



# Sommarbladet 2020

Celiakiföreningen i Uppsala

**Inställda  
aktiviteter i  
coronatider.**

**IBS eller Celiaki  
vad är  
skillnaden?**

**Uppsalas  
godaste  
pizza!**

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Hej!

Javisst är tiderna annorlunda nu, tråkiga nyheter varje dag och ingen sport på TV. Själv jobbar jag på som vanligt, jag sitter i ett kontor mitt i city och ser den stora skillnaden på gatulivet var dag. Det är tomt på annars fullsatta restauranger och butikslokalerna ekar tomma med sina vårnyheter utan kunder.



Häromveckan bakade jag ett bananbröd som jag tog med mig till jobbet, för att snabbt inse att jag kanske borde bakat med plasthandskar på? Livet är sannerligen annorlunda nu. I Kina ser man tydlig himlen nu när trafiken minskat på gatorna.

Medlemsaktiviteterna har vi tyvärr fått ställa in. Vi hade tur som kunde genomföra årsmötet! Ni kommer att kunna läsa mer om årsmötet längre fram i bladet. Man har ju hört om föreningar som haft svårigheter med sina årsmöten och stämmor. Kreativiteten har flödat och någon BRF här i Uppsala valde att ha årsmötet från balkongerna. Ja, varför inte? Mycket går att lösa. Vårt senaste styrelsemöte hade vi digitalt, via Teams. Vi var sex deltagare, varav två som inte hördes, "teknikens under" som man brukar säga och man förstår ingenting? Jag lärde mig senare att man måste klicka på knappen "mute" när man inte pratar. Så nu vet vi det, bara mikrofonen på när man ska prata.

Vi i styrelsen jobbar på i alla fall och har lite smått och gott på gång. Bland annat ryktas det om en glutenfri cafébutik som ska öppna här i Uppsala. Vi har kontaktat tjejerna som står bakom idén, mer om det kommer senare. Vi har även knåpat ihop en tipsrunda som kan användas på någon grillkväll under sommaren. Även förbundet har gjort en frågesport som vi tänkte mejla ut till er.

Tappa inte hoppet och passa på att prova nya recept när det blir mer hemmatid.

Ha det gott allesammans och prioritera alltid hälsan först.

/Mariia

## INNEHÅLL

**Ordförande har ordet**  
sidan 2

**Årsmöte 2020**  
sidan 3

**Tack och välkomna**  
sidan 4

**Tack Lena**  
sidan 5

**Digitala möten**  
sidan 5

**Notiser**  
Sidan 6

**Läsarnas sida**  
sidan 7

**Att skilja på IBS och celiaki**  
sidan 8-9

**Lenas krönika**  
Ett oväntat uppdrag  
sidan 10

**Dyrare med glutenfritt**  
sidan 11

**Styrelsen**  
sidan 12

**Kontaktuppgifter**  
sidan 12



## ÅRSMÖTET 2020

7 mars i år var det åter dags för årsmöte. Alla utom en i styrelsen var närvarande och med flera medlemmar var vi ett tjugotal som samlades på Kungsgatan i en fräsch lokal som badade i solljus. Efter en del tekniska problem kunde mötet öppnas och Anna Karin Lindroos valdes till mötesordförande. Det blev ett mycket konstruktivt möte där alla bidrog på ett eller annat sätt. Diskussionerna böljade fram och tillbaka och gjorde mötet levande. Nedanstående två punkter diskuterades livligt.



Foto: Karin Fernström

1. Faktumet att Celiakiföreningen blivit av med kommunbidraget då kommunen hävdar att celiaki inte är en funktionsnedsättning. Styrelsen tillsammans med Margareta Mörck har lämnat in ett klagomål mot detta, men har ännu inte fått svar av kommunen. Röster höjdes för att ta tag i detta på nytt.



2. Fem personer valde att kliva ur styrelsen inför detta år, vilket lämnade endast fyra styrelsemedlemmar kvar. För att rädda föreningen anmälde sig två personer vid mötet att träda in (läs presentationen av dem här i Bladet).

För att underlätta och avlasta styrelsen föreslogs det att starta upp en aktivitetsgrupp. Denna grupp är tänkt att hjälpa styrelsen med förslag på aktiviteter över hela länet, och om styrelsens medlemmar får förhinder, kunna hoppa in och hålla i en aktivitet. Två medlemmar valdes preliminärt in i gruppen.

