



# Magazinet

SVENSKA CELIAKIUNGDOMSFÖRBUNDET, SCUF  
NUMMER 4 2010

**Våga fika!**  
Bra kaféer finns

**Mot ökad mångfald**  
2011 fortsätter vårt projekt

*Fråga dietisten!*

Åsa Nordlander har svar på dina frågor.

# Magazinet

## REDAKTÖR

Rosmarie Sundström  
rosmarie@scuf.se

Svenska Celiakiförbundet

# SCUF

Inträsseorganisationen och mötesplatsen för ca. 7000 barn och unga 0-35 år med gluten- och laktosintolerans.

## KONTAKT

Tel 08 730 05 60  
info@scuf.se  
Hagalundsgatan 21  
169 66 Solna  
www.scuf.se

## ORDFÖRANDE

Rosita Persson  
rosita@scuf.se

## GENERALSEK.

Patrik Såker  
patrik@scuf.se

## MEDLEMSKAP

Ny medlem blir du här:  
<http://celiak.se/Jag-vill/bli-medlem/>

Är du redan medlem i Svenska Celiakiförbundet kostar det inget extra. Maila [info@scuf.se](mailto:info@scuf.se).

## REGIONER

[norr@scuf.se](mailto:norr@scuf.se)  
Västernorrland, Gävleborg, Jämtland, Norrbotten och Västerbotten  
[dow@scuf.se](mailto:dow@scuf.se)  
Örebro, Värmland, Västmanland och Dalarna  
[sbv@scuf.se](mailto:sbv@scuf.se)  
Stockholm, Södermanland, Uppland och Gotland  
[ost@scuf.se](mailto:ost@scuf.se)  
Östergötland, Jönköping och Kalmar  
[syd@scuf.se](mailto:syd@scuf.se)  
Skåne, Blekinge och Kronoberg  
[vast@scuf.se](mailto:vast@scuf.se)  
Västra Götaland och Halland

# scufferiet

kafé och bageri

## KONTAKT

Tel 08 730 10 77  
Hagalunds Centrum  
[www.scuf.se](http://www.scuf.se)

## ÖPPET

Onsdag – Fredag 11-19  
Lördag – Söndag 11-18

## HITTA HIT

T-bana Solna Centrum  
Pendeltåg Solna Station  
GPS: Hagalundsgatan 21

# Hänt

Kolla vilka kaféer som godkändes under Kakmonstrets turné på [scuf.se](http://scuf.se).



Bästa kaféer 2010: Café På Hörnet i Norrköping, Fröken Ohlsson i Göteborg och Linds café & konditori i Linköping.

FOTO: SCUF

# Våga fika!

– Det finns många bra kaféer därute för gluten- och laktosintoleranta, säger Kakmonstret som besökt över 60 kaféer under sin långa turné.

**K**akmonstret har blivit en mycket uppskattad figur bland SCUF:s medlemmar. Under parollen "Alla barn har rätt till kakor" har Kakmonstret genomfört en kaféturné i 17 olika städer runt om i landet, sedan sommaren 2009. Över 60 kaféer har fått besök.

Tillsammans med de yngsta medlemmarna har Kakmonstret på varje kafé undersökt utbud, innehållsförteckningar, menytaflor och personalens kunskap.

– Det fanns både mycket bra och riktigt dåliga kaféer. Jag har lärt mig att fråga personalen en extra gång så att de verkligen

vet vad de talar om. Ibland säger de att det är glutenfritt fast när man kollar innehållsförteckningen stämmer inte det, säger Kakmonstret.

Under hela turnén syntes Kakmonstret i många tidningar och tv-inslag. Kakmonstret var totalt med i åtta tidningar, fyra tv- och ett radioinslag.

– Det bästa av allt var att träffa så många härliga barn och hjälpa dem att hitta fikaställen, säger Kakmonstret.

Nu uppmanar Kakmonstret alla medlemmar att våga gå ut och fika eftersom det finns bättre kaféer än många tror. På [scuf.se](http://scuf.se) finns de kaféer som var bra under turnén.

**Som konsument kan du använda din konsumentmakt.** Du kan ställa frågor, komma med önskemål och välja var och vad du vill köpa. Men det kan vara bra att känna

till att kaféer inte har skyldighet att ha vissa varor. Inte heller måste ett kafé som tillverkar eget gluten- och laktosfritt anmäla detta till Livsmedelsverket.

Däremot ska kaféet uppfylla de hygieniska kraven på egenkontroll, hantering och utrymmen som gäller för gluten- och laktosfritt, vilket kontrolleras av Livsmedelsverket.

Det betyder att gluten och laktos ska hållas borta så att det inte hamnar på det gluten- och laktosfria. Redskap och ytor ska alltså vara helt rengjorda/nya så att det inte kan hamna gluten och laktos där.

