

Det här verket har digitaliserats vid Göteborgs universitetsbibliotek.
Alla tryckta texter är OCR-tolkade till maskinläsbar text. Det betyder att du kan söka och kopiera texten från dokumentet. Vissa äldre dokument med dåligt tryck kan vara svåra att OCR-tolka korrekt vilket medför att den OCR-tolkade texten kan innehålla fel och därför bör man visuellt jämföra med verkets bilder för att avgöra vad som är riktigt.

This work has been digitised at Gothenburg University Library.
All printed texts have been OCR-processed and converted to machine readable text.
This means that you can search and copy text from the document. Some early printed books are hard to OCR-process correctly and the text may contain errors, so one should always visually compare it with the images to determine what is correct.



per

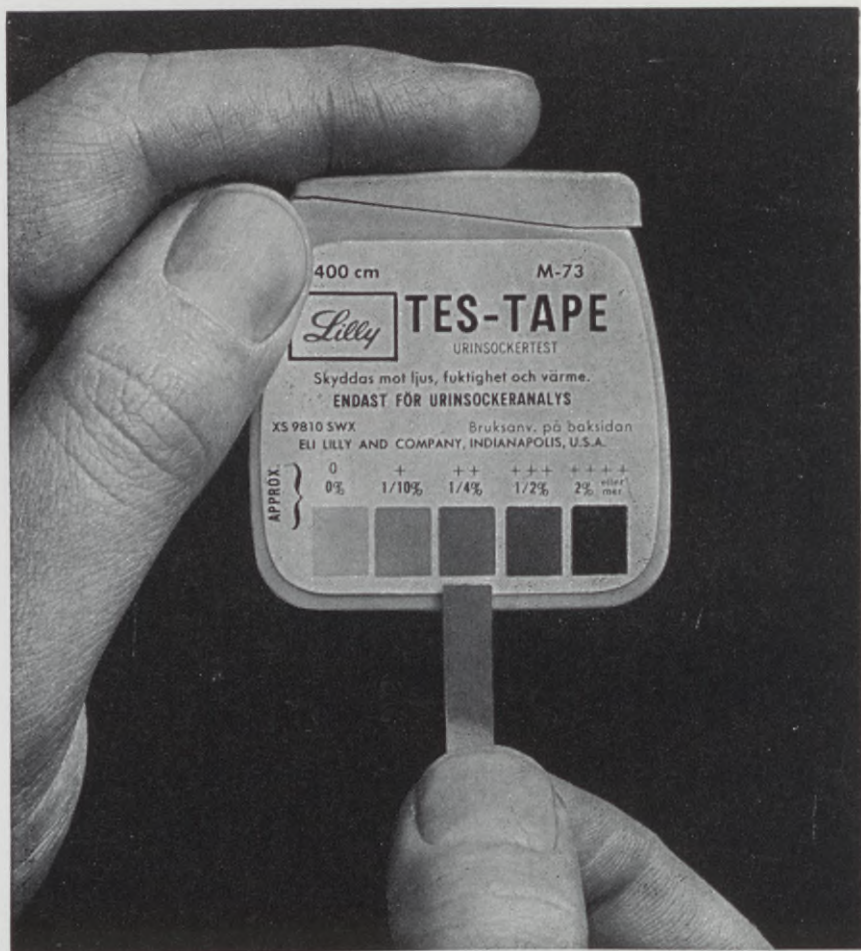
DIABETES

Nummer **1** 1975



Undersök Er urinsockerhalt med

TES-TAPE®



Enkelt, snabbt, pålitligt
Riv av, fukta, jämför — det är allt!

Eli Lilly Sweden AB



Ansvarig utgivare:
f. Riksdagsledamoten
Nancy Eriksson

Redaktionskommitté:
f. Riksdagsledamoten
Nancy Eriksson
Docent Jan Östman
Kanslichef
Ingmar Nygren-Bonnier

Redaktör:
Ingmar Nygren-Bonnier

*Redaktion, expedition och
annonskontor:*
Box 6609
113 84 Stockholm
Tel. 08/34 09 10
Postgiro 90 09 01 - 0

Prenumerationspris:
20: — kr pr år

Tryck:
Lindgrens Tryckeri, Katrineholm
Utges även som talband

Svenska Diabetesförbundet:
Box 6609
113 84 Stockholm
Tel. 08/34 09 10
Postgiro 90 09 01 - 0