Vidare berättade föreningens ordförande, Mariia Rönström, om styrelsens digitala arbete och strävan med att föra in alla dokument i OneDrive för kommande styrelsemedlemmars skull. Det berättades även kort om aktiviteter som hållits under det gångna året; Blod-omloppet, öl-provning, biokväll, receptbyttardag och julbrunch på Radisson Blu.

Efter mötet serverades lunch från Citysallad och dietist Sofia Antonsson höll en mycket uppskattad föreläsning om celiaki, IBS och FODMAP. Läs mer av henne på sidorna 8-9.

av Susanna Lax

## VI VILL SÄGA TACK

### till våra avgående fantastiska styrelsemedlemmar

*I år var det många "gamla i gamet" som valde att sluta i styrelsen. Var sak har sin tid som man brukar säga, och visst är det så. Jag har suttit i styrelsen i snart tre år och har haft god tid och möjlighet för att samla på mig så mycket kunskap som möjligt från dessa kloka damer. Ni kommer att vara saknade allihop.*

**Monica** som alltid har en hög förståelse för individen och förstår verkligen att alla fungerar och trivs olika.

**Anna Karin** som jag alltid kunnat lita mig mot. Hennes kunskap om föreningslivet och vår lokala förenings rutiner alltid i färskt minne, och vilken förmåga hon har att komma ihåg saker och ting.

**Emelie** som satte ihop vårt föreningsblad. En tjej som alltid var lätt att få tag i, uppdaterade och ändrade vårt blad efter alla miljoner mejl och önskemål. Att skriva ett blad kräver verkligen tålamod.

**Lena** vår alldeles egna krönikör. Hon kom alltid med något värt att tänka på. Lena lyfte vardagsproblemen, och skapade verkligen känslan av att "vi är inte ensamma". Tur att hon stannar kvar hos oss som krönikör.

**Sabina** som jag aldrig riktigt lärde känna för att livet kom i mellan, så som det kan vara ibland. Vi träffades några gånger, och hon kom alltid med ett leende på läpparna. Sabina, du peppade mig i min nya roll som ordförande "Du klarar det, du är jättebra Mariia".  
Tack för alla värmande ord.

Mariia Rönström, ordförande

---

## VÄLKOMNA IN I STYRELSEN



Hej!

Ny och gammal fd ledamot i styrelsen:

Jag heter Laila Eriksson är 72 år.

Förra gången jag gick med i styrelsen var för att rädda eventuell nedläggning av föreningen i Uppsala län. Nu har jag än en gång gått med för att rädda föreningen eftersom ingen annan medlem gav sig tillkänna genom uppropet. Jag har en bakgrund från Bank- och försäkrings branschen i min tidigare karriär.



Hej!

Jag heter Lena och är ny i både föreningen och styrelsen. Kvinna på 50 år, iallafall på pappret.

Fyrabarnsmamma. Född och uppvuxen i Västerås, kom till Uppsala i september 2012. Glutenintolerant och havreöverkänslig. Försöker se ljus och positivt på livet. Lekfull, envis, nyfiken och alldaglig. Har ett eget motto: Ett liv utan skratt, är som en ballong utan luft.

## TACK FÖR DEN HÄR TIDEN



Att arbeta och dra sitt strå till stacken för *allas* väl tycker jag att man ska göra, så jag anmälde mitt intresse och blev invald som suppleant i styrelsen för Celiakiföreningen i Uppsala län förra året. Väl mottagen i styrelsen och utbildad hos Celiakiförbundet var jag väl förberedd, men vad hände?

Det var inget fel någonstans, bra styrelsearbete och beslut men det blev allt trögare att bryta upp min pensionärstillvaro hemma och i mörkret åka till Uppsala för mötena. Jag kapitulerade för min introverta och lata natur. Jag tackar för året som suppleant i styrelsen och fortsätter gärna som författare i celiakibladet även i fortsättningen.

