickly, Superbrugsen og SuperBest. Øvrige varianter kan købes hos: [www.allergikost.com](http://www.allergikost.com)

# Massiv medieomtale



Historien om, at op mod 50.000 danskere lever med cøliaki uden at vide det, er ikke længere så ukendt, som den var, da CøliakiNyt 3 kom på gaden. Siden har den været i både Ekstra Bladet og flere lokalaviser

## Af Majbritt Lund

Birthe Pind Lavrsen fra Ikast, Sessa Rosenkrans Torp Hart fra Østbirk, Bruno Kjær fra Kolding, Alex og Gitte Holm-Christensen fra Slagelse og Lone og Emil Hansen fra Kirke Hyllinge har gjort en stor indsats for at gøre folk opmærksomme på, hvad cøliaki er, og hvor svært det kan være at få stillet diagnosen.

De var nogle af rigtig mange, der meldte sig til at tale med pressen, da Cøliakiforeningen efterlyste cases i sommers. Det gav store portrætter i Ekstra Bladet, Herning Folkeblad, Sjællandske Slagelse, Kolding Ugeavis og Horsens Folkeblad.

I alt meldte 11 personer sig som cases, hvilket gjorde, at følgende medier fik tilbudt historien med hver sin unikke case: Horsens Folkeblad, Ekstra Posten Nakskov, Lolland Falster Folketidende Nakskov, Lolland Falster Folketidende Maribo, Sjællandske Medier Slagelse, Sjællandske Medier Næstved, Sjællandske Medier Ringsted, Kolding Ugeavis, Jyske Vestkysten Kolding, Jyske Vestkysten Sønderborg, Herning Folkeblad, Nordjyske Medier, og Nordjyske Medier Hobro.

I, som ikke har hørt fra pressen endnu, skal stadig have tak for, at I ville stille op. Når I ikke har hørt fra journalisterne, kan der ligge så mange grunde bag, som ikke har noget med jer at gøre. Flere journalister nævnte, at historien ikke blev for gammel af at vente, så det kunne være, at de tog fat i den på et senere tidspunkt. Så måske ringer de til jer en dag.

## Vil du fortælle din historie?

Vi vil meget gerne have lov til at gemme jeres kontaktoplysninger i et kartotek, så vi fremover hurtigt kan komme i kontakt med eventuelle cases, hvis vi igen får hul igennem til pressen. I så fald vil vi naturligvis kontakte jer, før vi kontakter journalisterne.

Hvis I ikke er interesseret i, at vi gemmer jeres kontaktoplysninger, kan I bare sende en mail til [journalist@majbrittlund.dk](mailto:journalist@majbrittlund.dk), så bliver de slettet med det samme.

Dette kartotek vil vi gerne udvide løbende. Derfor hører vi meget gerne fra andre, der er interesseret i at fortælle deres historie i pressen.

Det kræver, at I har lyst til at fortælle pressen om forskellige problemstillinger ved at have cøliaki, og at I står frem med navn og meget gerne også med billede.

Send en mail til [journalist@majbrittlund.dk](mailto:journalist@majbrittlund.dk) med følgende oplysninger: Din alder, hvor længe du har haft diagnosen, bopæl og telefonnummer. Hvis du har haft problemer med sundhedsvæsenet eller de sociale myndigheder, må du også gerne skrive dette i stikord.

## Fokus på pensionisterne

I den pressemeddelelse, som skabte denne opmærksom, havde der desværre sneget sig en fejl ind, hvilket flere af jer har gjort os opmærksomme på. Vi havde skrevet, at man kunne få et tilskud på 1500 kroner om måneden, når man havde cøliaki. Og det er desværre ikke tilfældet for landets pensionister, der jo ikke kan være sikre på at få tilskuddet. Vi beklager fejlen og vil i den forbindelse gerne gøre opmærksom på, at vi fortsat arbejder på at sætte fokus på netop denne problemstilling.

Vi har en pressemeddelelse, der ligger klar, til det rette tidspunkt byder sig.

For nyligt havde Jyllands-Posten en artikel om netop pensionisters manglende tilskud – ikke kun blandt folk med cøliaki, men med alle andre diagnoser også. Den aktuelle grund til den artikel var, at Mette Frederiksen fra Socialdemokraterne tog problemstillingen op i forbindelse med fordelingen af pengene i Satspuljen.

Dengang sendte vi vores pressemeddelelse til journalisterne bag artiklen og til Mette Frederiksen (sidstnævnte primært til orientering). ■

WE CARE



# Små opdagelsesrejsende på store ekspeditioner



Må vi præsentere – Petit: perfekt smag, knasende lækker og med et praktisk format. Den nye smørikiks har alt, hvad en klassiker skal indeholde. Kiksen med den fine smøraroma er pakket i portioner og dermed ideel som mellemmåltid ved sport og leg og når du er på tur. Dine behov er vigtige for os – og vi leverer velsmag og nydelse, til dig.

