

Besøk vår lørdags kafé på Stedet på Sortland Hver lørdag fra kl. 11:00 til 15:00

Dette vil si at er du på Sortland en lørdag
vet du at du kan treffe likesinnede på
denne kafeen mellom kl. 11:00 og 15:00.

For å finne ut om det er andre cøliakere der
når du kommer, spør du bare i disken om det har vært
andre der å kjøpt glutenfri mat.

Ikke vær redd for å ta kontakt.

Det kan bli et koselig måltid
og interessant samtale med en "likesinnet".



Laget arrangerer bakerkurs
og orienterer om cøliaki og
glutenfri kost.

Vi avholder medlemsmøter
og familiesamlinger.

Laget vil jobbe for et bedre
tilbud i dagligvare handelen
og i helsekost butikker.

Vi vil spre informasjon og
oppskrifter.

I dag er diagnose tiden for å påvise cøliaki alt for lang.
Laget vil være pådriver for å spre informasjon om cøliaki
til helsevesenet. På den måten håper vi at flere kan bli
"friske" på et tidlig stadium.

Det er gluten som finnes i hvete, bygg, rug og (havre)
som vi ikke tåler.

Eneste "medisin" for oss med cøliaki er en livslang glu-
tenfri diett.

Laget vil jobbe for å bedre tilbudet på glutenfrie varer.

Laget kan også anbefale
Kafé Kysten Rundt i Sortland Storsenter

Lokallaget vårt

Kjell Amundsen, leder, Leknes
916 38 841

Kjellaug Mortensen, nestleder. Lødingen
Bakeleder - likemann/kvinne Lødingen
76 93 12 63

Karin Fredriksen, sekretær, Leknes
Likemann/kvinne Leknes
76 09 44 69 - 957 48 734

Marit Paulsen, kasserer, Sortland
Likemann/kvinne Sortland
76 12 20 41

Jorun Karlsen, styrerep. Gravdal
Bakeleder - likemann/kvinne Gravdal
76 08 18 07

Sissel Husevåg Strømmen styrerep. Stamsund
Likemann/kvinne
76 08 69 22 mob. 917 99 293

Kjell Tennes, vararep. Svolvær
Likemann/kvinne Svolvær
76 07 12 34 mob. 995 16 144

Berit Bådedal, vararep. Sortland
Likemann/kvinne Sortland
76 12 35 93

Einar Paulsen, valgkomité, Kvæfjord
Likemann/kvinne
77 09 13 20

Britt Amundsen, valgkomité, Leknes
Likemann/kvinne Leknes
76 08 28 14

LoVe Cøliakiforening



Informasjon fra Lofoten og Vesterålen Cøliaki forening

LoVe Glutenfri

Telefon leder
916 38 841

E-post
loveglutenfri@c2i.net

Besøk lagets hjemmeside
<http://home.c2i.net/loveglutenfri>

Lofoten og Vesterålen Cøliakiforening



Foreningens tilblivelse

**Vi fikk en lys idé!
Vi dannet en forening
for cøliakere**

Stiftelsesmøte tok sted ved Strand Hotell på Sortland den 9. november 02. Vi var 38 personer på møtet, og det var en hyggelig overraskelse at så mange møtte opp. Laget har 77 medlemmer i Lofoten og Vesterålen.

Hvorfor danne et lokallag ?

- * Møte likemenn / kvinne, utveksle erfaringer.
- * Lære nye ting om sykdommen.
- * Bakerkurs.
- * Invitere leger og ernæringsfysiologer til møter.
- * Påvirke butikker til ta inn glutenfrie varer.
- * For personer som i fremtiden får diagnosen cøliaki vil det nok være flott å ha en lokallforening de kan ta kontakt med.

Nyere statistikk viser at 1 av kanskje 200 til 100 har diagnosen cøliaki. 10-15 % sjanse at de nærmeste slektningene til en cøliaker får/ har cøliaki.

Det ble poengtert hvor viktig det er å ikke begynne med glutenfri diett før alle prøver er tatt, hvis det er mistanke om cøliaki. For å få sikker diagnose må man ta en tynntarmbiopsi, hvis man da har gått på glutenfri diett vil prøvene være normale. Og man kan da ikke påvise cøliaki. Dietten startes etter at sikker diagnose er gitt, (dette er nok en av de viktigste tingene vi bør formidle til legene).