Lena Renström

## DIGITALA MÖTEN

av Karin Fernström

***Då har man gjort det för första gången, utbildat sig digitalt via datorn. Ensam hemma med okända ansikten på skärmen och det var faktiskt riktigt roligt. Tänk att det var deltagare från hela Uppland, Åland och vårt grannland Finland, hemma i mitt kök!***

Såklart har jag skypeat och facetajmat med vänner och släktingar, men det här var en helt ny upplevelse, i alla fall för mig. Jag deltog i en av utbildningarna som Volontärbyrån höll i, "Motivera och behålla frivilliga". Det som skulle ha varit en heldag med workshop, blev en timme framför skärmen, men det blev bra. Vi var nio deltagare plus Emelie från Volontärbyrån som ledde det hela som ett proffs.



Det var mycket som avhandlades på den korta timmen. Har jag tiden, vad är det som gör att jag tycker det är roligt, vad motiverar mig och vad är det som gör att det känns självvalt?

Från föreningens sida är det viktigt att känna sig behövd, att vara en del i ett sammanhang och få rätt förutsättningar för att klara uppgifterna. Vi måste även synliggöra syftet med uppdraget och framför allt, hur vill du som aktivitetsansvarig ha det.

Vill du vara delaktig i styrelsen eller vill du bara vara med och hjälpa till vid förutbestämda aktiviteter? Kanske vill du bara vara inspiratör? Kan du tänka dig att sitta med som suppleant och vara kravlöst delaktig för att lära dig mer om ideella föreningar och vikten av att vi som förening får finnas kvar? Tiden är också viktig, har du den, har jag den?

Vi kämpar alla på vårt eget vis i coronatider, men jag är ändå glad för att jag får många nya erfarenheter både bra och dåliga. Jag lär mig nya saker och växer som människa. I skrivande stund börjar jag bli van med digitala möten, men jag är ändå tacksam att jag (tillfälligt) arbetar i vården, och får känna den sociala kontakten som är så viktig för vår existens. Håll ut, det kommer en tid efter corona och jag skickar en digital kram till er alla!

## KOMMANDE AKTIVITETER 2020

- **Maj-juni**                    **Coronauppehåll**
- **Juli-augusti**                **Sommaruppehåll**
- **10 september**            **Blodomloppet på distans**
- **November**                **Mat för livet mässan Digitalt (mer information kommer).**
- **December**                **Julaktivitet?**

*Listan är under ständig uppdatering*

## AKTIVITETSGRUPP

Vill du hjälpa till med våra aktiviteter och sitta med i vår nystartade aktivitetsgrupp?

Tanken är att sprida ut våra aktiviteter på fler orter över hela länet. Du får med fördel bo i norra delen av Uppsala län eftersom vi vill nå Gävles medlemmar som inte har någon egen Celiakiförening i dagsläget. Kanske känner du någon som vill starta upp en förening i Gävle?

Kontakta oss gärna så berättar vi mera om uppdraget som vi hoppas kan inspirera dig som sitter inne med många idéer och tankar.

Maila till: [uppsala@celiaki.se](mailto: uppsala@celiaki.se)

## HÄNG MED PÅ BLODOMLOPPET

I år blir det ett annorlunda Blodomlopp, på distans. Vi hoppas såklart att du vill delta och bidra till Blodomloppets fortsatta överlevnad och dess viktiga budskap inte minst i dessa dagar. Du behöver inte vara blodgivare för att delta.

Läs mer och anmäl dig på länken nedan.

<https://blodomloppet.se/distans/>

## VILL DU SITTA MED I STYRELSEN?

Vi söker dig som vill lära dig mer om föreningslivet, vara med och medvetandegöra för restauranger och skolor hur det är att leva med celiaki/glutenintolerans.

Kontakta oss gärna så berättar vi mer om Uppsala läns Celiakiförenings arbete.

# LÄSARNAS SIDA

## Tips på Uppsalas bästa glutenfria pizza

I Gunsta utanför Uppsala ligger "Stiernhielms på landet Krog och Livs" de har världens godaste glutenfria pizza! Jag har ätit pizza där två gånger och de har världens bästa pizzabotten! Hemgjord, platt, bra kanter. Verkligen den bästa!

Hälsar Therèse Näs

### Svar till Therèse:

Jag (Mariia) som verkligen längtat efter en god pizza åkte ut till Gunsta för att testa den bästa pizza du någonsin ätit. Jag kan bara säga WOW! Du hade rätt! Pizzabotten är bakad med omtanke, berättade ägaren när jag var där och frågade hur i all sin dar pizzan kunde vara så god?

