

# Endometriosis Nytt



Medlemsblad för  
Endometriosisföreningen, Sverige

## Vill du träffa andra kvinnor med endometriosis?

Nu är det snart dags att göra bokslut för 2009, skriva en Verksamhetsberättelse och börja arbeta efter Verksamhetsplanen för 2010. Ofta är denna tid på året för mig förknippad med "mixed feelings". Det skulle vi ha gjort... varför blev det inte?, tänk att vi lyckades med.... etc. Så även detta år – en blandning mellan positivt och negativt.

Det mest positiva är att föreningen fortsätter att växa! Under året har vi fått nästan 100 nya medlemmar!! Det är oerhört glädjande - men ställer också nya och stora krav på vår administration, kontakt, rutiner mm. Vi jobbar med att förändra och förbättra rutinerna! Här kommer vi få stor hjälp av den nya hemsidan som kommer i vår. Enklare inmatning med möjlighet för fler av oss att lägga in egna texter, t ex nästa medlemsträff eller annan information.

**Medlemsträffar** – här växer efterfrågan i takt med antalet nya medlemmar. Glädjande – men samtidigt frustrerande eftersom vi inte har Medlemsträffar på alla orter där det efterfrågas. Här kan du medverka!

Vad är en Medlemsträff? Jo allt, det kan t ex vara:

- ett stormöte med hyrd lokal och gästföreläsare
- "vanliga träffar" med 5-10 medlemmar som diskuterar ett tema eller allmänna endometriosisfrågor
- ett möte mellan 2 kvinnor som diskuterar sjukdomen endometriosis och hur det är att leva med den

**Vi vet att det som uppskattas bäst med träffen är möjligheten att få diskutera endometriosis med andra – utan att behöva förklara att sjukdomen existerar och vad det är för något.**

Hur kan du medverka? Jo, genom att ta eget initiativ till en träff!

Finns det en kontaktperson nära där du bor så kontakta henne och föreslå en träff. Kan hon inte just nu kanske du kan ansvara för nästa träff, med stöd av kontaktpersonen eller från någon av oss i styrelsen.

Finns det inte någon kontaktperson nära dig – kontakta mig via mail. Jag kan ge dig kontaktuppgifter till dem som bor nära och vi diskuterar hur du enklast kan genomföra en träff. Vill du att någon från styrelsen ska delta första gången försöker vi ordna det.

Med hopp om många Medlemsträffar 2010  
önskar vi alla styrelseledamöter och kontaktpersoner dig en  
**Riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!!**

Christina Liffner  
[ordf@endometriosisforeningen.com](mailto:ordf@endometriosisforeningen.com)



Vid två av höstens medlemsträffar; en i Stockholm och en i Göteborg, informerade Nina Green om en kostomläggning som hjälpt henne att må mycket bättre. I detta nummer kan du läsa om Ninas erfarenhet av den sk Basallergidieten. Vill du efter det veta mer så har Nina skrivit en egen inköpslista som vi lägger ut som en bilaga till EndometriosisNytt nr 4 - 2009 på vår hemsida: [www.endometriosisforeningen.com](http://www.endometriosisforeningen.com)

**Nummer 4**  
**December 2009**

### *I det här numret:*

Ledare	1
Kallelser till årsmöten	2
Ninas kostråd för ett friskare liv	3
Kontaktuppgifter	4





## Kallelser till årsmöten 2010



### Endometriosisföreningen, Sverige

Lördagen 13 mars 2010 i Uppsala

Vi kommer att ha en gemensam informationsaktivitet med två av våra systerföreningar; **Barnlängtan** fd Iris, förening för ofrivilligt barnlösa. Vi har många gemensamma medlemmar. **PCO/PCO-S** som representerar den andra kvinnosjukdomen som är en vanlig orsak till barnlöshet. Med PCO delar vi även erfarenheten av problem med diagnos mm.

Tid, plats och program kommer att läggas ut på hemsidan så snart det är fastställt.

Vi kommer även informera i ett Nyhetsbrev via mail.

### Endometriosisföreningen, Västra Götaland

Lördagen 20 mars 2010

I samband med det formella årsmötet lyssnar vi på och får möjlighet att ställa frågor till **en av Sveriges mest erfarna Endometriosläkare, Margita Gustafsson**, verksam vid Endometrioscetret i Uppsala och på KK-mottagningen Kungälv Närsjukhus

Tid och plats meddelas på hemsidan och via mail.

### Endometriosisföreningen, Stockholms län

Torsdagen 11 mars 2010  
kl 18.00 – 20.30

Vi träffas i föreningslokalen, Västmannagatan 56 i Stockholm (nära Odenplan)

Tema/gästföreläsare meddelas via hemsida och mail.