Ordförande:
f. Riksdagsledamoten
Fru Nancy Eriksson
Roslagsgatan 11, 113 55 Stockholm
Telefon 08/15 83 45

Kassaförvaltare:
Bankdirektör Lennart Dahlström
Roslinvägen 35, 161 55 Bromma
Telefon 08/87 06 28

Eftertryck tillåtes om källan anges

DIABETES

*Nummer 1, februari 1975, årgång 25
Organ för Svenska Diabetesförbundet*

Innehåll:

SPRI ransonerar ögonläkare för diabetikerna, av <i>Nancy Eriksson</i>	3
Diabetesforskning i Uppsala .	4
Nytt Rikslotteri	9
Barnkolonier och ungdomsläger 10	
Diabetesgården, påsk- och som- maröppet	13
Lätta livsmedel — mat för dia- betiker? av <i>Ulla Sahlén</i> ...	15
Bocksjöläget, vår- och höst- öppet	19
Termen »sockerfri»	22
Algeriet — ett nytt spännande resmål	23
Frågan är fri	29
Föreningsnytt	33
Små goda råd	39

MC
monocomponent insulin

Ett komplett
insulinprogram i
MC-kvalitet

MC-Actrapid[®]
– snabbinsulin

MC-Semilente[®]
– intermediärt verkande insulin

MC-Monotard[®]
– mediumverkande insulin

nytt preparat



NOVO INDUSTRI AB

Box 69, 201 20 Malmö 1
tel: 040-18 11 40

SPRI ransonerar ögonläkare för diabetiker

SPRI — sjukvårdens planerings- och rationaliseringsinstitut — har presterat ett märkligt aktstycke, som kommit i min hand. Det gäller SPRI:s planering av ögonsjukvården i Skaraborgs län. Skaraborgs län har i viss mån varit ett föregångslän i fråga om planering inom sjukvården, så mycket farligare om man där anger de normer, som senare skall accepteras av andra län i planeringsfeber. Herrar rationaliserare är ju i främsta rummet ute för att få ner kostnaderna, men som vanligt tycks man börja i en tokig ända.

Man har försökt närmare analysera behovet av ögonvård och den framtida uppbyggnaden av ögonvårdens resurser och har även behandlat vissa målsättningar. I svepet målsättningar har diabetikerna med synnedsättning kommit med. Här skall ett ganska cyniskt stycke av herrar planerare målsättning citeras:

»Med hänsyn till att *möjligheterna att med gott resultat behandla de diabetessjukas synnedsättning för närvarande är mycket små, bör de icke primärt kontrol-*

Forts på sidan 22

Diabetesforskning i Uppsala

Av Arne Andersson, Christian Berne, Erik Borglund och Rolf Gunnarsson

I drygt tjugo år har vid Histologiska institutionen, Uppsala Universitet en forskargrupp varit verksam med experimentella undersökningar av diabetessjukdomens uppkomstmekanism med tonvikt på studier av de insulinproducerande B-cellerna i bukspottkörtelns Langerhanska öar. Undersökningarna koncentrerades under 50-talet och början av 60-talet på en kartläggning av det Langerhanska öorganets storlek och cellsammansättning med hjälp av ljusmikroskopisk teknik. Efter utarbetandet av en metod för mikrodissektion ur bukspottkörteln av fria öar erbjöds helt nya möjligheter till undersökningar av B-cellernas funktion och ämnesomsättning. Under det följande årtiondet har en icke ringa del av den internationella diabetesforskningen varit inriktad på studier av isolerade öar och med hjälp av allt mer förfinade mikrometoder har en ökad kännedom om B-cellens funktionella egenskaper kunnat erhållas.

Ytterligare bidrag till denna systematiska karaktäristik av förutsättningarna för insulinets bildning och frisättning från B-cellerna har det senaste året kommit från Histologiska institutionen vid Uppsala Universitet i form av fyra doktorsavhandlingar, försvarade i tur och ordning av doktorerna Arne Andersson, Erik Borglund, Rolf Gunnarsson och Christian Berne. Gemensamt för dem alla är, att de tillkommit med värdefullt stöd från Svenska Diabetesförbundets forskningsfond. Avsikten med denna presentation är att översiktligt redogöra för innehållet i dessa avhandlingar och att ge en liten inblick i den aktuella diabetesforskningen vid institutionen.

