

# Nytt från HandiCampen om celiaki och andra födoämnesallergier

## Ta hand om din gäst

matöverkänsliga



## CELIAKIMÅNAD MAJ 2009

För att uppmärksamma Celiakimånaden i maj kommer här broschyren "Ta hand om din matöverkänsliga gäst".

Foldern är riktad till restauranger och caféer, och innehåller bland annat 8 allergivänliga

tips. Foldern är särskilt framtagen för Svenska Celiakiförbundets satsning "Ta hand om din matöverkänsliga gäst!"

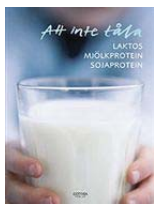
Dela gärna ut denna broschyr till ditt favoritmatställe eller café i syftet att uppmärksamma och

informera om olika födoämnesallergier såsom gluten, laktos, mjölk- och sojaprotein.

**Välkommen in till HandiCampen och hämta fler broschyrer om det behövs!**

## NY LITTERATUR I HANDICAMPENS BIBLIOTEK

### Att inte tåla laktos, mjölkprotein, sojaprotein



Att inte tåla laktos, mjölkprotein och sojaprotein vänder sig till den som nyligen fått sin diagnos eller har någon i sin närhet som fått det. Läsaren får kortfattade fakta om diagnoserna laktosintolerans, mjölkproteinallergi och sojaproteinallergi – samt vad man bör veta för att äta rätt och må bra.

Skriften ger också konkreta råd om förhållningssätt när man äter ute eller borta. Personliga intervjuer belyser hur det är att leva med matöverkänslighet och ett uppslag vänder sig till unga. Rikligt med utbytestabeller, faktarutor om livsmedel samt råd och recept.

*Utgiven av: Gothia Förlag  
Författare: Svenska Celiakiförbundet  
Utgivningsår: 2009  
Antal sidor: 48*

### Att inte tåla gluten



Att inte tåla gluten vänder sig till dig som nyligen fått din celiakidiagnos eller har någon i din närhet som fått det.

I skriften får du kortfattade fakta om sjukdomen och vad forskningen säger om celiaki samt det du bör veta för att äta rätt och må bra. Du får också konkreta råd om förhållningssätt när du äter ute eller borta.

Personliga intervjuer ger olika synsätt på att leva glutenfritt och ett uppslag vänder sig till unga glutenintoleranta. Användbara tips för matlagning och bakning och rikligt med recept är samlade i slutet.

*Utgiven av: Gothia Förlag  
Författare: Svenska Celiakiförbundet  
Utgivningsår: 2008  
Antal sidor: 40*

### Ingredienslexikon

för överkänsliga mot gluten, laktos, mjölk- och sojaprotein



- Finns det sojaprotein i E 426?
- Innehåller glutamat gluten?

I Ingredienslexikon kan du snabbt och enkelt slå upp ingredienser, tillsatser och beteckningar relaterade till

mat och livsmedel. Till varje uppslagsord ges en förklaring och eventuellt funktion. Du får också reda på om ingrediensen innehåller gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein.

Ingredienslexikon vänder sig dels till matöverkänsliga – glutenintoleranta,

laktosintoleranta, mjölkproteinallergiker och sojaproteinallergiker – dels till den medvetna och intresserade konsumenten.

*Utgiven av: Gothia Förlag  
Utgivningsår: 2008  
Antal sidor: 112*

### För mera info kontakta:

Ulrika Lindén  
Organisationssekreterare  
Ålands handikappförbund  
Skarpansvägen 30  
22100 Mariehamn  
Öppet mån-fre kl. 9-15.

Tfn. 018-527 361  
E-post: info@handicampen.ax  
Hemsida:  
www.handicampen.ax/grupper