Du kan också ringa till  
vår medlemstelefon

070-294 82 42

om du vill fråga något om  
våra årsmöten.





## Ninas kostråd – för ett friskare liv!



I våras när jag fick ännu en diagnos på en kronisk sjukdom så fick jag nog! Jag ville inte bara stoppa i mig en massa mediciner som skulle hålla de olika sjukdomarna någorlunda i schack, jag ville ta kontroll över min situation! Som så många andra gånger gick jag även nu ut på nätet och sökte på min senaste diagnos, ulcerös proktit (kronisk inflammation i ändtarmen). Jag fann då en länk till en sida om något som heter **basallergi**. Enligt Annika Lagerhorn, författaren till sidan, kan kosten man äter ge upphov till kroniska sjukdomar, depressioner, allergier etc. Basallergiteorin i sig går ut på att om barnet får bröstmjölk ersättning eller välling istället för bröstmjolk före sex månaders ålder riskerar immunförsvaret att störas, vilket i sin tur kan leda till olika kroniska besvär. Detta gäller även om mamman äter/ dricker spannmål och mjölkprodukter från nötkreatur då det också kan föras över till barnet via bröstmjolk och till fostret via navelsträngen.

Jag tyckte att jag inte hade något att förlora så efter midsommar bestämde jag mig för att testa dieten. Vad är det då man inte får äta om man har basallergi? Jo, inga mjölkprodukter, inga spannmål (vete, korn, råg, havre), ingen jäst, ingen glutamat (smakförstärkare ofta E620-629).

Men vad får man äta då? Faktiskt en hel del. Bland annat potatis, ris, quinoa, bovete, frukt, grönsaker, kött, fisk, kyckling. Istället för mjölk dricker jag rismjolk och sojamjolk, riskakor istället för bröd, boveteflakes istället för cornflakes osv. Sojajoghurt äter jag också, men endast go green-märket eftersom alpro innehåller b-vitamin, vilket det finns jäst i.

Häromdagen gjorde jag pannkakor på rismjolk och en blandning av majsmjöl, rismjöl och bovetemjöl och det blev en hit! De smakade faktiskt godare än vanliga pannkakor och blev även matigare! En annan sak som jag blev tipsad om av en annan medlem är att på glutenfria hyllan i livsmedelsaffären finns det ren havre av märket Semper som inte har kommit i kontakt med gluten. Det betyder att jag även i fortsättningen kan äta havregrynsgrot och som godis kan man göra egna chokladbollar. En hemsida jag kan rekommendera om man vill ha tips på allergimat är [www.allergimat.com](http://www.allergimat.com). Där hittar man massor av tips på hur man kan laga mat och baka om man är allergisk mot något.

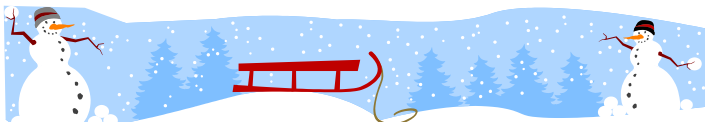
Låter det krångligt? Det trodde jag också att det skulle vara, men faktiskt är det inte så komplicerat! Och jag som var en riktig bröd-pasta-mjölprodukter-människa tidigare! Nu har jag snart ätit enligt basallergidieten i 5 månader. Och jag kommer definitivt att fortsätta för att det har blivit en enorm skillnad, till det bättre! Jag har under många år haft enorma problem med min mage och mina tarmar. Vad jag än har ätit så har jag fått magknip, sura gaser och gravidmage. Detta är nu borta och jag har dessutom gått ner ca 8 kilo i vikt! Numera passar alltid byxorna och en annan sak som också har försvunnit är att min näsa har slutat att rinna. Jag avverkade åtskilliga pappersnäsdukspaket i veckan tidigare, och speciellt vid frukost snöt jag mig konstant! Tydligt är rinnande näsa ett av symptomen vid spannmålsallergi. Det ska tilläggas att jag har tagit laktos- och glutenintolerans test många gånger under åren, men de har inte visat något. Tydligt ska man lita mer till sin egen kropp och hur den reagerar.

Boken som webblänken baserar sig på heter *Nu räcker det! En bok om rätten att vara frisk och forskarprestige*, och är skriven av Ursula Jonsson. Den fanns inte tillgänglig att köpa mer än direkt från förlaget och var därmed ganska dyr. Så jag lånade den på biblioteket istället. Boken är mycket intressant och jag rekommenderar den. Men om man nu inte vill köpa eller låna den så kan man ladda ner en annan e-bok gratis från [www.lagerhorn.com](http://www.lagerhorn.com).

Längst ned på höger sida i ovan nämnda adress klickar man på *andra projekt* och på nästa sida erbjuds man sedan att ladda ner hennes e-bok om basallergi och "hur den botade henne från hennes kroniska tarmsjukdom".