Isolering av Langerhanska öar

Det har på senare år framstått som klart att grundorsaken till diabetessjukdomen består i en bristande bildning och frisättning av insulin hos B-cellerna, vilket gjort att forskningsintresset kommit att

fokuseras på dessa. En faktor som komplicerat studiet av dessa celler är, att de ligger utspridda i små (0,02—0,2 mm i diameter) cellansamlingar inom hela bukspottkörteln. En metod, som ursprungligen utarbetades i Polen och som hjälpt diabetesforskare världen över att delvis komma förbi detta hinder är användningen av enzymet kollagenas, vilket bryter ned den omgivande bukspottkörtelvävnaden, medan öarna lämnas intakta. På detta sätt kan från de mest använda försöksdjuren, möss och råttor, erhållas 100—400 isolerade Langerhanska öar från varje djur. Trots att dessa, när allt kommer omkring, representerar mycket små vävnadsmängder (mindre än ett milligram) har denna teknik för öisolering inneburit ett stort framsteg för den experimentella diabetesforskningen och har i våra arbeten utnyttjats på olika sätt.

Eldflugor utnyttjas

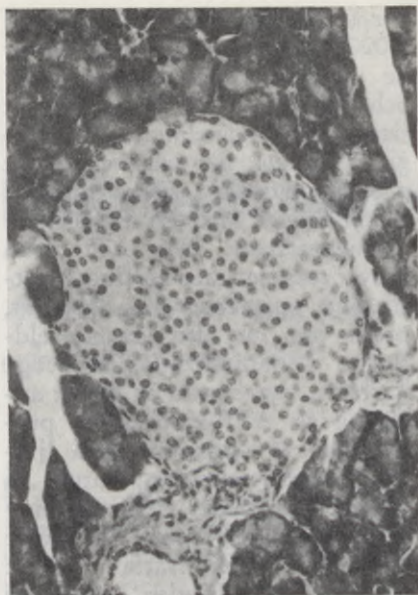
En första viktig angreppspunkt har varit att vinna ökad kännedom om insulinets bildning och frisättning ur den friska B-cellen. Regleringen av dessa processer synes intimt kopplad till ämnesomsättningen av glykos (blodsockret) i själva B-cellen. För att kunna studera vissa föreningar i de Langerhanska öarna, som tar vara på sockrets energi under nedbrytningen och sedan kan utnyttja denna till energikrävande förlopp i samband med insulinets nybildning och frisättning, har mycket känsliga mätmetoder behövt utvecklas. Med hjälp av dessa har vi kunnat analysera vävnadspro-

ver av B-celler med vikter ned till 0,0000001 g på deras innehåll av de energirika föreningarna ATP och NADH, vilka tjänar som ett slags cellens »växelmynt» för energi. Principen för analysen är att man blandar det i vätska upplösta B-cellsprovet med ett extrakt av eldflugestjärter. När ATP från provet reagerar med eldflugestjärtenzymet uppstår en liten ljusblxt, precis som hos den levande eldflugan i naturen. Denna svaga ljusblxt, vars styrka är direkt avhängig av ATP-innehållet i provet, kan så uppmätas med ljuskänslig elektronisk apparatur. På samma sätt mäter man cellinnehållet av NADH, men här måste eldflugeextraktet ersättas med ett extrakt från bakterier, besläktade med världshavens mareld.

Undersökningar med hjälp av dessa tekniker har bl a belyst olika aspekter på energiomsättningen i B-cellen, lagring av näringsrika föreningar samt viktiga enzymer i B-cellens ämnesomsättning.

Möss med ärftlig och framkallad diabetes

Den ovan beskrivna tekniken för isolering av Langerhanska öar har även kunnat utnyttjas på experimentdjur med ärftlig eller framkallad diabetes. Den histologiska bilden vid dessa tillstånd visas i figurerna. Diabetes kan t ex hos möss framkallas genom injektion av cellgifter, som har förmågan att bland kroppens alla olika celler förstöra enbart B-cellerna. Då dessa celler dör uppträder diabetes med förhöjt blodsocker och urinsocker, vanligen 1—2 dygn



Normal Langerhans ö hos mus, sedd genom ljusmikroskop. De mörka prickarna i ön utgör kärnor i de enskilda insulinbildande cellerna. Förstoring 250 ggr.