*"Jag har testat mig fram, gjort flera recept tills jag hittade det perfekta",* var svaret jag fick. Det uppskattar verkligen jag och många andra. Att kocken kockar även vid specialkost kallar jag god service och kärlek till matlagning.

**Tack Therèse för årets bästa tips!**



Nu i coronatider kan det vara kul att spela spel.  
Du har väl inte glömt celiakispelet Celiac Sam?

**SLÅSS SOM EN SUPERHJÄLTE OCH BESEGRA GLUTEN**

Finns tyvärr bara i App Store för Iphone och Ipad

# ATT SKILJA PÅ CELIAKI OCH IBS

av Sofia Antonsson



*Vad är egentligen skillnaden på celiaki och IBS? Jo, celiakidiagnosen sätts när man via blodprov påvisat antikroppar mot glutenproteinet i blodet, ibland följt av en gastroskopiundersökning. Det är alltså proteindelen i vete, korn och råg som du med celiaki reagerar på. Behandlingen vid celiaki är strikt glutenfri kost livet ut. Celiaki drabbar ca 1-3% av befolkningen i Sverige.*

IBS (Irritable Bowel Syndrome) är en så kallad funktionell magtarmsjukdom som drabbar ca 15-20 % av hela världens befolkning. Det finns inga tester som kan påvisa IBS utan diagnosen sätts när man uteslutit andra, potentiellt farliga, sjukdomar som t ex celiaki.



Vanliga symtom vid IBS är uppblåsthet, gaser, smärta och avföringsrubbingar, men vissa har också symtom som illamående, urinträngningar och smärta i axelområdet.

Vid IBS är det lite svårare att fastställa vad man reagerar på i maten. Många med oroliga magar testar att ta bort bröd och pasta, mår bättre och drar då slutsatsen

att det är gluten de inte klarar. Nu vet vi att de flesta med IBS främst reagerar på fibrerna i sädeslagen, inte glutenproteinet.



Anledningen till att det ibland är svårt att skilja på IBS och celiaki är att symtomen vid de båda sjukdomarna liknar varandra. Dessutom är det inte helt ovanligt att man har båda sjukdomarna samtidigt. En annan utmaning är att både den med celiaki och IBS mår bra av att äta glutenfria produkter eftersom både fibrerna och glutenproteinet är borttagna.

Det är viktigt att förstå vad det är man reagerar på. Därför rekommenderar jag alltid att den med symtom från magen tar ett test för celiaki innan man går vidare med IBS-behandling. Därefter kan man ta kontakt med en dietist, alternativt gå IBS-behandling i appen Belly Balance.



Vid IBS används idag kostbehandlingen FODMAP, både i Sverige och övriga världen. Den går ut på att ta bort de kolhydrater som kallas fermenterbara och som kan jäsa i magen. De största bovarna är lök, vitlök, vete, råg och baljväxter, men även till synes nyttiga livsmedel som avokado, svamp, rödbeta och vattenmelon är stora bovar. Efter den första elimineringsfasen kan man sedan återinföra livsmedel för att se vad det är man reagerar på. FODMAP fokuserar alltså på kolhydrater, inte gluten. Däremot går det bra att kombinera FODMAP med en glutenfri kost för den som också har celiaki.



### **Naturligt glutenfritt är det bästa**

Glutenfria ersättningsprodukter innehåller ofta mindre fibrer och mer socker, fett, salt och kalorier än originalen. Därför är det bättre att satsa på det som vi kallar naturligt glutenfri kost. Här ingår frukt, bär, grönsaker, nötter, frön, baljväxter, kött, fisk, ägg och gärna quinoa, bovete, ris, potatis och havregryn (rena). Om du vill baka glutenfritt är teff och durra näringsrika mjölsorter som lätt går att blanda med t ex havremjöl.