Cøliaki er en mage / tarm sykdom som gjør at man ikke tåler gluten som finnes i kornslagene hvete, bygg, rug og havre (dog er havre glutenfri, det er dyrking og behandling sammen med nevnte kornslag som kan gi gluten, forurense havren).

Dermatitis Herpitiformes, er også en tilstand av cøliaki sykdommen. Tilstanden fremstår som veskefylte blemmer på kroppen som klør intenst. DH er ikke så utbredt som selve cøliaki.

Mais, ris, hirse, lin og solsikkefrø er noen glutenfrie produkter. En glutenfri diett gir et helt normalt liv for cøliaker.

Godt grovt brød

En pose grovt Toro melblanding
1/2 Tørrgjær
1 ts. Sukker
1/4 ts. Salt
2 ss. Linfrø, bløtes i 15 min.
2 ss. Hirsefrø, bløtes i 15 min.
2 ss. Solsikkefrø, hele, bløtes i 15 min.
2 ss. Rismel
2 ss. Hasselnøtt kjerne, grovmalt
2 ss. Maismel
1 ss. Fiberhusk
1-2 Egg
2 ss. Soyaolje
2-3 dl. Helmelk
2-3 dl. Vann, temperert
Formfett til å smøre formene
Forheving 30-45 minutter, i form
Steking 30-45 minutter i 175-200 grader
Server med godt smør og syltetøy



**Freske grov
brød med
syltetøy er
godt**

Husk å sjekke oppskriften for eventuelle allergier

Kontakt laget for bakekurs

Forbeholds tekst for deg som skal ut på reisefot

Mange flere språk finnes på <http://home.c2i.net/loveglutenfri/>



Finsk

Sairastan keliakiaa, joten en voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa. Voitteko valmistaa ruokani käyttämällä esimerkiksi maissia, riisiä, hirssiä, tattaria, soijaa, perunajauhoja tai kokonaan ilman viljatuotteita?

Fransk

Comme je souffre de la maladie coeliaque, je ne peux pas absorber, même en quantités infimes, de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine. Pourriez vous, s'il vous plaît, préparer mon plat avec p. ex. du maïs, du riz, du millet, de la farine de soja, de la fécule de pommes de terre ou alors, à défaut, sans aucune céréale?

Engelsk

I have a condition called coeliac disease, which means I cannot eat the smallest amount of wheat, rye, barley or oats. Could you prepare my meal by using maize, rice, millet, buckwheat, soy flour or potato starch or totally without any cereals, please?

Spansk

Información sobre mi enfermedad. Padezco de una enfermedad celíaca/ dermatitis herpetiforme. Por esta razón mi dieta no puede contener ni la más pequeña cantidad de los siguientes cereales: trigo, avena, centeno y cebada. ¿Tiene en su menú comida adecuada para mí, o puede quitar de mi ración los mencionados cereales, por ejemplo, no espesando la salsa ni empanando el bistec? ¿Puede usar alguna otra harina, p.ej. de maíz, de arroz, de alforfón, de mijo o de patatas?



Bli medlem
Her kan du registrere deg som medlem av Norges
Cøliakiforening. Bruk blokk bokstaver.
Personer under 18 år må ha underskrift av foresat-

Navn _____
Adresse _____
Postnr. / sted _____
Telefon _____
E-post adresse _____
Fødselsdato _____
Annen sykdom eks DH, eller annet _____

Kryss av for ønsket type medlemskap

- Ordinært medlemskap kr 350 pr. kalenderår.
 Familiemedlemskap kr. 400 pr. kalenderår.
 Støttemedlem kr. 200 pr. kalenderår.
 Bedriftsmedlemskap kr 200 pr. kalenderår.
 Offentlige helsesenter, sykehus og bibliotek, mottar Cøliaki-nytt gratis.



Sendes til lederen for laget

Leder for cøliakilaget
Kjell Amundsen, Leknes
Telefon 76 08 28 14 mobil 916 38 841

E-post
brittamu@online.no

Lagets hjemmeside
<http://home.c2i.net/loveglutenfri/>