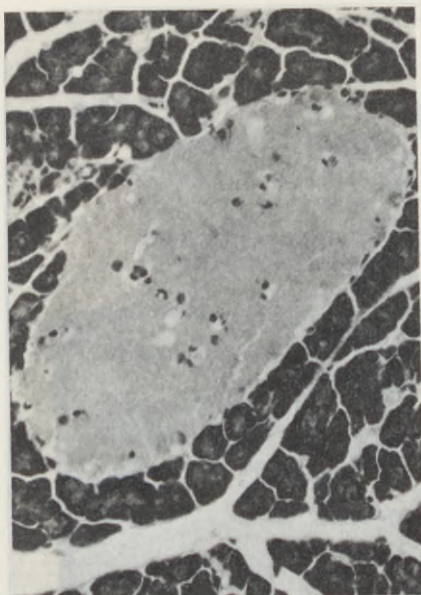
efter injektionen. Genom att avliva djuren redan några minuter efter injektionen av cellgifterna kunde man studera mekanismen bakom den omedelbara skadan på B-cellerna. De två cellgifter som användes, alloxan och streptozotocin, visades ingripa i öarnas glykosomsättning. Vidare upphörde öarnas förmåga att frisätta och nybilda insulin. Med hjälp av den ovan beskrivna tekniken med ljusmätning kunde man även visa, att den diabetesframkallande substansen streptozotocin sänkte öarnas halt av NAD. Intressant var att denna sänkning kunde förhindras genom behandling med ett annat

ämne, nikotinamid, som förmådde återställa NAD-innehållet till normal nivå varvid även öarnas funktion blev helt normal. Öar, isolerade från en speciell musstam med ärftlig diabetes, hade framför allt en sänkt förmåga att nybilda insulin.

Odling av insulinbildande celler

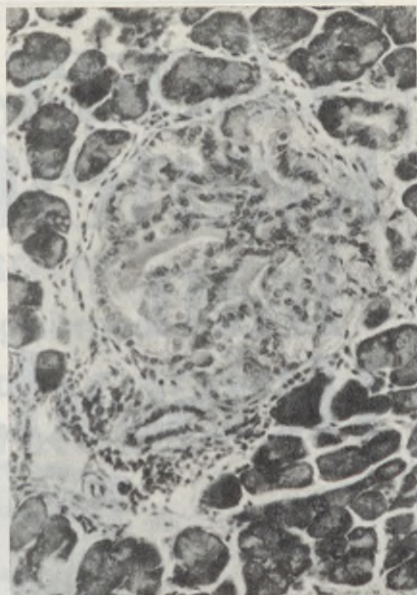
I de ovan relaterade undersökningarna har intresset varit koncentrerat till hur friska eller skadade B-cellers funktioner regleras i experiment, som pågår under en relativt kort tidsrymd. Om man i stället önskar studera hur B-cellerna reagerar på en långvarig belastning med t ex glykos, kräver detta, att man använder en metod, som möjliggör att isolerade Langerhanska öar hålles vid liv under dagar eller veckor utanför den normala kroppsmiljön. Redan tidigt spekulerades i möjligheten att diabetessjukdomen orsakas av en funktionell utmattning av B-cellerna till följd av att dessa blivit utsatta för en långvarig, alltför kraftig stimulering till insulinfrisättning. Djurexperimentellt var det emellertid svårt att utföra sådana försök helt enkelt därför att det är förenat med stora svårigheter att på konstlad väg upprätthålla en hög blodsockerkoncentration under en lång tid hos ett försöksdjur med bibehållna B-celler.

För att mer detaljerat kunna studera hur glykos påverkar de insulinproducerande cellerna på lång sikt utvecklades sålunda en metod för vävnadskultur av isolerade Langerhanska öar. Denna innebär att öar från vanliga labo-



Langerhansk ö 24 tim efter injektion av cellgiftet streptozotocin. Observera hur nästan alla de insulinbildande cellerna har försvunnit.

ratoriemöss får sätta sig fast på botten av en plastskål, som är fylld med en näringsvätska, till vilken man kan sätta olika testsubstanter, t ex glykos, i olika koncentrationer. Då stora mängder glykos på detta sätt tillfördes, så att sockerhalten blev jämförbar med vad man ibland kan iakttaga hos vissa diabetiker, blev följden att flera förändringar i B-cellernas funktion och utseende inträdde. Förutom elektronmikroskopiska tecken på en förhöjd bildning av insulin noterades markanta förändringar i glykosens nedbrytning och vidare behandling inuti B-cellerna. Slutsatsen av dessa studier är att glykos i sig själv inte förmår framkalla tecken på någon



