

Årsberetning 2021



NORSK
CØLIAKIFORENING



Innhold

Årsberetning for Norsk cøliakiforening	4
Formål	4
Visjon.....	4
Med fokus på livskvalitet.....	4
Medlemmenes bidrag	4
Tillitsvalgte og frivillige	4
Likepersonarbeid under utvikling	4
Medlemssituasjonen	5
Æresmedlemmer	6
Arbeidet med grunnstønadene	6
Kommune- og fylkeslagssammenslåing.....	6
Tilbud til medlemmer.....	7
NCF Kompetanse – interne kurs.....	7
Medlemsbladet glutenFRI	7
Digitale foredrag.....	7
Medlemsapp.....	7
Åtte digitale bakekurs.....	8
Nyhetsbrev til medlemmer	8
Nettsiden og Min side.....	9
Elverum familiecamp ble avlyst i 2021.....	10
Økonomiske medlemsfordeler	10
Åpne tilbud.....	10
Nettprat med nytt navn.....	10
Nettkurs for nydiagnostiserte	11
Samtale med ernæringsfysiolog	11
Register for spisesteder	11
Sosiale medier.....	11
Nettbutikk	12
Skole- og barnehagepakken	12
Landslotteriet.....	12
Lisensiering	13
Utadrettede aktiviteter.....	15
NCF Kompetanse.....	15
Forskerkonferansen	16

Hovedkampanjen:.....	17
.....	17
Leverandører og produsenter	18
Leverandørforum.....	18
Årets glutenfrie bedrift.....	19
Internasjonalt arbeid og arrangementer	20
AOECS	20
Driftsfondet	20
Cøliakifondet	20
Forskningsfondet for cøliaki	20
Norsk cøliakiforenings ungdom (NCFU)	20
Regnskap 2021	20
Råd, styrer og komitéer	21
Sentralstyret	21
Fagrådet	22
Kontrollkomité.....	22
Valgkomité.....	23
Komité for Årets glutenfrie bedrift 2021	23
NCF Junior	24
Fylkeslag	24
Sekretariatet	25
Sekretariatet har i 2021 bestått av:	25
Vikariater	25
Kurs og seminarer.....	25
NCF som brukerrepresentant i forskning.....	25
NCF er medlem av:	25
Miljø	26
Årsregnskap 2021 – elektronisk signert av sentralstyret.....	26

Vi hjelper deg til å leve et godt liv uten gluten!

Årsberetning for Norsk cøliakiforening

Aktivitetsnivået i Norsk cøliakiforening ble også i 2021 sterkt begrenset på grunn av koronapandemien. Dette må man ta i betraktning når denne årsberetningen leses.

Formål

Organisasjonens formål er på landsbasis å ivareta interessene til personer med glutenintoleranse.

Visjon

Høy livskvalitet for alle med glutenintoleranse.

Med fokus på livskvalitet

NCF jobber for å bedre livskvaliteten til våre medlemmer. NCF har alltid fokus på hvordan vi kan løse denne oppgaven enda bedre. Dette handler i hovedsak om medlemstilbudet samt kunnskapen i samfunnet rundt oss.

Likepersonstjenesten er blant annet et tilbud til alle medlemmer som ønsker å få personlig rådgivning. Bakekursene tilbyr nå sunnere alternativer, og nye oppskrifter implementeres.

NCF Kompetanse ekstern har holdt kurs for helsesykepleiere, kokker, serveringspersonell, lærere og førskolelærere, samt ansatte på institusjoner.

Medlemmenes bidrag

NCF er helt avhengig av medlemmenes bidrag. I 2021 har medlemmenes bidrag vært sterkt redusert på grunn av pandemien.

Tillitsvalgte og frivillige

NCF har over 260 tillitsvalgte og frivillige. Frivillige fyller rollene som:

- Medlemmer av fylkesstyrene – det er ingen ansatte i fylkeslagene, styremedlemmene står for planlegging og gjennomføringen av aktiviteter og administrative oppgaver.
- Kursledere bakekurs. Bakelederne planlegger, ordner med ingredienser og gjennomfører bakekursene.
- Kontaktpersoner til medlemmer som ønsker råd og veiledning
- Arrangører av arrangementer i fylkeslagene.
- Kursledere for NCF Kompetanse

Likepersonarbeid under utvikling

I 2021 ble likepersonstjenesten i NCF vedtatt. Dette skjer etter en lang og omfattende prosess der hele organisasjonen har vært involvert.

Likepersonstjenesten omfatter alle frivillige, bortsett fra fylkesstyrene. Dette er en utvidelse av begrepet og omfatter:

Likepersonkontakt med nye medlemmer	En-til-en-samtale for å gi god informasjon til nydiagnostiserte som har behov for å vite hva det innebærer å ha cøliaki. Ordningen skal være slik at det er enkelt for medlemmer å be om samtale. Ved innmelding informeres medlemmene om dette. Gjøres også for andre medlemmer som gjennom livet har behov for slike samtaler for å håndtere sin situasjon.
Bakeleder	Planlegge og gjennomføre ulike bake- og matkurs. Bakeledere skal holde seg oppdatert og ha god kontakt og samarbeid med de øvrige frivillige i regionen. Plan for kurs må være lett tilgjengelig både lokalt og sentralt.
Arrangementsansvarlig	Planlegge, organisere og gjennomføre ulike arrangement av faglig karakter for medlemmene av faglig karakter. Det skal være tid og rom for erfaringsutveksling. For eksempel medlemsmøte med web-foredrag, samling med barn der det er samtalegrupper med foreldre.
Kursholder og kursvert for medlemmer og tillitsvalgte	Kurs vi holder fysisk eller på nett som er for medlemmer eller tillitsvalgte.
Kursholder og kursvert for andre enn medlemmer	Dette er ikke alltid likepersonaktivitet, men gjennomføres av likeperson. Dette vil være kurs for serveringssteder, institusjoner, skoler, SFO, barnehager, leger og helsesykepleiere.
Oppsøkende aktivitet mot institusjoner og bedrifter	Aktiviteter rettet mot institusjoner, serveringssteder, barnehager, skole og SFO. Målet er å gi dem kunnskap om de utfordringer personer med cøliaki har, og som de dermed må ta hensyn til. I tillegg gi dem forslag til og hvordan de løser dette for de hos dem som har cøliaki.
Oppsøkende aktivitet mot medlemmer	Oppsøkende aktivitet mot medlemmer og personer med interesse for cøliaki på for eksempel lokale messer og arrangement. Kan også være støtte i andre organisasjoner sine arrangement der vi skal bidra for de som trenger glutenfritt.