Kaféer ska även se till så att märkning av gluten- och laktosfritt stämmer. ●

**Källa:** <http://www.slv.se/sv/grupp2/Livsmedelsforetag/sarskilda-naringsandamal/Fri-fran-livsmedel/#kon>

## Stort kalas

Tack till alla som kom för att fira Kakmonstret på kalaset.

Inte sedan invigningen har det varit så många på Scufferiet. Det välde in barn med föräldrar som ville fira Kakmonstret med tårta och hoppborg. Kakmonstret var glad att så många kom.

– Det var en av de bästa dagarna i mitt liv, säger Kakmonstret.

## Luckad mäs

Som alltid hade SCUF en egen monter på Mat för livet-mässan.

I år var även region SBV och Scufferiet med. Vi fick in många anmälningar, nya medlemmar och förslag på aktiviteter. Och Scufferiet sålde slut på limpor och lussebullar.

Tack till alla intresserade som vi träffade och alla producenter som skänkte produkter till SCUF!



Matlagingskurs, forum för samtal, bättre skolmat och billigare produkter var några av de förslag som kom in.

FOTO: SCUF



## SCUF söker samtalsledare!

**Nästa år kommer SCUF att starta samtalsgrupper över hela landet. Till dessa behöver vi nu samtalsledare.**

Att leva med födoämnesöverkänslighet innebär att ständigt brottas med hinder i vardagen. Ofta känner man sig ensam och i en omgivning som inte förstår.

Det är mycket man ska lära sig och för den som får diagnosen sent innebär det en stor omställning. Därför kommer SCUF nu att starta samtalsgrupper i hela landet i samarbete med ABF.

**Du har nu chansen** att bli en av tolv samtalsledare som får gå en fyra dagar lång utbildning. Att vara samtalsledare är garanterat väldigt givande och utvecklande.

Vi söker dig som tycker om att träffa nya människor och som är självständig och initiativrik.

Ingen tidigare vana krävs, du behöver inte heller vara ung men du ska ha bra kontakt med unga.

Anmäl ditt intresse:  
E-post: [info@scuf.se](mailto:info@scuf.se)

## Sommarlägret

**Nästa års sommarläger är den 20-24 juli på Drakudden utanför Stockholm.**

**Ålder:** 7-17 år **Kostnad:** 1500 kr  
**Anmälan:** fr.o.m 12 januari, via formulär på [scuf.se](http://scuf.se).

## Snygg T-shirt!

Köp en snygg vit t-shirts med texten "Jag är glutenfri" eller "Jag är laktosfri". De gjorde succé under mässan! Pris: 100 kr/st



Vi säljer även svarta tygkassar med samma text. Pris: 50 kr/st



Beställ: [webbutik@scuf.se](mailto:webbutik@scuf.se)



Glada tjejer på temakväll om islamofobi, i samarbete med Stockholms Unga Muslimer på Scufferiet.

FOTO: SCUF

# Mot ökad mångfald

**Det har nu snart gått ett år sedan vårt tvååriga projekt SCUF för mångfald startade. Under nästa år blir det regionala fokuset ännu större.**

Början av projektet gjordes en mångfaldsinventering som visade att det finns ett underskott av vissa samhällsgrupper i SCUF jämfört med samhället i stort. Det saknades killar, laktosintoleranta, HBT-personer samt personer med annan etnisk tillhörighet än svensk och annan religion än kristendomen.

– När vi i stort sett bara är "vita, heterosexuella, svenska tjejer" blir det svårare för SCUF att arbeta för alla gluten- och laktosintolerantas intressen, som vi har bestämt i stadgarna att vi ska göra, säger projektledare Hannah Wiklund.

För att uppmärksamma medlemmarna på detta ordnades en mångfaldskonferens i samband med förbundsårsmötet i maj.

– Konferensen var även en grundläggande utbildning om diskriminering och ett tillfälle för medlemmarna att lämna förslag på hur vi ska arbeta för mångfald i SCUF, säger Hannah.

Under konferensen kom det fram att medlemmarna ville ha en utbildning i gluten- och laktosintolerans. Eftersom behovet var så stort ordnades en sådan utbildning redan i augusti.

– Det var viktigt, inte bara för att öka kunskapen om intoleranserna, utan för att det är lättare att förstå annan slags diskriminering när man vet om hur man själv kan bli diskriminerad som gluten- och laktosintolerant, säger Hannah.

Utbildningen gav även deltagarna verktyg för att motverka diskriminering av gluten- och laktosintoleranta.

Projektet bygger mycket på samarbeten med andra organisationer som jobbar mot annan form av diskriminering.