En langerhansk ö från en 12 månader gammal mus med ärftlig diabetes. Här iakttages kraftiga förändringar, som lett till att de flesta av de insulinbildande cellerna gått under.

funktionell utmattning av dessa celler. Utmärkande för dem är däremot en avsevärd förmåga till anpassning och ökad aktivitet som svar på en långvarig förhöjning av sockerhalten. Innan dessa resultat överföres på mänskliga B-celler måste man dock beakta, att det inte är uteslutet, att musens B-celler kan reagera annorlunda på en längre tids glykosbelastning än motsvarande celler hos människan. Ett svar på denna fråga skulle emellertid kunna erhållas, då det numera visats att Langerhanska öar, som isolerats från mänsklig bukspottkörtel, kan hållas vid liv utanför den normala kroppsmiljön i detta odlingsystem.

Läcker kvartett från Heistad.



Fruktcocktail, päron,
aprikoser och persikor.

Sötade utan socker, framställda
av finaste amerikanska råvaror
med särskild hänsyn till
diabetikers önskemål.

Heistad

ledande tillverkare av diabetesprodukter

Finns i de flesta livsmedelsbutiker och varuhus

Marknadsföres i Sverige av Säljtrion ab

Malmö	Göteborg	Stockholm	Örebro
040-687 87	031-87 03 20	08-97 01 55	019-24 01 51

NYTT RIKSLOTTERI

TOYOTA

LUXOR FÄRG-TV

Stereoanläggningar

Kristallkronor

Elektroniska kvartsur

är de vinster som toppar vinstplanen i årets rikslotteri. Tillsammans upptar vinstlistan närmare 4 400 vinster, som alla sänds portofritt till vinnarna.

Lottpriset är fortfarande 2 kronor. Dragningslista medföljer så Ni ser på en gång om Ni vunnit.

Beställ lotter antingen genom Er lokalförening eller direkt hos lotteriet genom att insända nedanstående kupong.

Till

De Sockersjukas Lotteri
Box 6609, 113 84 STOCKHOLM

Undertecknad beställer härmed

..... st lotter à 2 kronor

Namn:

Adress:

Postadress:

Barnkolonier och ungdomsläger 1975

Bocksjölägret

Björkbacken

Som vanligt arrangerar Svenska Diabetesförbundet barnkolonier och ungdomsläger under sommar-månaderna på Bocksjölägret, Karlsborg. Likaså anordnar Stockholmsföreningen barnkoloni på Barnens Ö.

Verksamheten står under uppsikt av läkare. Sjuksköterskor med särskild insikt om diabetes förestår den medicinska övervakningen och dessutom finns lek- och idrottsledare anställda som ser till att motionen hålls igång.

Anmälan bör göras snarast och *senast den 1 april*.

Barnkolonier

Bocksjölägret, Karlsborg

Kolonin ligger ett par mil norr om Karlsborg i närheten av Vättern i en naturskön trakt med många utflyktsmål. Lekplan, idrottsplan och badplats finns vid kolonin. Den tar emot barn från *hela* landet och drivs i förbundets regi.

Öppen: 14 juni—12 juli och 19 juli—9 augusti.

Ålder: 7—14 år (uppdelad i två grupper: 7—11 år och 12—14 år).

Uppllysningar och anmälan *senast* 1 april till Svenska Diabetesförbundet, Box 6609, 113 84 Stockholm, tel 08/34 09 10 ombudsman Birger Pehrson.

Björkbacken, Barnens Ö

Kolonin ligger ca 10 mil norr om Stockholm i vacker skärgårdsnatur. Lek- och idrottsplan i anslutning till anläggningen. Kolonin, som drivs i Stor-Stockholms Diabetesförenings regi, tar i första hand emot barn från Stockholms stad och län men i mån av platstillgång även barn från övriga landet.

Öppen: 15 juni—9 juli och 10 juli—3 augusti.

Ålder: 6—13 år.

Uppllysningar och anmälan *senast* 1 april till Stor-Stockholms Diabetesförening, S:t Eriksgatan 38, 112 34 Stockholm, tel 08/52 07 10 Anne-Marie Hugfeldt.