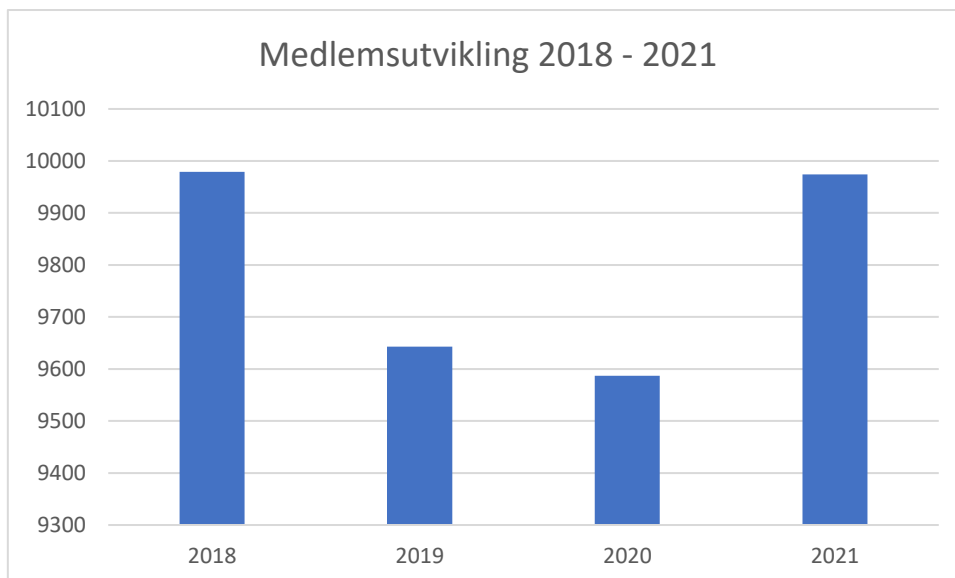
Målsetningen med den nye likepersontjenesten er at medlemmene tilbys tilsvarende likt tilbud over hele landet.

Medlemssituasjonen

2021 var et år med få, om noen medlemsarrangementer ute i fylkene, på grunn av smitteverntiltak. Likevel så opplevde vi, etter flere år med netto reduksjon, at vi hadde en netto økning av antall medlemmer. Økningen fra 2020 er på 387 medlemmer, dvs. en økning på 4 %. Det er vi veldig glade for.

Vi har ikke gjennomført noen spørreundersøkelse, men det er grunn til å tro at økningen skyldes to ting:

1. Vervekampanje har ført til flere innmeldinger
2. Digitale kurs og webinar har økt medlemstilbudet, og færre har derfor meldt seg ut.



Æresmedlemmer

NCF har 2 æresmedlemmer:

Johan Ek	em. dr. med
Nils Hovdenak	prof. em. dr. med.

Arbeidet med grunnstønad

Forskningssenteret, OsloMet, har gjennomført et forskningsprosjekt hvor de sjekker prisforskjeller på alle glutenfrie erstatningsprodukter, samt næringsinnhold i disse. Norsk cøliakiforening tok kontakt med OsloMet, høsten 2020, og spurte om de kunne benytte dataene fra denne undersøkelsen til å utarbeide et nytt referansebudsjett. Det kunne de, etter at pågående prosjekt var publisert.

Sent på høsten 2021 fikk vi et nytt referansebudsjett fra OsloMet. Dette er meget omfattende og viser at det er store prisforskjeller i markedet innen den enkelte produktgruppe.

Norsk cøliakiforening jobber med hvordan dette nye budsjettet skal presenteres for de politiske partiene, og hvilken strategi vi skal velge. Presentasjoner mot de politiske partiene vil skje i løpet av 1. halvår 2022.

Kommune- og fylkeslagssammenslåing

Det har vært et stort engasjement i Norge om fylkessammenslåingen. Så også i NCF. Landsstyret vedtok å utsette sammenslåingen av lag. NCF Landsmøte 2021 fulgte opp dette og vedtok at eksisterende lag kan fortsette, og at de skal alle ha betegnelsen fylkeslag.

Endringer i fylkeslagene i 2021:

- NCF Vestfold og NCF Telemark har blitt til NCF Vestfold og Telemark

Tilbud til medlemmer

NCF Kompetanse – interne kurs

NCF skal gi alle tillitsvalgte og frivillige kunnskap om vervet de har påtatt seg, klare retningslinjer og gode arbeidsrutiner. Det tilbys kurs og samlinger for bakeledere, opplæring av kursholdere og for likepersoner. Videre er det utarbeidet e-læringskurs for styremedlemmer og medlemmer i valgkomiteene.

Medlemsbladet glutenFRI

Medlemsbladet kommer ut fire ganger i året, og inneholder artikler om kosthold, helse og forskning. Oppskriftene er svært populære, og er noe av det medlemmene gir mest tilbakemeldinger på.

Bladet har også faste barnesider og produkttester, og man kan lese om kjente og ukjente profiler som har cøliaki eller lever glutenfritt.

Leservennlig og fint design samt gode bilder har høyt fokus, noe som har blitt godt tatt imot av leserne.

Opplaget er på 12 400 eksemplarer.



Digitale foredrag

For å gi alle medlemmer mulighet til å få se de samme foredragene, uansett hvor de bor i landet, begynte sekretariatet i 2018 med å filme foredrag for medlemmer. Det viste seg å bli en suksess, og det er filmes nye foredrag. Disse filmede foredragene, som vi kaller webinar, er tilgjengelig for alle medlemmer på medlemsiden på ncf.no.

Det er laget en presentasjon av alle webinarene som er sendt til fylkeslagene og sentralstyret. Denne inneholder presentasjon av forelesere, tittel på foredraget, foredragets innhold og tematikk, lengde og målgruppe. Fylkeslag kan vise foredragene på sine lokale medlemsmøter, og medlemmene kan også logge inn og se foredragene på egen pc.

Medlemsapp

Appen glutenFRI er en medlemsapp, og kan lastes ned gratis i App Store eller i Google Play. Appen skal være et brukervennlig hjelpemiddel når du er ute på farten. Her finner du:

- medlemsbladet glutenFRI
- glutenfrie spisesteder
- oversikt over ingredienser
- medlemskort og medlemsfordeler
- oversettelser og oppskrifter

Åtte digitale bakekurs

Fordi det ikke lenger var lov å møtes, tvang koronapandemien oss til å avlyse de tradisjonelle og svært populære bakekursene våre. Vi fikk mange meldinger fra medlemmer som syntes dette var leit og vi bestemte oss for å gjøre noe med det! Løsningen ble å filme åtte av våre mest populære oppskrifter sammen med tre av våre dyktige bakeledere. De som er med i filmene er: Anniken-Chatrine Sagen (bilde), Johan Ludvig Brattås og Karin Tverbakk Monsen.



Våre åtte digitale bakekurs er:

- Kringle og «hvetestang»
- Tjukklefse eller Nordlandslefse
- Grove horn med ost og skinke
- Tynnlefse eller Vestlandslefse
- Grove baguetter
- Grovbrød og rundstykker
- Skolebrød og kanelnurrer
- Lettvinte wienerbrød

Filmene ble promotert i alle våre kanaler, og krever innlogging. Vi fikk støtte fra Stiftelsen Dam og Semper til å lage filmene.

Nyhetsbrev til medlemmer

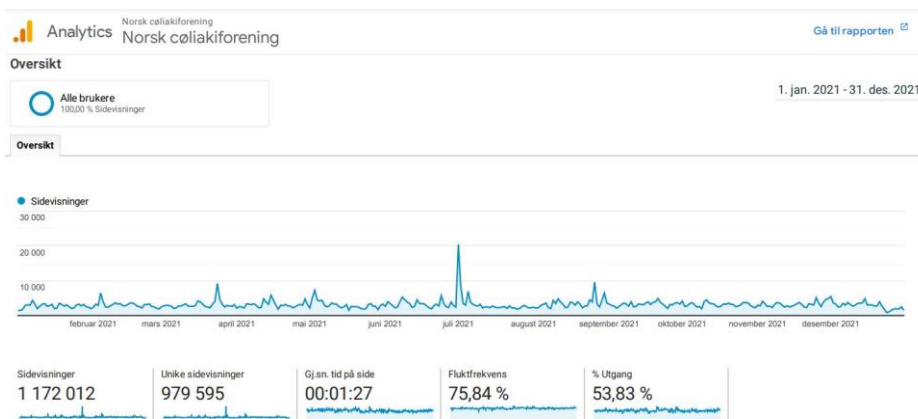
Nyhetsbrev er en viktig kommunikasjonskanal fra NCF direkte til medlemmene. Det sendes vanligvis fire nyhetsbrev i året til alle medlemmer som har registrert e-postadresse. Innholdet i to av nyhetsbrevene tilpasses etter hvilken livssituasjon/alder medlemmene er i.