**Du kan finde flere søde lækkerier på  
[www.schaer.com](http://www.schaer.com)**



**UDEN farve- og  
konserveringsstoffer!**

**Schär er Europas nr. 1 for et glutenfrit liv:**

- naturligt glutenfrit < 20 ppm
- stort produktudvalg
- førende inden for forskning
- højeste kvalitet til stor nydelse
- mere end 25 års erfaringer
- leveres i hele Europa

# Så tager vi *røremaskinen* frem

Af økonoma Hanne Jensen

Har du lyst til ny inspiration til brød uden gluten. Så se her, hvornår Bageskolen kommer til et område nær dig.

Skolen er tilrettelagt for personer, der har cøliaki, diabetes og/eller laktoseintolerance, og her kan du blive klogere på, hvilken type mel du kan købe i dit lokalområde, og hvordan du får det bedste bageresultat. Du vil også få tid til socialt samvær med de andre. Alle bageskoler er fra klokken 10.00 til klokken 15.00, og I skal ikke have madpakker med.

Det koster 75 kroner at deltage per person, hvis du er medlem af Cøliakiforeningen, eller en i din familie er. For ikke-medlemmer er prisen 125 kroner, og I skal betale kontant, når I kommer til kurset.

Husk at medbringe røremaskine.

I kan købeopskrifterne bagefter eller få dem sendt per mail.

Tilmeldingen pr. e-mail: [bageskole@coeliaki.dk](mailto:bageskole@coeliaki.dk) eller på telefon 22 47 35 53 efter klokken 16:00. Husk at oplyse, at du har cøliaki, og hvis du også har diabetes eller laktoseintolerance, skal du også oplyse det.

Max 20/30 personer på hvert kursus.

### Forår 2010

23. januar	Vejle
6. marts	Hammel
27. marts	Kirke Hyllinge
10. april	Korsør
19. juni	Brønderslev

### Efterår 2010

4. september	Spjald
2. oktober	Gladsaxe
30. oktober	Århus
6. november	Ringsted
20. november	Søndersø

Følg med på hjemmesiden for at se på hvilken skole, Bageskolen bliver holdt. ■

### Nem Baging med Naturlig Glutenfri Mel og Malby Mix

Til baging med alt det gode uden gluten, ren havre, hirse, soja, quinoa, kikærter, fuldkornsrís, majs m.fl og nødder og frø f.eks. sesam, hørfrø, kommen og birkes.



### Godt Brød - Nem Baging Naturligt Fuldkorn og Malby Mix

Kan købes i helsebutikker eller bestilles  
Bestilling (og oplysning om gratis prøve):  
[www.malbymix.dk](http://www.malbymix.dk) tfl. + 45 62211378  
Jytte Malby Vindebyvej 34 5900 Rudkøbing

# Undgå at *brødet* smuldrer

Af klinisk diætist Mia Rasholt

Der findes i dag mange gode meltyper til den glutenfri bagning. Den glutenfri bagning kan dog stadig være en udfordring. Glutendannelsen i almindeligt bagværk gør, at dejen bliver elastisk og smidig og kan holde sin struktur under bagning. Ved bagning størkner glutenetværket på grund af de høje temperaturer, og brødet forbliver luftigt. I dag er det muligt at opnå nogle af de samme egenskaber i den glutenfri bagning ved brug af tilsætningsstoffer.

## Forgærer sukker om til en gummi

Xanthan gum er et kulhydrat, der er fremstillet ved, at en bakterie forgærer sukker om til en gummi, og typisk

bruges der majs i forgæringsprocessen. Xanthan gum bruges i den glutenfri bagning til at give en mere stabil struktur under hævnning og bagning og for at undgå, at brødet efter bagning smuldrer og krummer. Xanthan gum bruges i vid udstrækning i fødevarerindustrien i for eksempel saucer og mayonnaise og står i varedeklarationen som xanthan gum eller E415.

Xanthan gum købes som et hvidligt pulver. Det tilsættes og blandes i det glutenfri mel inden det blandes med væske. Som udgangspunkt kan man prøve at tilsætte 1 tsk. xanthan gum pr. 500 gram mel. Det kan være nødvendigt at justere mængden op eller ned afhængig af, om melet i forvejen er tilsat en form for gummi (xanthan gum eller guar gum). Xanthan gum kan købes gennem internetbutikker med glutenfri varer. ■

## Gudruns Glutenfri

Brødene leveres forbagte i ny emballering, der sikrer en længere holdbarhed end tidligere.