Ungdomsläger

För diabetesungdom i åldern 15—

20 år anordnas ett ungdomsläger under tiden 19 juli—9 augusti på Bocksjölägret i Karlsborg. Upplysningar och anmälan *senast* den 1 april till Svenska Diabetesförbundet, Box 6609, 113 84 Stockholm, tel 08/34 09 10 ombudsman Birger Pehrson.

Vad kostar det?

Barnkolonier

Ansvarsförbindelse från hemorts-kommunen fordras. En del kommuner tar ut en sk föräldraavgift

som kan variera mellan 25 och 500 kronor för en fyraveckorsperiod. I övrigt utgår stats- och landstingsbidrag.

Resor tillkommer.

Ungdomsläger

För vistelse på ungdomsläger uttas en avgift på 350 kronor. I vissa fall kan bidrag även här erhållas.

Resor tillkommer.

För vidare upplysningar i dessa frågor hänvisas till resp kontaktperson enligt ovan.

Anmälningssblanketter på nästa sida

Testmaterial till reducerade priser

MEDI-SWAB, steril bomullssudd i folieförpackning	Kr — :09/styck
Clinitest-set, kvant. urinsockerkontroll	» 19:50/ »
Clinitest-reagetter, 100 st	» 12:50/ »
Acetest-reagetter, syrakontroll, 100 st	» 9:50/ »
Albustix-strips, äggvitekontroll, 60 st	» 9:—/ »
Clinistix-strips, kval. urinsockerkontroll, 50 st	» 9:50/ »

Inkl. moms, porto tillk.

SOS-märken till armband 15:— samt guldpläterade medaljonger
20:— finns att beställa per tel 016/11 11 37

Beställ direkt från

ESKILSTUNA DIABETESFÖRENING

Postbox 97 631 02 ESKILSTUNA Postgiro 46 88 57

Beställningstelefon 016/11 78 30, endast efter kl 18

Kansli: Klostergatan 4, tel 016/11 07 16 - Öppet tisd 18.30—20.00

Insändes till resp kolonianordnare

BARNKOLONI

Undertecknad målsman för

anmäler härmed honom/henne till deltagande i barnkoloni under tiden 1975

Född den:

Målsmans namn:

Adress:

Postnr/Postadr:

Tel bost: / arb: /

Till SVENSKA DIABETESFÖRBUNDET

Box 6609

113 84 STOCKHOLM

UNGDOMSLÄGER

Undertecknad anmäler mig härmed till ungdomsläget under tiden 19 juli—9 augusti 1975.

Född den:

Namn:

Adress:

Postnr/Postadr:

Tel bost: /

Diabetesgården – Nordanede

Påskan och sommaren 1975

Återigen är det dags att boka plats på den populära Diabetesgården. Gården är öppen dels under påskveckan 21 mars—1 april (eller längre beroende på beläggning), dels från och med den 1 maj fram till oktober.

Ni som tidigare besökt gården vet vilken trivsamt rekreativ vistelse det är. Ni vet också att det är bäst att i *mycket god tid* boka plats för att ha någon möjlighet att få komma till Diabetesgården.

Ni och alla andra diabetiker med anhöriga hälsas välkomna till gården.

Priset för helpension är 40 kronor per dag, för diabetiker 25 kronor per dag (barn under 15 år halva priset).

Anmälan kan göras genom insändande av nedanstående kupong eller per tel till Diabetesförbundet, Monica Hulting, 08/34 09 10.

Observera att bokning *ej* skall göras direkt till gården.

Till Svenska Diabetesförbundet
Box 6609, 113 84 Stockholm

Undertecknad beställer härmed plats på Diabetesgården för

..... personer (varav barn under 15 år)

fr o m den t o m den

(Texta gärna!)

Namn:

Adress:

Postnr/Postadress:

Tel bost: / arb: /

SOCKERFRI HOSTMEDICIN

Doktor Bo Martin:

"De flesta människor använder hostmedicin av och till. Då bör man välja ett sockerfritt preparat med tanke på tänderna, som ju inte mår bra av socker flera gånger dagligen. Diabetiker och bantare kan eller vill inte använda socker. Ett sockerfritt preparat är alltså att föredra när man behöver hostmedicin."