Også i 2021 er det blitt sendt ut hyppigere nyhetsbrev for å opprettholde kontakt med medlemmer i en annerledes tid. I tillegg sendes det egne nyhetsbrev til andre grupper:

- Nye medlemmer mottar automatisk 4 nyhetsbrev med mye informasjon som tidligere ble sendt i velkomstmappen.
- Frivillige kursholdere (4 stk.)
- Til de som har krysset av for «ønsker info om barn» ved innmelding: her sendes informasjon om kursene for ansatte skole/SFO/BHG kurs ut fortløpende
- Nyhetsbrev til nye medlemmer om nettkurs for nydiagnostiserte.
- Informasjon om kurs generelt til medlemmene, om kurs for helsesykepleiere, for ansatte ved helseinstitusjoner, kokkekurset)

Nettsiden og Min side

I 2021 hadde ncf.no for første gang over én million sidevisninger. Eksakt tall er 1 172 012 sidevisninger. Det er en oppgang fra 992 032 sidevisninger i 2020.

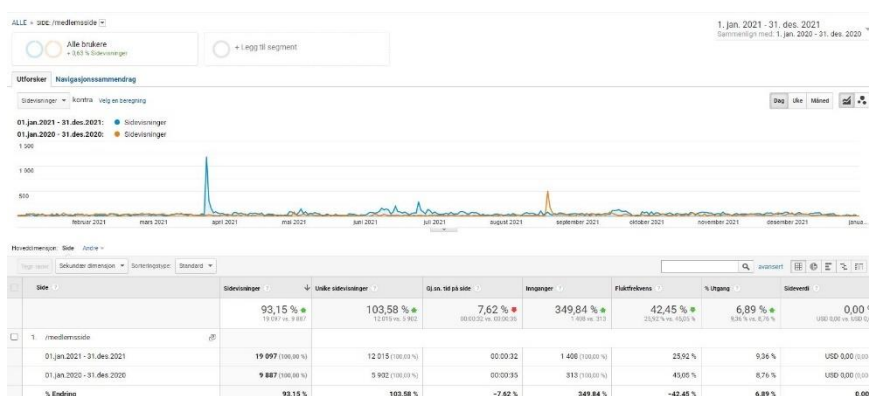


Nettsiden oppdateres hver uke, og inneholder informasjon om glutenintoleranse, kosthold, helse og forskning. Siden inneholder også mange gode tips og råd og oppskrifter, og man kan lese om andre som har cøliaki eller lever glutenfritt. Under *Aktuelt* legges diverse artikler ut, og her gis det informasjon som til enhver tid er aktuell for våre medlemmer, for eksempel om rettigheter ved opphold på karantenehotell.

Nytt i 2021 var blant annet en ny side for medlemsfordeler og en helt ny landingsside for helsepersonell. Målet er at det skal være enklere å finne relevant informasjon her:

Som medlem kan man også logge inn på *Min side* og få tilgang til mye ekstra informasjon. *Min side* er et viktig tilbud til medlemmene, og målsetningen er god kvalitet, brukervennlighet og mye faglig stoff samt informasjon fra organisasjonen. Min side har også en egen del for frivillige. Her finnes alt som bidrar til at den enkelte skal være kjent med organisasjonen, hva som skjer og hvilke rammer som gjelder. Det er derfor svært gledelig å se den store økningen i antall innlogginger på medlemssiden.

Vi vil anta at denne sterke økningen skyldes satsningen på flere medlemsfordeler, nye bakefilmer og flere foredrag som krever innlogging. Grafen under viser at trafikken nesten har fordoblet seg på *Min side* i 2021 sammenlignet med 2020.



Elverum familiecamp ble avlyst i 2021

Hvert år arrangerer NCF familiecamp i samarbeid med Elverum Folkehøgskule i idylliske omgivelser. Denne leiren er et populært arrangement, med mange store og små deltakere, der lek og moro, foredrag, bakekurs og annet står i høysetet. All maten som serveres er glutenfri, noe som er en trygghet for deltakerne. Det sosiale og erfaringsutveksling er også en veldig viktig grunn til at campen er så populær. Både barn og voksne får nye venner, og alle vet hvordan det er å ha cøliaki. Her er det rett og slett godt å være.

Utvikling av antall deltakere

Etter en nedgang i antall deltakere fra og med 2012 og til 2016-2017 intensiverte vi markedsføringen av leiren blant annet i nyhetsbrev og i sosiale medier, noe som ga en solid økning i deltakerantallet! I 2019 var leiren helt full, med en rekord på 146 deltagere. Leiren for 2021 var også fulltegnet, men måtte dessverre avlyses på grunn av smitteverntreglene.

Økonomiske medlemsfordeler

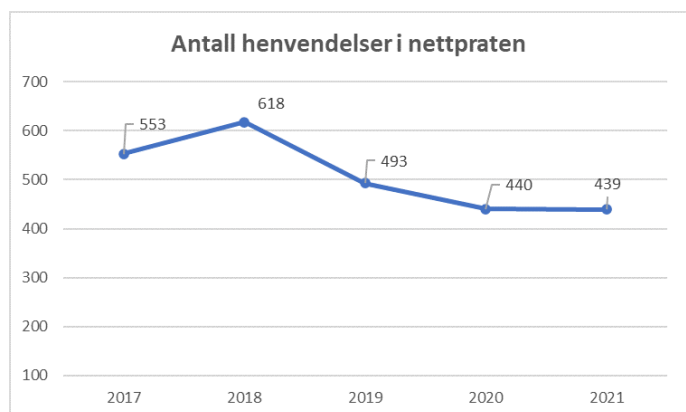
Via medlemskapet i NCF får medlemmene også gode tilbud på varer og tjenester. Oversikt over disse finnes på ncf.no. Det etableres stadig nye økonomiske medlemsfordeler.

Åpne tilbud

Nettprat med nytt navn

Leder i fagrådet, prof. dr. med. Trond S. Halstensen og seniorrådgiver ernæring, Lise Friis Pedersen, besvarer spørsmål om helse og ernæring hver onsdag mellom kl.18.00 og 20.00. Trafikken er stabil, og sekretariatet har færre henvendelser. Det er også fint å kunne henvise til nettpraten dersom innringere har medisinske spørsmål.

I 2021 kom det innspill om at ordet «nettprat» er et litt gammeldags og feilaktig begrep, da man ikke sitter og har en direkte prat over nett. Tjenesten skiftet da navn til «Spør våre eksperter». Det er også lagt inn flere søkeord i arkivet, slik at det er enkelt å finne fram til tidligere stilte spørsmål om samme tema.



Nettkurs for nydiagnostiserte

I september 2020 startet NCF med gratis nettkurs for nye medlemmer. Dette holdes den siste torsdagen i måneden slik at det ikke skal gå lang tid fra et medlem melder seg inn til det holdes et slikt kurs. Kursene blir promotert via nyhetsbrev til alle nye medlemmer, samt i sosiale medier. Påmelding gjøres via nettsiden ncf.no. Interessen har vært god, med 60–70 deltakere på hvert kurs.