### **Visste du att?**

- \* En kost med mycket glutenfria ersättningsprodukter kan öka risken för diabetes och hjärtkärlsjukdom.
- \* Kokt, kall potatis, havre och gröna bananer innehåller resistent stärkelse som är extra bra för tarmbakterierna.
- \* Fiberhusk gör brödet saftigt och hållbart när du bakar glutenfritt. Det är dessutom ett riktigt bra fibertillskott.
- \* Fillimpan är det bästa och enklaste glutenfria brödet. Lätt att göra, behöver inte jäsa och smakar fantastiskt.
- \* Oatlys produkter innehåller under 100 ppm och för dig med celiaki går det bra att äta och dricka 2-3 dl per dag av dessa.
- \* Man kan inte vara LITE gluten-intolerant. Om du eller någon i din närhet får höra det av någon inom vården, gå till någon som är mer insatt.
- \* Det är vanligt att den som just fått diagnosen celiaki också är tillfälligt laktosintolerant. När tarmluddet växer tillbaka återfår de allra flesta förmågan att klara laktos igen.



Av Sofia Antonsson

# ETT OVÄNTAT UPPDRAG

av Lena Renström

En mamma kontaktade mig om sin dotter som fått diagnosen celiaki. Dottern var i förskoleåldern och ibland lite nedslagen och ledsen. Om man inte mår direkt dåligt när man äter gluten är det inte så lätt att förklara varför barnet inte ska äta vissa saker. Mamman ville att jag skulle rita några enkla bilder för att förklara vad som händer i kroppen när barnet äter gluten så att dottern bättre skulle förstå varför hon inte ska äta gluten.



Foto: Shutterstock

Det var ett utmanande uppdrag och jag kunde inte låta bli att försöka. Först fick jag läsa in mig på vad som händer på mikronivå. De vita blodkropparna, deras reaktioner och hur de förstör cellerna i tarmen så att tarmluddet försvinner, måste göras begripligt för en sexåring. Så arbetade jag mig in i en bubbla av kreativitet. Ut kom en första prototyp. Den såg tråkig ut, jag får sätta ben och armar på de vita blodkropparna och föra in lite dramatik. Det måste in en huvudfigur också, en flicka som inte mår så bra, och så en glad flicka som sista bild. Fram med vattenfärg och pensel, jag ritade och målade. Pratbubblor också förstås och en enkel förklarande text.

Till slut fanns en berättelse med bra dramaturgi och ett positivt slut. Det blev en bildberättelse med pratbubblor och förklarande text. Vissa förenklingar av det verkliga skeendet har jag gjort men jag tror ändå att det blev ganska medicinskt korrekt.

Nedan ser ni en bild ur dramat. Den visar hur en sorts vita blodkroppar, de så kallade mördarcellerna, förstör tarmcellerna genom att panga på. I min version heter blodkropparna Nita Knock och de ropar att tarmcellerna är farliga. Det har ju Nita Knock fått om bakfoten på ett sätt som vi celiakister får lida av.

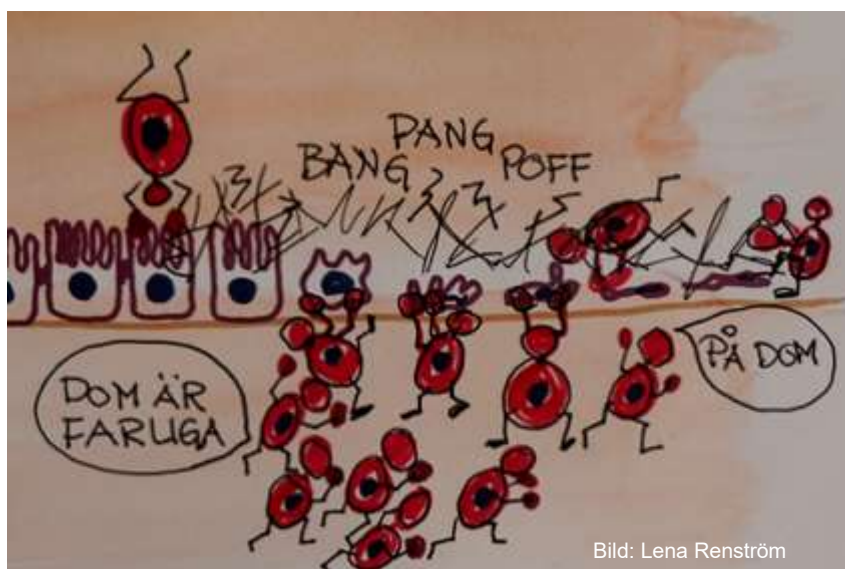


Bild: Lena Renström

## DYRARE MED GLUTENFRITT

### Kalla fakta, men är det tillräckligt?

Av Monica Pearson

Konsumentverket gör beräkningar för vad en månadsmatsedel för en normalkost kostar. De gör även beräkningar för en glutenfri kost. Den senaste rapporten, som också kommer att bli den sista när det gäller glutenfri kost, presenterades på Konsumentverkets hemsida under Kostnadsberäkningar/Matkostnader.