Resultatet bliver et lækkert, friskbagt brød efter kort tid i ovnen.

En økologisk variant vil kunne købes i løbet af foråret.

Brødene forhandles blandt andet hos IRMA.

Høyers  Bageri

Tlf: 32 52 11 22 · [www.hoyers.dk](http://www.hoyers.dk)

# Når du fotograferer

Af Majbritt Lund

Det er en sand fornøjelse at være redaktør af dette blad, hvor så mange frivilligt sender tekster og billeder ind.

Det vil formentligt også være rigtig sjovt for grafikerne at få bladet til at ligne et festfyrværkeri, hvis I vil have følgende i baghovedet, næste gang I fotograferer til bladet.

- » Beslut dig for, hvad du vil fotografere og fokuser på det. Ofte siger et enkelt tydeligt ansigt mere end en hel flok af mindre ansigter
- » Gå tæt på dit motiv i stedet for at zoome på det
- » Fotografer hellere folk, der laver noget aktivt end nogle, der ikke laver noget
- » Er der personer på billedet, så skriv gerne hvem de er
- » Fotografer gerne flere reportageelementer tæt på, så som en kop kaffe, et par skøjter eller en røremaskine, alt efter hvad du kommer ind på i din tekst
- » Undgå for meget unødigt "rod" i baggrunden, som forstyrrer seerens øje og fjerner fokus fra dit egentlige motiv
- » Brug den størst mulige opløsning, du har på dit kamera. Grafikerne kan aldrig føre en kvalitet tilbage til billedet, som du har fjernet, men man kan altid gå den anden vej ■

# Cøliakiforeningen har fået et Lægefagligt Råd

Af Edna Stage

Fremover bliver det forhåbentligt lettere for folk med cøliaki at få stillet diagnosen og at få den rette vejledning i sundhedsvæsenet efterfølgende.

Det lægefaglige råd i Cøliakiforeningen skal mødes to gange om året og dels arbejde for, at cøliaki bliver en mere synlig diagnose både blandt praktiserende læger og andre fagpersoner og dels lave guidelines til de praktiserende læger, så de ved, hvordan de skal stille diagnosen korrekt. Herudover vil rådet svare på spørgsmål fra medlemmerne både per mail og på Landsmødet.

Lægerådet består af mave-tarmspecialisterne Jüri Rumesen, Gentofte Hospital og Hanne Skovbjerg, Amager Hospital (på voksenområdet), Steffen Husby Odense, Universitetshospital og Jan Færk, Holbæk Sygehus (på børneområdet) samt diætist Mia Rascholt. Fra cøliakiforeningen deltager Anne Christensen og Edna Stage. Muligvis vil en diætist mere deltage i rådet, som mødes første gang i til marts.

Edna Stage er tovholder for rådet. ■

# fiber HUSK®

## NY ÆSKE - samme indhold



FiberHUSK® forhandles på apoteket, i helsekostbutikker og i enkelte dagligvareforretninger.

FiberHUSK® kommer nu i en ny 300 gram pakning, men er stadig det samme velkendte fiberprodukt, velegnet til glutenfri bagning.

FiberHUSK® giver et bedre bageresultat: dejen hæver bedre, brødet holder længere og konsistensen forbedres, så det ikke smuldre så let.

Prøv de glutenfri teboller med FiberHUSK® fra bagebogen "Naturlig glutenfri bagning" af klinisk diætist Turid Nagelhus. Bagebogen kan bestilles til kostpris på [www.fiberhusk.dk](http://www.fiberhusk.dk) (pris kr. 50,- plus porto).

*FiberHUSK® er et rent naturprodukt og består af pulveriserede loppefrøskaller fra den indiske plante *Platago ovata* Forsk.*

### Glutenfri Teboller (12-14 stk.)

500 g letmælk  
FiberHUSK®:  
1 strøget spsk + 1 strøget tsk  
620 g risemel  
100 g maizena (majsstivelse)  
70 g sukker  
80 g blødt smør eller margarine  
½ tsk stødt kardemomme  
½ tsk stødt koriander  
25 g gær  
120 g æg  
60 g rosiner

### Fremgangsmåde:

Dejen bør røres med maskine. Mælken lunes (håndvarm) og kommes i røreskålen sammen med FiberHUSK®. Blandingen røres i 5 min. så FiberHUSK® gelerer.

Melsorterne, sukker, smør, krydderier og smuldret gær afvejes i en skål. Æggene røres ind i den gelerede mælkeblending. De afvejede ingredienser kommes i røreskålen og røres med i 15 min. Rosinerne røres i. Røreskålen dækkes med plastfilm og dejen forhæver ved 28°C i ca. 30 min.