Det kan vara lite svårt att hitta vad man kan och inte kan äta i början, men man blir snabbt expert! Eftersom vi med endometriosis oftast har problem med tarmarna också, tror jag att ändring av kost kan lindra en hel del symptom hos många av oss. Om du som jag har problem med magen, med uppblåsthet, gaser, magknip – testa den här dieten i några veckor! Känn sedan efter om fördelarna överväger nackdelarna! **Lycka till!**

Nina Green





# Kontaktuppgifter



## Endometriosisföreningen, Sverige

- en ideell förening för kvinnor med endometriosis

Föreningen verkar som patientförening och handikapporganisation. Målet är att stödja kvinnor som drabbats av endometriosis. Detta görs främst genom medlemsinformation och medlemsmöten.

Endometriosisföreningen arbetar också för att informera om sjukdomen och öka kunskapen. Detta tror vi kan leda fram till en bättre vård och utökad forskning.

### Styrelse

#### Ordinarie ledamöter

Christina Liffner, *ordförande & nationella kontakter*  
[ordf@endometriosisforeningen.com](mailto:ordf@endometriosisforeningen.com)

Elisabet Andersson, *internationella kontakter & medicinska frågor*  
[lizzy@endometriosisforeningen.com](mailto:lizzy@endometriosisforeningen.com)

Carola Bengtsson, *medlemskontakter*  
[info@endometriosisforeningen.com](mailto:info@endometriosisforeningen.com)

Karin Grundler, *ordförande Endometriosisföreningen Stockholms län, webbmater*  
[ordfstockholm@endometriosisforeningen.com](mailto:ordfstockholm@endometriosisforeningen.com)

Sofia Lindström, *ansvarig för Forumet*  
[forum@endometriosisforeningen.com](mailto:forum@endometriosisforeningen.com)

Sanna Häggbring, *Ungdomssektionen*  
[sanna@endometriosisforeningen.com](mailto:sanna@endometriosisforeningen.com)

#### Suppleanter

Marie Brandberg, *kontaktperson i Umeå*  
[kontaktumea@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktumea@endometriosisforeningen.com)

Elisabeth Roos, *redaktionsrådet och kontakt Småland*  
[kontaktvastervik@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktvastervik@endometriosisforeningen.com)

Charlotta Silfverling, *Ungdomssektionen*  
[charlotta@endometriosisforeningen.com](mailto:charlotta@endometriosisforeningen.com)

**E-post:** [info@endometriosisforeningen.com](mailto:info@endometriosisforeningen.com)

**Telefon:** 070-294 82 42

**Postadress:** Västmannag 56, 113 25 Stockholm

**Hemsida:** [www.endometriosisforeningen.com](http://www.endometriosisforeningen.com)

#### Inloggningsuppgifter för medlemmar

**Användarnamn:** medlem

**Lösenord:** jubileum

#### Vi har olika medlemskap att erbjuda:

- Medlem: 200 kr/år
- Familjemedlemskap: 250 kr/år
- Ungdomsmedlem (under 26 år): 100 kr/år
- Stödmedlem (anhörig, vän): 100 kr/år

**PG:** 75 49 66 - 0

**BG:** 5444-4310

### EndometriosisNytt

[redaktionen@endometriosisforeningen.com](mailto:redaktionen@endometriosisforeningen.com)

**Redaktionsråd:** Annika Hodgson, Elisabeth Roos, Helene Sjöholm

### Lokala kontaktpersoner

**Halmstad:** Margareta Kristmark  
[kontaktalmstad@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktalmstad@endometriosisforeningen.com)

**Småland:** Elisabeth Roos  
[kontaktvastervik@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktvastervik@endometriosisforeningen.com)

**Östergötland:** Marie Nikonoff  
[kontaktvadstena@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktvadstena@endometriosisforeningen.com)

**Lidköping:** Anna Johansson Leijon  
[kontaktlidkoping@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktlidkoping@endometriosisforeningen.com)

**Stockholm:** Ingela Näsström  
[kontaktstockholm@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktstockholm@endometriosisforeningen.com)

**Göteborg:** Nina Green  
[kontaktgoteborg@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktgoteborg@endometriosisforeningen.com)

**Västerås:** Christina Liffner  
[ordf@endometriosisforeningen.com](mailto:ordf@endometriosisforeningen.com)

**Gävle:** Helene Sjöholm  
[kontaktgavle@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktgavle@endometriosisforeningen.com)

**Sundsvall:** Åsa Elezi  
[kontaktunds-vall@endometriosisforeningen.com](mailto:kontaktunds-vall@endometriosisforeningen.com)

**Umeå:** Marie Brandberg