Nettkurs for nydiagnostiserte

NCF arrangerer nettkurs for deg som er nydiagnostisert, eller deg som ønsker å lære hvordan du kan tilrettelegge for en trygg, sunn og god glutenfri hverdag. Kurset er gratis for medlemmer i NCF og NCFU. Ikke-medlemmer betaler 390,-.

Har du spørsmål om nettkurset? Ta kontakt med Hilde Gravdal: hilde.gravdal@ncf.no
Ikke medlem? [Bli medlem](#)

Nettkurs for ansatte på spisesteder
Nettkurs for nydiagnostiserte
Nettkurs for helsepersonell
Nettkurs for ansatte på skole/SFO og barnehage
Digitale bakkurs
Bakkurs
Digitale foredrag

Hvordan leve godt uten gluten?
Gratis nettkurs for nydiagnostiserte med callaki, DH, hvetesallergi eller hvetesensitivitet.
Dato og tid: Torsdag 26. april, kl 17-19
[Meld deg på nettkurset](#)

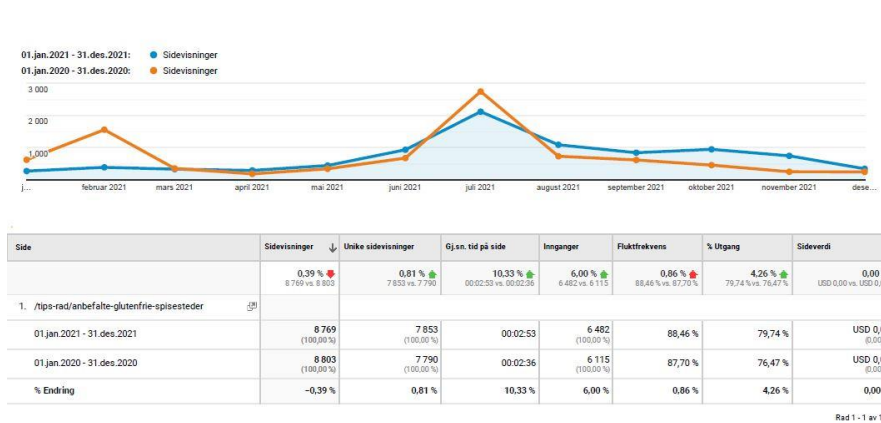
Hvordan leve godt uten gluten?
Gratis nettkurs for nydiagnostiserte med callaki, DH, hvetesallergi eller hvetesensitivitet.
Dato og tid: Tirsdag 31.mai, kl 17-19
[Meld deg på nettkurset](#)

Samtale med seniorrådgiver ernæring

I september 2020 introduserte NCF et nytt tilbud til nye medlemmer, mulighet for å få en samtale på en time med vår seniorrådgiver i ernæring, Lise Friis Pedersen. Tilbudet ble veldig godt mottatt. I 2021 ble det gjennomført langt flere samtaler enn vi antok det ville bli.

Register for spisesteder

Register for spisesteder, overnattingssteder og utsalgssteder på NCFs nettside, ncf.no, er basert på tips og medlemmenes anbefalinger over hvor de føler at det er god kontroll på gluten og de kan spise trygt. Til tross for lite reiser de siste årene, så er det en relativt stabil trafikk. Og spisekartet vokser og får stadig nye treff og steder inn. I 2021 var det 8769 treff, hvorav 7853 unike treff.



Sosiale medier

NCF ønsker å kommunisere bredere ved å ta i bruk ny teknologi for å nå ut til flere personer og grupper med glutenintoleranse.

Facebook

Norsk cøliakiforening på Facebook vokser jevnt og trutt, og har ca. 14 000 følgere. Facebook har blitt en viktig kanal for kontakt med folk, det kommer stadig inn spørsmål direkte på

melding, og vi jobber for at svartiden her skal bli så kort som mulig. Folk forventer raske svar i vår tidsalder.

Instagram

Instagram har vokst kraftig også i 2021, og har nå over 9000 følgere. Mye av økningen kom som følge av julekalender her i 2020 og 2021. Nå satses det mye på Instagram stories Disse «historiene» vises også på Facebook, og gir en fin effekt der også. En nyhet er at man nå kan lenke direkte fra stories til saker på ncf.no.

Nettbutikk

NCF selger profilartikler og andre artikler relatert til NCF og glutenfri mat. Vi selger blant annet t-skjorter og hettejakker med NCF logo, kakespader og skilt merket «glutenfri», Sølja og Ki aktivitetshefter for barn, med mer. En oversikt over salgsartiklene finnes i nettbutikken på ncf.no.

Skole- og barnehagepakken

For å møte uforutsette situasjoner i skole og barnehage, får medlemmene tilbud om en praktisk pakke – for å gjøre hverdagen enklere og tryggere. Pakken består av en plastboks som det er lagt i informasjon, hefter og produkter fra kjente leverandører. I 2020 ble det solgt 99 pakker, mens i 2021 er tallet kun 60 solgte skolepakker.

Landslotteriet

Landslotteriet er en svært viktig inntektskilde for NCF. I 2021 ble det solgt 64.498 lodd, noe som ga en omsetning på kr 1.612.450. Til sammenligning ble det solgt ca. 66 000 lodd i 2020 og ca. 70.000 lodd i 2019. Inntektene fra lotteriet er en viktig faktor for at Norsk cøliakiforening kan holde kurs for eksterne grupper for å høyne kunnskapen om håndtering servering av glutenfri mat, gjennomføre kampanjer og arbeide opp mot det politiske miljøet. Vi takker alle medlemmene som bidro til lotteriet.

NCFs nettbutikk

Har du savnet hjelpemidler til merking av glutenfri mat? Nå kan du kjøpe både det og andre profilartikler i nettbutikken vår.

<p>Skole- og barnehagepakken Mye nyttig og praktisk informasjon for å gjøre hverdagen enklere og tryggere. Pris: 240,00 (+ frakt)</p> <p>Bestill</p>	<p>Kakespade Stål. Merket "Glutenfri". Pris: 150,00 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>	<p>Klistremarker Ark med 48 stk klistremarker. Pris: 25,00 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>
<p>Refleksbånd barn Refleksbånd for barn med maskotene Sølja og</p>	<p>Refleksbånd med Crossed grain Refleksbånd med Crossed grain.</p>	<p>Refleksvest barn Refleksvest til barn som gjør dem synlige!</p>