Smør hænderne ind i olie inden håndtering af dejen, så den ikke klistrer til hænderne. Dej til én bolle tages op med en ske, trilles rund i hænderne og sættes på en bageplade beklædt med bagepapir. Bollerne dækkes med et let, fugtigt klæde og stilles lunt til hævnning i 45 min.

Bollerne smøres med sammenpisket æg og bages ved 250°C i 12-15 min.

# Kursus for nydiagnosticerede

Har du lige fået stillet diagnosen cøliaki, har du sikkert en masse spørgsmål på hjertet.

Dem kan du få svar på, når Cøliakiforeningen holder kursus for nydiagnosticerede den 13. februar 2010.

Her vil psykolog Tove Kvist fortælle om det at have fået en livslang sygdom og svare på spørgsmål fra deltagerne.

Herefter vil vores økonoma Hanne Jensen holde Bageskole og fortælle om de forskellige meltyper, og hvordan du får de bedste resultater, når du fremover laver mad uden gluten.

Der er 12 pladser og tilmelding vil ske efter først til mølle princippet til [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk).

Pris kr. 300,00 pr. person inklusiv forplejning

#### Tid og sted

Sæby Gershøj Skole  
Hornsherredvej 446  
4070 Kirke Hyllinge

Lørdag den 13. februar klokken 9.00-15.00. ■



## Specialbageriet

- Brød pr postorder.
- Stort udvalg i egne brød og kager m.m
- Eksisteret siden 1985

- Eneforhandler af  
Semper produkter i Danmark

kiks, pasta, melblandinger,  
knækbrød, havregryn, småkager m.m.



Bøjdenvej 5  
5772 Kværndrup  
tlf: 62271807  
fax: 62271888  
[mail@specialbageriet.dk](mailto:mail@specialbageriet.dk)

Tjek vores sortiment af egne og Semper produkter på [www.specialbageriet.dk](http://www.specialbageriet.dk)

# Endnu en anledning til at nævne tilskudssagen

## Af Jytte Sloth

En god gerning kan ikke gøres for tit og en dårlig sag kan ikke gøres opmærksom på ofte nok.

Derfor måtte Roskildes borgmester Poul Lindor Nielsen lægge øre til, at mange pensionister med cøliaki ikke kan få deres økonomiske tilskud, da han lagde turen forbi Cøliakiforeningens stand ved Sundhedsdagen på Hestetorvet i Roskilde.

Det skete lørdag den 29. august, hvor Region Sjælland, Roskilde Kommune og Dom Apoteket var vært ved den 14. sundhedsdag.

Her havde mange med forskellige interesser i sundhed stillet op med en pavillion, og Dansk Cøliakiforening var langt fra den eneste patientforening, der ville fortælle om netop deres sygdom.

Tak til hele familien Nachdam fra Greve, der med Bente som tovholder, stillede sig til rådighed med alt – lige fra planlægning, opsætning og medvirken på standen. ■

I Løvsbjerg Supermarked vil vi gerne hjælpe de personer, der har allergi/intolerance overfor gluten. Derfor har vi i dag mere end 80 glutenfrie produkter i vores sortiment. Udvalget kan variere fra butik til butik, men vi bestræber os på, at have et bredt basis-sortiment i hver enkelt butik. Finder du ikke den vare du ønsker, så kontakt personalet og de vil være behjælpelige med at bestille den hjem, hvis den findes i vores leverandørers sortiment. Ved større ordrer, er det en god ide at maile din bestilling til din Løvsbjerg butik, så vi er sikre på at have varerne hjemme til dig. Vi har designet en hyldemarkør, der angiver hvilke produkter der er glutenfrie, så cøliakere eller pårørende til cøliakere hurtigere kan danne sig et overblik. Hyldemarkøren viser dig vej til de glutenfrie produkter.

# GLUTENFRI

**LØVBJERG**  
www.lovsbjerg.dk

# Tips til et lettere, glutenfrit liv

Opdel din fryser, så du hurtigt kan se, hvad du har tilbage af rugbrød, boller mv.

Hav små poser med madbrød og kager i din fryser, så kan du altid hurtigt tage en portion op og med i byen

Hav altid gær liggende

Hav altid lidt ekstra mel stående

Be openminded - hvis ikke det går, som du havde tænkt dig, så få det bedste ud af situationen

Se det at gå på restaurant og altid skulle forklarer sig - som din personlige informationskampagne

Tips fra Bagebogen Glutenfri året rundt – til børn og unge indsendt af Lone Rysgaard. ■

## Sygeplejerske som suppleant i bestyrelsen

Ved sidste generalforsamling blev Edna Stage valgt som suppleant til bestyrelsen

Edna Stage er 59 år gammel og fik diagnosticeret cøliaki for ni år siden. Siden har hun været medlem af foreningen og har været aktiv som kontaktperson, stået på messer og løst diverse ad hoc opgaver.