Nu finns ännu ett slags Resyl mot hosta - Resyl S i en gul och blå förpackning.



S står för sockerfri, och Resyl S är alltså en hostmedicin för alla som av olika anledningar vill eller bör undvika socker. I övrigt har den samma egenskaper som Resyl - den verksamma substansen tas upp av blodet och går ut i lungorna. Resyl S löser det sega slemmet i luftvägarna, underlättar upphostning och lindrar.

Liksom Resyl är Resyl S "vänligt" mot kroppen och därför också särskilt lämpligt att ge till förkylda barn. Båda kan också blandas med någon dryck. Resyl och Resyl S förvaras i rumstemperatur och är hållbart länge. Därför kan du alltid ha en flaska hemma när den behövs!

Resyl används mycket på våra sjukhus

CIBA

Av Ulla Sahlén



Lätta livsmedel – mat för diabetiker

Utvecklingen inom livsmedelsområdet och den ökade propagandan om behovet av en näringsriktig kost har gynnat diabetikerna. Ulla Sahlén skriver här om nya, näringsriktigare produkter som kommit i livsmedelsbutikerna.

Under senare år har livsmedelsindustrin försett oss med en hel del produkter som gör det lättare att komponera en näringsriktig kost. (Tyvärr finns också exempel på motsatsen, alltså sämre produkter från näringssynpunkt — men det är en annan historia!)

I konsumentverkets tidskrift Råd och Rön nr 10/74 redogör Agneta Magnusson i en artikel för begreppet lätta livsmedel. Hon anser att användningen av »lätt» för ett livsmedel tyvärr inte är entydigt för samtliga produkter. De flesta lättprodukter har, säger



Konsumentägt – ett starkt skäl vara köptrogen

Konsum och Domus ägs av medlemmarna –
konsumenter som du och jag. Som delägare har
vi rätt till överskottet.

I Konsum och Domus får
du återbäring på allt du
handlar. Även till
exempel på tid-
ningar, tobak och
frukt. Det lönar sig
att vara köptrogen!



hon, lägre fett- eller sockerhalt än motsvarande normalprodukter. Men det finns också produkter där beteckningen syftar på att varan är lättlagad eller lättsmält eller t o m »lätt i konsistensen».

Eftersom beteckningen »lätt» kanske ofta kan uppfattas av diabetiker som »fritt fram», skall jag här redogöra för Råd och Röns artikel och skilja på produkter som är bra och sådana som inte är bra för diabetiker.

Norm för begreppet »lätt»

Det finns i dagens läge inte mindre än fjorton olika produkter med beteckningen »lätt». Föreningen svenska konservtillverkare har nyligen kommit med rekommendation angående beteckningen lätt i produktnamn. En vara som kallas för lätt ska ha 50 procent mindre fett eller 25 procent mindre socker än motsvarande normalprodukt. De varor för vilka normer finns i livsmedelslagen är mjölkprodukter och margarin.

I lagen sägs att mjölk och filprodukter ska ha 0,5 procent fett för att få kallas lätt och att lättmargarin ska ha 39—41 procent.

Mejeriprodukter

Vanlig mjölk, fil och yoghurt naturell innehåller 3 procent fett. De lätta varianterna håller 0,5 procent. Det är alltså ingen tvekan om vilken mjölk som är bäst för diabetiker, nämligen lättmjölk och lättfil! (Skummjölk med 0,05 procent fett är ett ännu bättre alternativ. Dricker man skummjölk bör man emellertid se till att få

vitaminer A och D från annat håll. Lättmjölk och lättfil är vitaminerade.)

Bland yoghurtprodukterna finns naturell, fruktyoghurt och lättoghurt med frukt. I frukt- och lättoghurt har man minskat fetthalten men i stället ökat sockerhalten. Alltså är den naturella bäst för diabetiker trots högre fetthalt.

Till mejeriprodukter räknas också lättost och lättostkaka. Lättosten är en smältost och innehåller 4 procent fett. Ostars fetthalt varierar mellan 10 och 38 procent. Sen gammalt har fetthalten märkts med 20+, 30+ och så vidare. Den märkningen, som talade om ostens fetthalt i *torrsubstansen*, ska nu successivt ersättas med procentalen, alltså 4, 10, 17 etc. Den 4-procentiga lätta smältosten är alltså ett bra alternativ för diabetiker. Vill man äta hårdost är det bäst att hålla sig till dem som ger 10 eller 17 procent fett (20+ och 30+ enligt gamla märkningen).