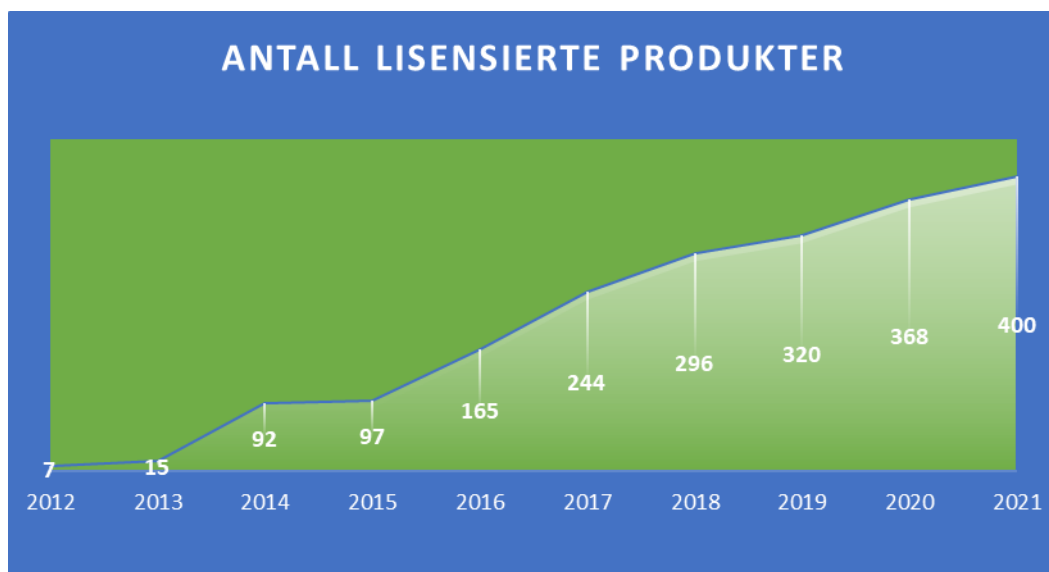
Lisensiering

Lisensiering Association of European Coeliac Societies (AOECS) har en Europeisk ordning for lisensiering av glutenfrie produkter. Produsentene får rett til å sette Crossed grain-symbolet på emballasjen til sine lisensierte produkter. Hensikten er at de som kjøper produktene lett kan se at de er glutenfrie, og at de skal være helt sikre på at de trygt kan spise dem. NCF er lisensgiver overfor norske produsenter og påser at de lisensierte produktene testes på et uavhengig laboratorium minst én gang i året, og

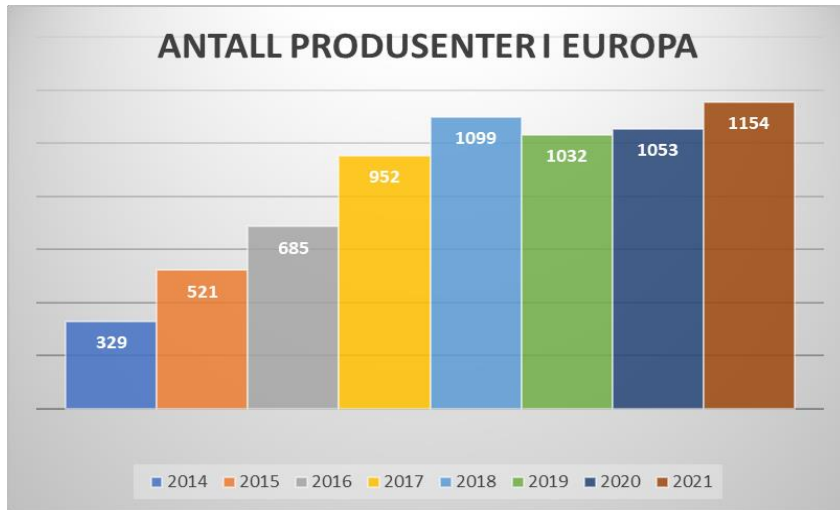
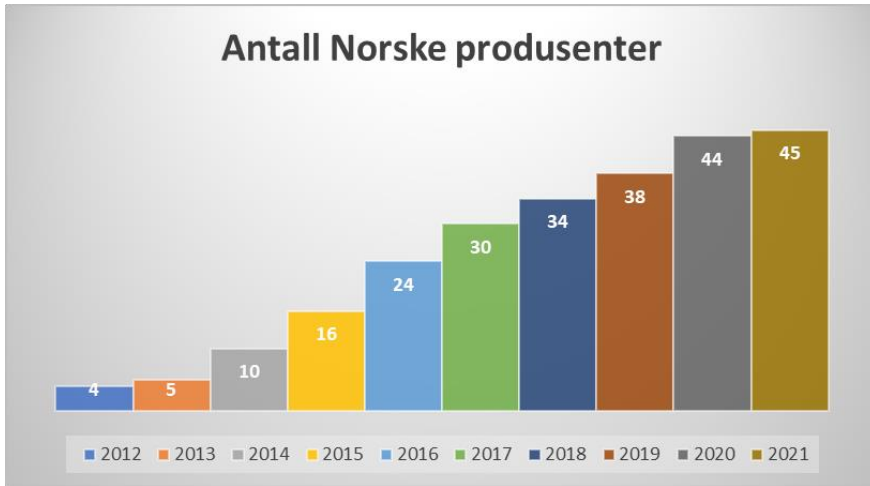


at disse holder under 20 ppm (milligram per kilo) gluten. Det skaper trygghet for forbrukere å velge lisensierte produkter.

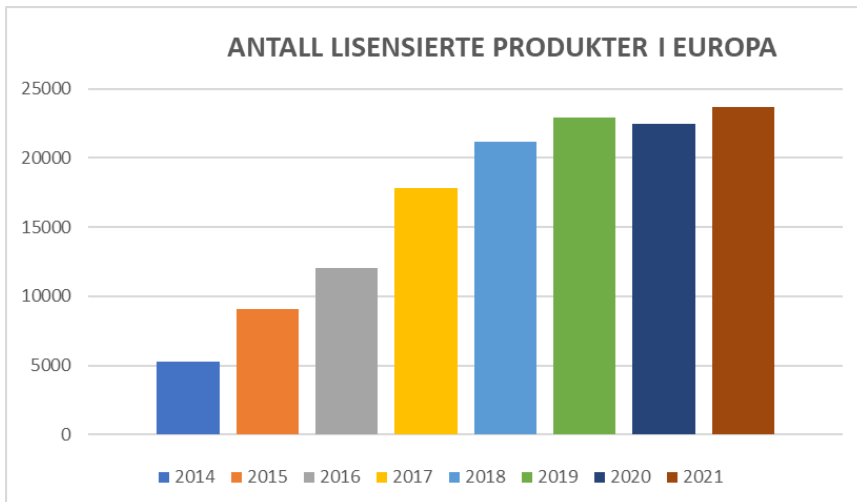
Det har i 2021 blitt tildelt lisensnummer til 32 nye produkter, og det er også i 2021 kommet inn 2 nye produsenter som har lisensiert.



I Norge følger vi samme økende trend som ellers, og det er nå oppe i ca. 21 000 lisensierte produkter totalt i Europa.



2014 - 2021



Utadrettede aktiviteter

NCF Kompetanse

NCF kompetanse, eksterne kurs, er en av NCFs største satsninger. Prosjektet har som formål å heve kompetansen om glutenintoleranse og glutenfri kost hos faggrupper som har mat som en del av arbeidshverdagen. I tillegg skal prosjektet bidra til å heve kompetansen om symptomer og diagnostisering av cøliaki hos medisinske faggrupper.



I 2021 gikk vi bort fra fysiske kurs til å arrangere nettkurs. Vi har til sammen holdt **36 nettkurs** for fire ulike yrkesgrupper som jobber med mat og mennesker. I tillegg har vi holdt **11 nettkurs** for nydiagnostiserte. Til sammen har vi kurset totalt **2003 stk. personer**, og har markedsført kursene bredt. Her er en oversikt:

Målgruppe	Nettkurs	Deltakere	Markedsføring
Ansatte på skole/SFO og barnehage	14 stk.	307 stk.	Annonse utdanningsnytt.no. Artikkelbanner og intervju på Barnehage.no. Nyhetsbrev til medlemmer. Sosiale medier (LinkedIn, Facebook, Instagram). Annonseplass og sak i glutenFRI. E-post til kommuner og skoler/SFO/barnehager.
Ansatte på helseinstitusjoner	5 stk.	72 stk.	Sosiale medier (LinkedIn, Facebook, Instagram). Annonseplass i glutenfri nr.3 og nr.2.
Helsesykepleiere	7 stk.	259 stk.	Bannerannonse på Sykepleien.no. Sosiale medier (LinkedIn, Facebook, Instagram). Annonse i glutenfri, Facebook og LinkedIn. Samarbeid med Norsk sykepleierforbund, skolehelsetjenesten, helsestasjoner og utdanningsinstitusjoner.
Ansatte på spisesteder og studenter	10 stk.	879 stk.	Sosiale medier (LinkedIn, Facebook, Instagram). Annonsebanner hos SMAK.no. Annonseplass og sak i glutenFRI. Samarbeid med utdanningsinstitusjoner, Circle K, Døgnvill, Louise restaurant og bar.
Kurs for nydiagnostiserte	11 stk.	486 stk.	Nyhetsbrev til medlemmer. Sosiale medier (LinkedIn, Facebook, Instagram)

Kursholdere

Vi har 11 frivillige kursholdere + 3 ansatte i NCF (Hilde, Lise og Line) som kan holde nettkurs. Vi arrangerte en digital samling for kursholderne i november 2021 hvor vi snakket om status for NCF kompetanse, hvordan holde gode nettkurs og videre plan for utvikling av NCF kompetanse. Vi hadde også erfaringsutveksling.