Edna er nu ansvarlig for Lægefagligt Råd, da hun som sygeplejerske har en større indsigt i denne verden end de fleste. ■



Cøliaki er arvelig. Hvis den findes i din familie bør du teste dig regelmæssigt, (ca. hvert 3. år) da man kan udvikle cøliaki uden nødvendigvis at have symptomer.

● FindOut  
● Diagnostic

DU KAN BESTILLE  
TESTEN HOS:

ALLERGIKOST  
Danmark



Tlf.: 4424 4488  
[www.allergikost.com](http://www.allergikost.com)

HVIS TESTEN ER POSITIV,  
SKAL DU KONTAKTE DIN  
LÆGE.



Min ledsager  
KAN jeg selv vælge.



Good food, good fun.



Vi lærte hinanden at kende på hylden i supermarkedet. Jeg var overrasket over, hvor dejligt, det var at være sammen. Siden da har vi mødtes regelmæssigt. Hos mig derhjemme. Så fra nu af er der meget, som gør mig lykkelig. Til at lune op eller opvarme – friskt fra dybfryseren. Til morgen, middag og aften. Så nu er måltiderne blevet en nydelse for mig. For første gang i mit liv. Alt garanteret glutenfrit, hvedefrit og lækkert. DS-produkterne finder du på hylderne i mange supermarkeder i Europa.

[www.ds4you.com](http://www.ds4you.com)



### Ny aktivgruppe

# i Nordjylland

Inspireret af et besøg i Lokalgruppe Midtjylland starter Louise Kristensen nu en lokalgruppe i Nordjylland. Første møde holdes lørdag den 16. januar

Af Majbritt Lund

-Vi mangler en lokalgruppe i Nordjylland, og efter jeg har været til fællesspisning i Lokalgruppe Midtjylland, har jeg fået lyst til at starte en gruppe, hvor vi kan udveksle ideer og opskrifter, støtte hinanden og give hinanden gode råd, lyder det fra den 24-årige Louise Kristensen, der fik stillet diagnosen cøliaki for omkring halvandet år siden, efter hun havde været syg i to år.

Siden har hun savnet nogle ligestillede at tale med.

- Det er som om, andre mennesker ikke forstår, at jeg ikke må spise brød med gluten, selv om jeg siger det, og det er frustrerende, at jeg ikke bare kan spise en sandwich,



når jeg er inde i byen. Og det står jeg nu helt alene med. Da jeg var med til mødet i Lokalgruppe Midtjylland, snakkede jeg med mange om deres sygdomsforløb, og hvordan de håndterede deres problemer, og det var rigtig hyggeligt. Sådan en gruppe skal vi også have i Nordjylland, fortsætter hun.

Gruppen mødes første gang lørdag den 16. januar klokken 14.00, Jernbanegade 12, 9000 Aalborg, hvor Louise Kristensen sørger for kaffe og kage.

Tilmelding senest mandag den 11. januar 2010 på 28 70 55 75 eller [L\\_HK85@hotmail.com](mailto:L_HK85@hotmail.com)

På mødet skal gruppen blandt andet drøfte, hvornår og hvordan de skal mødes i fremtiden. ■



## Glædelig jul

Foreningens medlemmer, samarbejdspartnere og støtter, ønskes alle en glædelig jul samt et godt nytår. Dansk Cøliaki Forening vil herigennem sige tak for støtte og samarbejde i det snart forgangne år, og vi ser frem til samarbejdet i året der kommer.

På Dansk Cøliaki Forenings vegne  
*Bestyrelsen*

# succesen fortsætter

Af Lone Rysgaard og Majbritt Lund

Omkring 70 mødte op til det sidste arrangement i Aktivgruppe Midtjylland, og tilbagemeldingerne om Rasmus Klump Restaurant var så positive, at det næste midtjyske møde også foregår i Pandekagehuset i Storcenter Nord, Århus.

Næste møde er lørdag den 30. januar 2010.

Samarbejdet mellem Aktivgruppe Midtjylland og Rasmus Klump Restaurant begyndte ved, at tovholder for gruppen Lone Rysgaard kontaktede restauranten, og direktør Ole Christensen var klar til at gribe udfordringen.

- Vi var tidligere blevet spurgt, om vi kunne lave pandekager uden gluten, så jeg så det som en mulighed for at lære det. Inden arrangementet havde jeg et møde med Lone, hvor vi snakkede om, hvilke faldgrupper der var, og at det var vigtigt at holde dejen uden gluten adskilt fra dejen med, og at vi også skulle passe på med at gøre redskaberne rene, inden vi brugte dem til den glutenfrie dej, fortæller han.