Matsedlarna som täcker en månad, följer de Svenska Näringsrekommendationerna från 2005 och är justerade efter de Nordiska Näringsrekommendationerna 2012.

De omfattar frukost, lunch, middag och två mellanmål. Kostnadsberäkningarna grundar sig på priserna i tio butiker i Örebro år 2016 och som sedan har räknats om med prisindex för varje varugrupp inför senaste beräkningen. Här visas resultaten uppdelade på tio åldersgrupper.

Vi kan se att en beräknad extra årskostnad för de med celiaki i åldersgruppen 18-30 år uppgår till 2520 kr (12 x 210kr). Men i denna summa är inga högtider och kalas inräknade, inte heller godis, uteätande, läsk, öl, vin eller fikabröd på jobbet. Mest hemlagat, lite hel- och halvfabrikat, har använts och endast köpebröd är medtaget.

Förbundet fann i en prisundersökning som landets föreningar deltog i, att glutenfria varor i genomsnitt var 150% dyrare än sin glutenfria motsvarighet. Detta finns presenterat i Celiakiforum 2018, nr 2.

Konsumentverkets beräkningar ovan har i vissa landsting använts som underlag för bidrag till barn med celiaki. Man kan invända mot att detta är långt ifrån en tillräcklig ersättning. Exempelvis äter inte sällan alla en familj glutenfri pasta, dyrare och annorlunda spannmål och genomgående glutenfria livsmedel för att äta samma mat. Andra invändningar bör komma med i bedömningen av kostnader.

Linus Richert på Svenska Celiakiförbundet för fram kostnader för dubbla uppsättningar av husgeråd, tiden det tar att laga säker mat från grunden, tiden att leta säkra recept (glutenfria recept är inte alltid glutenfria) och att leta rätt på produkter i affären. Om man blir sjuk av gluten resulterar det i lidande, förlorad arbetsinkomst, vabbande med mera. Det psykiska måendet påverkas, dels av sjukdomen, dels av oro kring maten och mathållningen.

Vad betyder det för ökade kostnader? Detta har inte studerats, men det borde!

	Glutenfri kost	Normal-kost	Skillnad
6-11 mån	880	840	40
1 år	910	850	60
2-5 år	1190	1120	70
6-9 år	1710	1580	130
10-13 år	2140	1990	150
14-17 år	2580	2390	190
18-30 år	2830	2620	210
31-60 år	2670	2470	200
61-74 år	2390	2220	170
75+	2130	1970	160

*\*Kostnader i kr per månad om all mat lagas hemma.*

**Avsändare:**  
**Celiakiföreningen i Uppsala län**  
Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala

## **STYRELSEN**

**Ordförande**

Mariia Rönström

**Sekreterare**

Susanna Lax

**Vice sekreterare**

Lena Samuelsson

**Kassör**

Laila Ericsson

**Vice kassör**

Karin Fernström

**Medlemsregister**

Karin Fernström

**Medlemsblad**

Karin Fernström

**Webbsida**

Karin Fernström

**Facebook**

Mariia Rönström

**Suppleant**

Bernice Svahn

**Du glömmer väl inte att  
stödja Celiakifonden?**

**Bankgiro 900-2460 eller  
Swisha till 123 900 2460**

**Läs mer på:**

[https://www.celiaki.se/ge\\_gava/](https://www.celiaki.se/ge_gava/)

## **KONTAKTUPPGIFTER**

**Webbsida:**

[www.celiaki-se/upsala](http://www.celiaki-se/upsala)

**Facebook:**

[facebook.com/celiakiuppsala](https://facebook.com/celiakiuppsala)

**E-post:**

[upsala@celiaki.se](mailto:upsala@celiaki.se)

**Telefon:**

018-56 09 00 (växel Funktionsrätt)

**Adress:**

Celiakiföreningen i Uppsala Län  
Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala



**SVENSKA  
CELIAKIFÖRBUNDET**  
Uppsala