Utvikling

På grunn av overgang til nettkurs har vi gjort kursinnholdet mer tilpasset den digitale plattformen. Vi har kortet det ned fra 3 timer til 2 timer, lagt inn avkrysningsoppgaver/polls i kurset og oppdatert innholdet for å gjøre det enda mer målrettet. Det ble også bestemt at nettkursene skulle være gratis for alle målgrupper bortsett fra kokker og servitører i privat/kommersiell sektor. Vi bruker Checkin AS som påmeldingssystem og Zoom som nettkursplattform. Evalueringsrapportene tyder på at deltakerne er fornøyde og syntes det er lærerikt og nyttig.



Forskerkonferansen

Den 9. september arrangerte vi Forskerkonferansen på Sentralen i Oslo. Vi fikk samlet cøliakiforskere i verdensklasse, som presenterte sine siste resultater innen forskning på sine områder. Vi hadde totalt 150 tilhørere og 50 deltok fysisk mens 100 deltok via zoom. Tilhørere var legespesialister på sykehus, ernæringsfysiologer og studenter. Programmet varte fra 09.00-15.30 og var delt etter lunsj med parallelle forelesninger innen medisin og ernæring. Vi er selv strålende fornøyde og har fått svært gode tilbakemeldinger fra forelesere selv og tilhørere. Vi gleder oss allerede til å planlegge en ny konferanse i 2023.

Hovedkampanjen:

TenkCØLIAKI!

I kampanjen Tenk cøliaki! ønsket vi å sette fokus på alle de som går rundt med diffuse plager og ikke blir diagnostisert. Kampanjen rettes mot helsepersonell, fastleger og «folk flest», og gikk på Facebook, Instagram og på ncf.no i cøliakiuka som var 20. til 24. september.

Kampanjen fikk sin egen kampanjeside på ncf.no: <https://ncf.no/om-ncf/hva-gjor-ncf-/arlige-kampanjer/tenk-coliaki>

I tillegg var det flere artikler om temaet i glutenFRI. Vi fikk også noen videosnutter fra leger vi kunne bruke i sosiale medier



75 % vet ikke at de har cøliaki

Ny norsk forskning viser at hele 75 % av de voksne som har cøliaki ikke har fått en diagnose. Årets kampanje – Tenk cøliaki! – er rettet mot alle de som går rundt, helt uvitende, med diffuse plager som skyldes en uoppdaget cøliaki.

Vi hadde også utarbeidet en tegnefilm om Tommy som gikk med udiagnostisert cøliaki. Denne ble også vist i en forkortet variant på skjermer på legekontorer i fire uker.

Kanskje du har cøliaki?

Mange nordmenn sliter med disse symptomene:



Det ble også utarbeidet to faktaark:

Et til «Deg med cøliaki» og et stilet til leger. Begge faktaarkene kunne lastes ned fra kampanjesiden på ncf.no. De ble også delt i sosiale medier.

Tenk CØLIAKI!

1. Hva er cøliaki?
Cøliaki er en autoimmun sykdom som skyldes en overfølsomhet overfor gluten. Gluten er et protein som finnes i hvete, rug, bygg og alle varianter og hybridvarianter av disse (for eksempel spelt, emmer og emmer). Når en med cøliaki spiser mat som inneholder gluten, vil kroppens immunsystem bli betent, tarmslimhinnen reduseres, og sminne til å absorbere næringsstoffene i maten blir svekket.

Det antas at 1-2 % av den norske befolkningen har cøliaki, men de fleste vet ikke at de har sykdommen. Det betyr at mange går med pågaver som de relativt lett kunne bli kvitt med riktig diagnose og behandling.

2. Symptomer på cøliaki
Symptomene på cøliaki kan være diffuse og varierer fra person til person. De vanligste symptomene ved udiagnostisert cøliaki er:

- Perifereis/langvarig diaré
- Kronisk forstoppelse samt luftfartsamlinger
- Hvelse av oppblåsthet
- Kronisk sønn- og vitaminmangel
- Uvortes
- Påfallende, uforklarlig tretthet
- Uforklarlig magekramper
- Benskjellete
- Manglende vektøkning (væktløs) og dårlig helsestatus (ikke barn)
- Ernæringsdefisitt på permanente tenner

Faktorer som gir forhøyet risiko for cøliaki er:

- Cøliaki i familien
- HLA-DQ2 eller HLA-DQ8 genotyper
- Tjukt støkkes
- Problemer med stoffskifte
- Downs syndrom

3. Hvordan blir cøliaki diagnostisert?
Cøliaki diagnostiseres ved mistanke hos fastlagte transglutaminase (tTG) i blodet, og spesielt i blodet hos spedbarn og spedbarn.

4. Behandling
Cøliaki behandles ved å følge en glutenfri diett. Barn og voksne bør spise næringsriktig mat som inneholder fett, protein og vitaminer. Det er viktig å følge opp med ernæringsrådgivning og regelmessige tannundersøkelser.

5. Ernæringsdefisitt på permanente tenner
Cøliaki kan gi opphav til ernæringsdefisitt, som kan manifestere seg som tannkaries og periodontitt. Det er viktig å følge opp med tannleger og eventuelt ta tilsupplering med vitaminer og mineraler.

Tenk CØLIAKI!

Er du fastlagt for 2000 pasienter skulle du hatt 30 cøliakere – hvem har du ikke diagnostisert, ennå?

Cøliaki er mer enn den klassiske avmagende, diarre, pågående autoimmune tarmsykdomen på gluten, som man kjenner fra storparten. I flere undersøkelser viser at 75 % av cøliakere er utgjort av med store og utvokstede magre kroppstyper. Man tenker ikke på barn, de er nemlig, overvektige pasienter kommer med pågaver som tretthet og utvokstede kroppstyper. Men 75 % av den norske befolkningen har utgjort cøliaki som lett kunne ha blitt diagnostisert og behandlet om man tenkte cøliaki.

Sjanseløst på cøliaki
De fleste utgjort cøliakere voksne cøliakere har de magre kroppstyper, men noen av dem er ikke pågaver som: Påfallende, uforklarlig tretthet (fukt eller vannlig treg) → Uforklarlig magekramper med eller uten diaré → Helt kronisk pågaver som kronisk forstoppelse med oppblåsthet og trykkløst (flatulens) → Sønn- og vitaminmangel → Cøliaki → Ernæringsdefisitt på permanente tenner

Ofte kan pasientene først fortelle om cøliakelagene etter at de har blitt friske på glutenfri kost, da man vermer seg til cøliakelagene som et dårlig liv.