Og deltagerne bemærkede de store anstrengelser.

### Dej i fryseren

- Det var et rigtig godt arrangement i selskab med lige-stillede. Restauranten havde virkelig sat sig ind i tingene og serverede de lækreste, fyldte pandekager, og derfor er jeg heller ikke bleg for at give dem topkarakter for det, de havde fået stablet på benene. Det var herligt, at jeg ikke skulle være på vagt overfor, hvad der var i maden og bare kunne læne mig tilbage i stolen og slappe af og snakke med de andre, fortæller Annitta Hansen, Esbjerg, der har haft diagnosen i tre år.

Fremover har Rasmus Klump Restaurant altid frossen, glutenfri pandekagedej i fryseren, så cøliakere kan ringe ind samme dag og sige at de kommer og spiser om aftenen.

Ole Christensen overvejede også at lave en laktosefri dej, men har nu slået to fluer med et smæk, så der heller ikke er laktose i den glutenfri dej.

I Rasmus Klumps verden er en pandekage ikke bare en dessert med syltetøj eller is. De kommer i alle mulige varianter, og menuen byder på de første 15 forskellige madpandekager.

De allerfleste kan laves uden gluten.

### Program lørdag den 30. januar

Klokken 16 Vi mødes ved Rasmus Klump restaurant og giver vores bestillinger

Klokken 16 - 17 Fællespræsentation og snak – tag gerne et emne med, du vil have belyst

Klokken 17 Fællesspisning

Arrangementet slutter senest klokken 20.00, hvor cafeen lukker.

### Adresse

Rasmus Klump Familierestaurant  
Finlandsgade 17  
8200 Århus N  
[www.rasmusklumpfamiliarrestaurant.dk/](http://www.rasmusklumpfamiliarrestaurant.dk/)

### Tilmelding

For at cafeen kan forberede sig, skal du senest den 20. januar tilmelde dig til Lone Rysgaard og fortælle, hvor mange I kommer. Det kan ske på telefon 87 65 90 10 eller e-mail: [midtj@coeliaki.dk](mailto:midtj@coeliaki.dk). ■



# Vejledende merudgift per måned til glutenfri diæt *gældende fra 1. januar 2010*

	<b>Børn i førskolealderen</b>	<b>Børn i skolealderen</b>
Alder og energitrin	1 - 6 år 5900 kJ – 7000 kJ	7 – 18 år 8000 kJ – 11300 kJ
Merudgift pr. måned	712 kr.	989 kr.

	<b>Kvinder</b>				<b>Mænd</b>			
Alder og energitrin	19-30 9200 kJ	31-60 9100 kJ	61-75 8300 kJ	>75 8200 kJ	19-30 11700 kJ	31-60 11400 kJ	61-75 10200kJ	>75 9400 kJ
Merudgift pr. måned	1018 kr.	965 kr.	851 kr.	817 kr.	1270 kr.	1145 kr.	1016 kr.	893 kr.

Beregningen er baseret på beregningen fra januar 2009 og pristalsreguleret pr. 30.09. 2009

Ovenstående beregninger og takster er vejledende, da der kan være store individuelle forskelle på specielt børns og meget aktive personers energibehov.

De vejledende merudgifter tager udgangspunkt i Forbrugerstyrelsens anbefalinger for normal kost efter "kostcirklen" samt de Nordiske Næringsstof-anbefalinger fra 2004. Der er desuden taget hensyn til de forskellige aldersgruppers kostvaner.

De anførte priser er indhentet fra Danmarks Statistik, opgjort september 2009, samt et gennemsnit af indsamlede priser for færdigbagt brød m.m. fra danske butikker og leverandører i oktober 2009.

I merudgiften er indregnet svind, porto, transport samt ude arrangementer.

*Der anbefales et tillæg på 100 kr. pr. måned på merudgiften det første år, efter at diagnosen er stillet, fordi alt er nyt, og meget går til spilde. Der vil være meget, der ikke falder i en cøliakikers smag, men da udbudet ikke er stort, må de prøve sig frem.*

**Merudgiftsberegningerne kan hentes på nettet: [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk) eller rekvireres hos Dansk Cøliaki Forening på telefon: 70 10 10 03 eller på e-mail: [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk)**

# MERUDGIFTER VED OVERHOLDELSE AF Laktosefri diæt i forbindelse med cøliaki

Der er en del med cøliaki, der resten af livet bliver ved med at være intolerante overfor mælk, og for at få dækket sit behov for calcium er det nødvendigt med et alternativ til mælk. Dette gør, at merudgiften til for eksempel sojamælk er stor, for alle disse spec. mælk er dyre, gennemsnitsprisen er 20,95 kr., og set i forhold til prisen for almindelig mælk som er på 7,30 kr., giver det en merudgift på 13,65 kr. for en liter.