– Genom samarbetet kan vi nå de grupper som vi annars inte når och vi kan öka vår kunskap för att motverka diskriminering inom SCUF, säger Hannah.

För att starta upp dessa samarbeten har det i höst nu varit temakvällar på Scufferiet. Tanken är att det ska finnas möjlighet att göra liknande aktiviteter under nästa år i regionerna.

Till projektet har det även

knutits en referensgrupp med personer från andra organisationer som är ett stöd under projektets gång.

– Jag är även med i ett mångfaldsnätverk i LSU – Sveriges Ungdomsorganisationer som är väldigt givande. Där kan man bolla tankar, idéer och processer, säger Hannah.

**Nästa år kommer** en handbok i regionalt mångfaldsarbete att släppas. Förbundsstyrelsen kommer även att föreslå en mångfaldspolicy för förbundsårsmötet. Policyn är tänkt att vara grunden för hur mångfalden ska öka i SCUF med visioner, målsättningar och konkreta åtgärder.

– Tanken är att jag ska hjälpa regionerna i deras mångfaldsarbete med handboken och policyn, säger Hannah.

Startskottet för det regionala mångfaldsarbetet blir alltså förbundsårsmötet i maj 2011. Efter det åker Hannah ut på turné för att träffa alla regioner.

**Är du intresserad?**

Hör gärna av dig till projektledare, Hannah Wiklund, så kan hon berätta mer!  
E-post: [hannah@scuf.se](mailto:hannah@scuf.se)

# Engagerad dietist

**Åsa Nordlander är dietisten som svarar när en fråga kommit in till Fråga Dietisten på [scuf.se](http://scuf.se). Hon är även själv glutenintolerant.**

**S**in diagnos fick Åsa redan som liten. För henne är det inget konstigt, hon har alltid varit van vid glutenfritt.

– Min mamma har bakat och fixat så jag har fått rätt mat och mat som motsvarar det som andra får. Nu är det jag själv som bakar och fyller frysen, säger hon.

Åsa har ett stort intresse för kost, träning och hälsa för egen del men även för att hjälpa och motivera andra.

Först utbildade hon sig till hälsopedagog. Sedan ville hon fördjupa sig inom kostvetenskapen och började läsa fristående kurser som så småningom ledde till dietistprogrammet.

– Det var en bra utbildning som innehöll allt från stenhårt plugg om kroppens funktioner, till matlagning och praktiskt patientarbete. Men jag hade önskat mer praktik, säger hon.

Resten av sin tid ägnar Åsa åt att jobba som dietist på Astrids Lindgrens barnsjukhus.

– Det känns jättebra. Jag gjorde min praktik där i våras så det var kul att komma



“Fråga alltid efter alternativ på kaféer och restauranger”, säger Åsa.

tillbaka, säger hon.

I sitt jobb får Åsa träffa barn och ungdomar som har diabetes typ ett. Bland dem är glutenintolerans vanligare så hon får även träffa en del som har glutenintolerans.

**Engagerad i Fråga Dietisten** blev Åsa när Ylva i förbundsstyrelsen frågade om hon ville hjälpa till. De läste då båda till dietister på Uppsala universitet.

Åsa tycker att hon lär sig mycket av att svara på frågor.

– Många frågor får jag kolla upp och läsa på lite mer om innan jag svarar. Jag får även öva på att anpassa svaren så att de hamnar på en lagom nivå och försöka uttrycka mig klart och tydligt, säger hon.

**Åsa, har även varit** engagerad i ett projekt för att förbättra kunskapen om matöverkän-

slighet på äldreboenden i Uppsala. Projektet drivs av Svenska Celiakiförbundets länsförening i Uppsala.

I våras var hon ute på vårdhem och informerade personalen om vad gluten- och laktosintolerans innebär och hur de skulle göra det bättre i praktiken för de boende.

– Utbildningen fick ett jättebra mottagande. Även där det inte fanns någon med intolerans var de glada att jag kom, säger hon.

Hon tror att samma utbildning går att göra för kökspersonalen, att medlemmar skulle kunna göra det i sina regioner. Om samhället ska bli bättre tror hon att kunskapsspridning är det allra viktigaste.

– En enkel sak är att alltid fråga efter alternativ när man äter ute på kafé eller restaurang. Många ställen har nog bröd i frysen men när ingen frågar tror de att ingen vill ha det och tar så småningom bort det, säger hon.

Även i mataffärer tror Åsa att man som enskild person kan man påverka mycket.

– Ja, om de har produkter från ett företag så är det lätt för dem att ta in fler. ●

*Sedan intervjun gjordes har Åsa flyttat till Östersund och arbetar numera som dietist i köket på sjukhuset.*