Hvordan stille diagnosen?
Mange pasienter setter seg selv på glutenfri kost uten å vite at de har blitt friske på glutenfri kost. Det er viktig å følge opp med ernæringsrådgivning og eventuelt ta tilsupplering med vitaminer og mineraler.

Man kan kun diagnostisere en aktiv cøliaki og de må det være nok gluten i kosten (2 glutenholdige måltider/uke) eller daglig 1-4 skiver eller mer.

Blotprøve for å påvise et seruminibit av:

- IgA anti-transglutaminase (tTG) (tTG-IgA)
- IgA anti-deamidert gliadin (D-antibodies gliadin-IgA) (DGP-IgA) kan være nyttig da de kan være positivt (på cøliaki) hos de med IgA-mangel.

HLA-typing: 90 % av cøliakere er positive for HLA-DQ2.2 og alle HLA-DQ2.2. Resten som negativt utgjort av 10-10 %, av alle har en av disse HLA-variantene.

HLA-DQ2.2-D-4 negativitet utelukker ikke cøliaki, men reduserer sannsynligheten betydelig.

Diagnosen hos voksne forutsetter tinnfarmakologi med klare cøliakelagene (Marsh 2 eller 3).

Barn med tTG-IgA > 10 av en normalverdi trenger ingen tinnfarmakologi.

Diagnosen må stilles av spesialist i gastroenterologi eller pediatr (H&V-rett).

Behandling og oppfølging
Cøliaki behandles med et konsekvent glutenfri kosthold, men det tar tid til å bli frisk (3-6 år hos voksne) avhengig av hvor lenge og hvor gammel man er på diagnosestidspunktet. Mange utvokstede cøliakere må ha ekstra støtte til å følge opp, for eksempel, B12, vitamin D. De fleste utvokstede cøliakere har reduksjon i laktosemengde og trenger laktase-tabletter kost det første året. Pasientene trenger oppfølging av fastlegen/barnlegen, særlig de første 3 årene.

NAV krever erklæring fra pediatr/gastroenterolog for å gi cøliakere grunnstønad for fordøyelses kosthold.

NORSK CØLIAKFORENING
www.ncf.no

Leverandører og produsenter

Leverandørforum

Leverandørforum har vært en flott møteplass for glutenfrie produsenter. Møtet 2021 ble dessverre avlyst på grunn av koronapandemien. Vi satser på at vi kan komme sterkere tilbake til høsten.



Årets glutenfrie bedrift



Prisen «Årets glutenfrie bedrift» har blitt delt ut årlig siden 2012, og ble opprettet for å stimulere til et godt glutenfritt tilbud på markedet. Den deles ut i tre kategorier, og for 2021 kåret priskomiteén følgende vinnere:

- Produsent: Semper, Oslo
- Produsent: Wild Fire Foods, Bærum
- Konditori: Baker Hansen, Oslo
- Serveringssted: Spiseriet Kafe, Tromsø

Tildelingen av prisen for 2021 ble foretatt ved at sentralstyreleder Dag Inge Aae ringte vinnerne og gratulerte med prisen. Diplomer ble delt ut til prisvinnerne av representanter fra NCF i Tromsø og av generalsekretær Knut H. Peterson og prosjektleder Anette Aarsland. Nyheten om tildelingen ble publisert omgående både av vinnerne selv og av NCF via pressemeldinger, Facebook etc., og som vanlig kom det en del respons også i vanlig media, nettaviser og bransjemedier.



Mat og drikk Semper er kåret til Årets glutenfrie produsent 2021

ABC Tema
1. feb. 2022 14:52 – Oppdatert 1. feb. 2022 14:52



Semper er kåret til vinner av 'Årets glutenfrie produsent' 2021 av Norsk cøliakiforening. Her overlever generalsekretær Knut H. Peterson i NCF diplom og blomster til Sempers Marthe Sjøgen. Foto: Anette Aarsland

Internasjonalt arbeid og arrangementer

AOECS

Generalforsamlingen i Association of European Coeliac Societies, AOECS, ble arrangert som videomøte lørdag 3. oktober, med forberedende møter i dagene før. Fra Norsk cøliakiforening deltok Knut H. Peterson og Lars André Johnsrud.

Driftsfondet

Driftsfondet er et fond som sentralstyret kan benytte. Fondet har følgende mandat:

- Midler fra driftsfondet skal benyttes til sentrale kampanjer, kursaktiviteter og lignende
- Sentralstyret gis fullmakt til å vedta bruk av midlene.
- Bruken av midlene skal prosjektføres.
- Eventuell bruk av midler gjennom året omtales i Norsk cøliakiforenings årsmelding

I 2021 er det ikke benyttet midler fra driftsfondet

Cøliakifondet

Cøliakifondet er et fond som sentralstyret kan benytte. Fondet har følgende mandat:

- Midler fra Cøliakifondet skal benyttes til å bedre diagnostiseringen av cøliaki, og spre kunnskap om cøliaki.
- Sentralstyret gis fullmakt til å vedta bruk av midlene.
- Bruken av midlene skal prosjektføres.
- Eventuell bruk av midler gjennom året omtales i Norsk cøliakiforenings årsmelding.

Det er ikke benyttet midler fra Cøliakifondet i 2021.

Forskningsfondet for cøliaki

Forskningsfondet for cøliaki er en stiftelse. I 2021 ble det ikke delt ut midler. Midlene overføres for utdeling i 2022. Forskningsfondet har egen årsberetning, og NCF sekretariat har sekretærfunksjonen for Forskningsfondet for cøliaki.

Norsk cøliakiforenings ungdom (NCFU)

NCFU er en selvstendig ungdomsorganisasjon for personer mellom 15 og 26 år. NCFU deltar på NCFs sentralstyremøter med tale og forslagsrett, og deltar med to delegater på NCFs landsmøte.

Regnskap 2021

Regnskapet er ført av regnskapsfirmaet Accountor Gloppen AS, og revidert av Sandberg Revisjon AS. Regnskapet kan leses lenger ned i årsberetningen.

Råd, styrer og komitéer

Sentralstyret

Sentralstyrene har i 2021 gjennomført 6 styremøter. Det er behandlet 75 saker.

Koronasituasjonen har også satt preg på sentralstyrets arbeid ved at flere møter er holdt digitalt.

Sentralstyret frem til oktober 2021:

Leder	Asbjørn Jørgensen	NCF Nordland
Nestleder	Roger Slettås	NCF Finnmark
Styremedlem	Anne Betty Sødal	NCF Trøndelag
Styremedlem	Linn Eli Haugli Jensen	NCF Hedmark
Styremedlem	Dag Inge Aae	NCF Møre og Romsdal
Styremedlem	Sigmund Svendsen	NCF Rogaland
Styremedlem	Øivind Wabø	NCF Vestfold
1. varamedlem	Vibeke Haddal Lien	NCF Troms
2. varamedlem	Sølvi Malmbekk	NCF Nordland
3. varamedlem	Hege Elisabeth Hammersland	NCF Vestfold

Sentralstyret valgt landsmøtet i oktober 2021

Leder	Dag Inge Aae	NCF Møre og Romsdal
Nestleder	Linn Eli Haugli Jensen	NCF Hedmark
Styremedlem	Vibeke Haddal Lien	NCF Troms
Styremedlem	Sølvi Malmbekk	NCF Nordland
Styremedlem	Roger Slettås	NCF Finnmark
Styremedlem	Sigmund Svendsen	NCF Rogaland
Styremedlem	Øivind Wabø	NCF Vestfold
1. varamedlem	Jorunn Fjellså	NCF Rogaland
2. varamedlem	Anne Betty Sødal	NCF Trøndelag
3. varamedlem	Tarald Hole	NCF Vestfold og Telemark

Fagrådet

Fagrådet består av personer med medisinsk- eller ernæringskompetanse. I tillegg er det en brukerrepresentant. Fagrådet behandler innkomne saker og fremmer egne saker. Det er avholdt 2 møter.