Da personer med intolerance kan spise skæreost, er anbefalingen, et glas sojamælk ca. 2,5 dl. om dagen, og det bliver til 2,5 x 30 dage, hvilket giver 7,5 liter om måneden. Merudgiften for en måned vil være 13,65 kr. x 7,5L = **102,37 kr.**

## KOMMENTARER TIL MER- UDGIFTSBEREGNING 2010:

### Dataindsamling: (normalkost)

Danmarks Statistik har leveret gennemsnitspriser (september 2009) for rugbrød, franskbrød og rundstykker (boller). Gennemsnitspriserne på rugbrød og franskbrød er faldet siden september 2008. Øvrige brødtyper, kager og pasta er gennemsnitspriser fra henholdsvis en discountbutik, dagligvareforretning og et supermarked.

**Cøliakidiæt:** Gennemsnitspriser fra Specialbageriet i Kværndrup, helsekostforretning samt Allergikost (netkøb).

Al brød er færdig bagt og enten frisk eller frossen. Pastaen er tørret, rå vægt.

### Beregning:

**Energibehov** er beregnet ud fra referenceværdier for energiindtag hos børn i forskellige aldersgrupper samt energiindtag hos grupper af voksne med moderat og lav fysisk aktivitet (kilde Kosttabelforlagets råvaretabel, 2002).

**Mængder på mørkt og lyst brød** (inklusive brød som tilbehør eller ingrediens til den varme mad i form af flute, burgerboller, pitabrød og pizzabunde) er ud fra de anbefalede brødmængder

i "kostcirklen" fra Forbrugerstyrelsen. Ligeledes er mængden af det mørke brød (grovbrødet, rugbrødet) opprioriteret p.g.a. højere næringsstofindhold – især kostfibre, og følger dermed også de officielle anbefalinger. Morgenmadsprodukterne müsli og havregryn er medtaget i varierede mængder tilpasset de forskellige aldersgrupper.

Der er ingen officielle anbefalinger på mængder af **kage, kiks og pasta**, så her har jeg for pastas vedkommende vurderet ud fra de enkelte aldersgruppers kostvaner samt set på indtagne mængder i Fødevarerstyrelsens undersøgelse "Danskernes kostvaner 2000/2001". Mængden af kage og kiks har jeg ud fra sundhedsmæssige betragtninger sat noget lavere end kostundersøgelsens tal og i gennemsnit givet kage en gang om ugen.

### Tillæg til beregning:

**Svind:** 20% for børn under fire år, 10% for øvrige

**Porto:** Gennemsnitlig to bestillinger per måned (porto pr. 1.11.2009 højst 5 kg = 75,00,- og højst 10 kg til 100,00 kr). Desuden er der lagt et mindre beløb på til leveringsomkostninger og privat transport. Beløbet svinger lidt afhængig af forskelle i indkøbsmængden for børn og voksne.

**Arrangementer uden for hjemmet:** 48,00 kr. per måned for alle uanset alder.

**Kostfibertilskud:** Brødprodukter i normalkosten bidrager med cirka halvdelen af kostfibre i en dagskost, og for f.eks. en kvinde mellem 19 og 60 år betyder det et kostfiberindtag fra brød alene på ca. 14 g. (Anbefalet mængde kostfiber er 3 g pr. 1000 kJ undtagen for børn under to år). Almindelige glutenfri brødprodukter uden nogen speciel fiberberigelse giver kun cirka 6 g kostfibre i den samme dagskost. Der er derfor valgt et tillæg til daglig indtagelse af nødder og frø på mellem 5 og 25 gram afhængig af alder og indtaget kJ mængde. Foruden en mindre mængde kostfibre vil nødder og frø også tilføre vigtige vitaminer og mineraler. Hvis man desuden prioriterer det mørke brød og ellers spiser efter anbefalingerne, kan man lettere få tilstrækkeligt med kostfibre.

Der er ikke medregnet **tidsforbrug samt el** i beregningen. ■

# Kontaktpersoner

## Jylland

Du er velkommen til at ringe til kontaktpersonen i dit lokalområde, hvis du har brug for råd og vejledning

Augustenborg	Ole Lund	7447 2382
Brønderslev	Kirsten Boelt	9883 5019 (barn)
Esbjerg	Ingrid Lisby Schmidt	7512 9687
Esbjerg V	Inge H. Hansen	7515 1008
Horsens	Birthe Wiuff	7565 6915
Kolding	Aage Sørensen	4161 3210
Ry	Inger Rasholt	8689 1886
Thisted	Bigitte Krog Nielsen	9797 1911 (barn)
Vejen	Ghita og Lars Palmelund	7536 1615
Viborg	Grethe Sørensen	8662 8194
Århus	Edit Iversen	8629 3692
Århus C	Gitte Bruhn	8619 7336
Århus N	Meta Ratzer	8616 4135 (barn)