Fagrådet har i 2020 engasjert seg i arbeidet for å hindre ytterligere reduksjon i grunnstønaden og startet planlegging av seminar for forskere i cøliaki i Norge. Flere av fagrådets medlemmer har bidratt med faglige artikler i glutenFRI. Sekretariatet ivaretar sekretærtjenesten for fagrådet.

Fagrådets medlemmer utpekes av sentralstyret, og har i 2021 bestått av:

Leder	Trond S. Halstensen	prof. dr.med.
Medlem	Vibeke Telle-Hansen	ernæringsfysiolog
Medlem	Hanna Z. Sandven	brukerrepresentant
Medlem	Christian Riddervold Kahrs	overlege dr. med.
Medlem	Birgitte-Elise Grinde Emken	overlege dr. med.
Medlem	Rita Nilsen McStay	ernæringsfysiolog

Kontrollkomité

Kontrollkomiteen frem til oktober 2021:

Leder	Kåre Solberg	NCF Vestfold
Nestleder	Bjørn Korsmo	NCF Hedmark
Medlem	Sissel Sørlie	NCF Hedmark
Vara	Laila Norén Røyseng	NCF Hedmark

Kontrollkomiteen valgt på NCF Landsmøte 2021:

Leder	Kåre Solberg	NCF Vestfold
Nestleder	Bjørn Korsmo	NCF Hedmark
Medlem	Sissel Sørlie	NCF Hedmark
Vara	Knut Nilsen	NCF Buskerud

Valgkomité

Valgkomiteen frem til oktober 2021:

Leder:	Laila Vigsø	NCF Hordaland
Nestleder:	Ellen Valheim	NCF Rogaland
Medlem:	Anita Skjøth	NCF Buskerud
Vara:	Helge Berg Andersen	NCF Hordaland

Laila Vigsø valgte å trekke seg i løpet av perioden

Valgkomiteen valgt på NCF Landsmøte 2021:

Leder:	Asbjørn Jørgensen	NCF Nordland
Nestleder:	Geir Gamlem	NCF Møre og Romsdal
Medlem:	Ellen Valheim	NCF Rogaland
Vara:	Helge Berg Andersen	NCF Hordaland

Komité for Årets glutenfrie bedrift 2021

Leder:	Anette Årslund	Sekretariatet
Medlem:	Anne Betty Sødal	Sentralstyret
Medlem:	Ann Kristin Andersen	NCF Østfold
Medlem:	Bente Raknes	NCF Møre og Romsdal
Medlem:	Tone Amundsen Nyvold	Sekretariatet



NCF Junior

NCF Junior har medlemmer i aldersgruppen 0-14 år.

Styret for NCF Junior velges under familiekurset på Elverum. Styret har eget mandat, og arbeidet skal i tillegg være en lære-arena i styrearbeid for barna. Styret i NCF Junior kan gi råd til sentralstyret og fylkesstyrer om saker som er viktige for gruppen 0-14 år. Ruth Sandring i NCF sekretariatet, har vært ansvarlig for styret. NCF Junior-styret legger frem egen årsberetning.



NCF Junior-styret har i 2021 bestått av:

- Mathilde Gaustad
- Mia Gaustad
- Miriam Wolff Farstad
- Theodor Asplund
- Vigdis Mæland

Fylkeslag

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|
| • NCF Finnmark | Leder: Roger Slettås | finnmark@ncf.no |
| • NCF Troms | Leder: Marthe S. Hanssen | troms@ncf.no |
| • NCF Nordland | Leder: Sølvi Malmbekk | nordland@ncf.no |
| • NCF Trøndelag | Leder: Lisbeth Hansvold | trondelag@ncf.no |
| • NCF Møre og Romsdal | Leder: Venke Solem | moreogromsdal@ncf.no |
| • NCF Sogn og Fjordane | Leder: Tonje F. Systad | sognogfjordane@ncf.no |
| • NCF Hordaland | Leder: Cecilie Heldal | hordaland@ncf.no |
| • NCF Rogaland | Leder: Eivind Grouleff | rogaland@ncf.no |
| • NCF Agder | Leder: Bjørnar Vestøl | agder@ncf.no |
| • NCF Vestfold og Telemark | Leder: Ailin H. Johansen | vestfoldogtelemark@ncf.no |
| • NCF Buskerud | Leder: Knut Nilsen | buskerud@ncf.no |
| • NCF Oslo / Akershus | Leder: Anne Kjersti Toft | osloakershus@ncf.no |
| • NCF Oppland | Leder: Siv M. Øverstad | oppland@ncf.no |
| • NCF Hedmark | Leder: Terje Haldorsen | hedmark@ncf.no |
| • NCF Østfold | Leder: Kjell Vidar Bjørneby | ostfold@ncf.no |

Sekretariatet

Sekretariatet har også i 2021 benyttet hjemmekontor i store deler av året. Å jobbe fra hjemmekontor har fungert godt for alle sammen, og møter og samtaler på Teams har også fungert bra.

Sekretariatet har i 2021 bestått av:

- Knut H. Peterson, generalsekretær
- Anette Årslund, prosjektleder
- Lars André Johnsrud, salgs- og markeds konsulent.
- Kristin Stenerud, kommunikasjonskonsulent
- Lise Friis Pedersen, seniorrådgiver ernæring
- Mona Elisabeth Lindholm, økonomi- og administrasjonskonsulent
- Ruth Sandring, organisasjonskonsulent
- Nina Sævik, informasjonskonsulent / redaktør
- Tone Nyvold, kommunikasjonskonsulent
- Hilde Marie Lundekvam Gravdal, kurskonsulent ekstern opplæring
- Line Bjørndal Gretland, salgs- og markeds konsulent, kurs
- Knut Rødevand Melhuus, kontorassistent

Vikariater

På grunn av permisjoner i sekretariatet har Tjodunn Dyrnes vært engasjert som vikar. Tone Amundsen Nyvold har vært fungerende redaktør for medlemsbladet glutenFRI fram til august 2021.

Kurs og seminarer

Representanter fra sekretariatet har deltatt på ulike faglige frokostmøter og medlemsmøter i ulike organisasjoner vi er tilknyttet.

NCF som brukerrepresentant i forskning

Norsk cøliakiforening er brukerrepresentant i følgende forskningsprosjekter:

K.G. Jebsen Coeliac Disease Research Centre	Knut H. Peterson
Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, HUNT4	Lise Friis Pedersen
GRAIN-study, OsloMet, UiO, OUS og Det glutenfrie verksted	Lise Friis Pedersen

NCF er medlem av:

- Hovedorganisasjonen Virke
- Frivillighet Norge
- Association of European Coeliac Societies

Miljø

Det drives ikke virksomhet som forurener det ytre miljø.

NCFs beretning for året 2021 er avgitt av NCFs sentralstyre.

Dag Inge Aae
leder

Linn Eli H. Jensen
nestleder

Roger Slettås
styremedlem

Sigmund Svendsen
styremedlem

Vibeke Haddal Lien
styremedlem

Sølvi Malmbekk
styremedlem

Øivind Wabø
styremedlem

Årsregnskap 2021 – elektronisk signert av sentralstyret