## Grønland

Der er i øjeblikket inden kontaktpersoner i Grønland

## Sjælland

Borup	Jytte Sloth	5752 6807
Brønshøj	Dagny Warming	3880 1070
Fredensborg	Aase Ingerslev	4848 3376
Frederikssund	Connie og H. E. Flyckt	4736 1590 (barn)
Frederiksværk	Ida Rasmussen	2190 6268
Hillerød	Inge Nielsen	6126 6873
Høng	Winnie Rasmussen	5885 4662 (barn)
Kbh. NV	Edna Stage	3966 1492
Lyngby	Gerd Prieme	4498 0094
Næstved	Anne Christensen	5550 1461
Roskilde	Marianne K. Petersen	3990 1083
Smørum	Anja Møller Madsen	2889 6126

## Øvrige øer

Nykøbing F	Jytte Rasmussen	5486 8404
------------	-----------------	-----------

## Fyn

Tina Christensen	6615 4724 (barn)
------------------	------------------

## Bornholm

Marianne L. Jørgensen	5647 0297
-----------------------	-----------

## Konsulent

Overlæge dr.med. Jüri Johs. Rasmussen,  
Gentofte Amtssygehus, Medicinsk Afdeling F

## Cøliaki Felag Føroya

### Formaður

Christina Danberg  
Smæruteigur 12  
FO-360 Sandavágur  
+298 333310

### Kassameistari

Aimi Djurhuus  
Heygsvegur 54  
FO-100 Tórshavn  
+298 317237

### Næstformaður

Marita Olsen  
Í Kongsbø 8  
FO-512 Norðragøta  
+298 441671

### Tiltakslimur

Laila Vang Haraldsen  
Jatnavegur 37  
FO-370 Miðvágur  
+298 332990

### Skrivari

Rúna Lamhauge  
Fútalág 30, kj  
FO-100 Tórshavn  
+298 314407

## Aktivgrupper

### Sjælland:

**København** v/Lene Kjellmann  
tlf. 3969 4646, kbh@coeliaki.dk  
– dækker primært Storkøbenhavn og Nordsjælland.

**Roskilde** v/Thomas Sylvest  
tlf. 4640 4344, ros@coeliaki.dk  
– dækker primært Roskilde, Holbæk, Frederikssund.

**Næstved** v/Anne Christensen  
tlf. 5550 1461, syds@coeliaki.dk  
– dækker primært Sydsjælland, Lolland og Falster.

### Fyn:

v/Tina Christensen, tlf. 42 800 834, fyn@coeliaki.dk

### Jylland:

**Nordjylland** v/Louise Kristensen  
tlf. 2870 5575, nord@coeliaki.dk

**Midtjylland** v/Lone Rysgaard  
tlf. 8765 9010, midtj@coeliaki.dk

**Syddjylland** v/Bruno Kjær  
tlf. 4013 7077 (kan være slukket i dagtimerne, så bedst efter kl. 17.30), sydj@coeliaki.dk

*Vi vil gerne i kontakt med personer i andre områder af landet, som er interesseret i at få en lokalgruppe op at stå.*



**Lärabar** er en delikat blanding af usødet frugt, nødder og krydderier. Lavet af 100% naturlige råvarer, hvor hver **Lärabar** variant indeholder 2-6 ingredienser.

Enkelt og lige til - som naturen har tiltænkt det!



Fri for gluten, mælk og soja. Ikke tilsat sukker, ingen tilsætningsstoffer eller varmebehandling.

[www.shop4life.dk](http://www.shop4life.dk)

Der gives 10% på alle bestillinger, når du er medlem af coliakiforeningen.

Mrk. bestillingen "coliak"

**Shop4Life**.dk



WE CARE



Brød med naturlig  
friskhed!

Vores populære Landbrød er nu endnu mere blødt og luftigt – en lækker brøddoplevelse selv uden brug af brødrister! Baseret på 25 års bage traditioner har vores bagemestre skabt et velsmagende landbrød af naturlig surdej med de bedste ingredienser fra kontrollerede landbrug. Prøv vores nye opskrifter på internettet. Dine behov er vigtige for os – for vi er til, for dig.

[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

Schär er Europas nr. 1 for et glutenfrit liv:

- naturligt glutenfri < 20 ppm
- førende inden for forskning
- mere end 25 års erfaringer
- stort produktudvalg
- højeste kvalitet til stor nydelse
- leveres i hele Europa



NY  
opskrift