Lättostkaka innehåller 2,5 procent fett mot 13 procent i den vanliga. Man har i lättostkaka också bytt vanligt socker mot fruktsocker. Fruktsocker (fruktos) ger kolhydrat och kalorier i samma mängd som vanligt socker. Det är dock mer än en halv gång sötare än vanligt socker, varför mängden kan minskas. Lättostkakan är ett alternativ som dessert för diabetiker. Men kom ihåg:

1. Mängden fruktos man konsumerar *måste* räknas in i dagens tilldelning av kolhydrat och kalorier
2. Mängden konsumerad fruktos får inte överstiga 50—60 g/dag.

Lättmargarin

Det finns nu fyra olika lättmargariner att välja på: Linnéa, Lätt-Eve, Lätt och Lagom samt det allra senast lanserade Lätt samt Gott, som provsäljs i södra Sverige. De innehåller alla endast 40 procent fett mot 80 i vanligt smör och margarin. Alla fyra är utmärkta produkter för diabetiker. Lätt och Lagom och Lätt samt Gott ger dock lite mer energi än de andra två, därför att de även innehåller mjölkprotein. Det är tillsatt för att ge bra smak och konsistens. Kom ihåg att lagom mängd matfett till smörgås, även av dessa lätta, är 3—5 g!

Lättmajonnäs

Majonnäs är inte någon produkt man ska rekommendera till diabetiker, men i det här samman-

hanget vill jag ändå nämna den s k lättmajonnäsen. Den innehåller 32 procent fett mot 80 i den normala. Tycker man om produkten, kan man ju någon gång byta mot matfett. Likaså om man äter mager fisk eller skaldjur kan man kosta på sig en *liten* portion. Man kan mycket väl späda lättmajonnäsen med grädd- eller lättfil.

Lättöl

Alkoholhalten bestämmer namnet på maltdrycker. Lättöl innehåller 1,8 g alkohol/100 ml, mellanöl 3,6 och starköl 4,5. Diabetiker bör också räkna kolhydrathalten som är 3,4 g för lättöl och 4 g för mellanöl/100 ml. Till sist en tabell som anger hur stor minskningen av fett- och energitillförseln blir om man väljer lättprodukterna i stället för de »normala».

Om Du brukar äta och byter ut det mot ... minskar tillförseln av

			fett g	energi kalorier
5 dl standardmjölk	310 kcal	5 dl lättmjölk	190 kcal	12 120
1 tallrik filmjök, 2½ dl	155 kcal	1 tallrik lättfil, 2½ dl	95 kcal	6 30
2 smörgåsar med 10 procent-ost, utan matfett	190 kcal	2 smörgåsar med lättost, utan matfett	175 kcal	2 30
½ ostkaka, 150 g	345 kcal	½ lättostkaka, 150 g	190 kcal	16 155
4 smörgåsar med margarin	435 kcal	4 smörgåsar med lättmargarin	330 kcal	9 100
1 msk majonnäs	115 kcal	1 msk lättmajonnäs	50 kcal	7 65
1 flaska mellanöl	130 kcal	1 flaska lättöl	85 kcal	— 45

Bocksjölägret för rekreation

Påskan, våren och hösten 1975

På grund av den stora platsbristen på Diabetesgården i Nordanede och för att diabetiker i södra Sverige skall slippa så långa resor öppnar vi på försök Bocksjölägret i Karlsborg för familjeveckor under tiden 27/3—1/4, 3/5—31/5 och 17/8—31/8.

Diabetiker och deras anhöriga hälsas välkomna till en trivsamt rekreativ vistelse i en lugn och vacker miljö. Stora strövområden i Tivedens tassemarker med natur-

reservaten i bl a Stenkälla, Bölets ängar och Fagertårn med de berömda röda näckrosorna.

Pris för helpension 40 kronor per dag, för diabetiker 25 kronor per dag (för barn under 15 år halva priset).

Beställ plats på Bocksjölägret genom att sända in nedanstående kupong eller genom att ringa till Diabetesförbundet, tel 08/34 09 10 och tala med Monica Hulting.

Till Svenska Diabetesförbundet
Box 6609, 113 84 Stockholm

Undertecknad beställer härmed plats på Bocksjölägret för
..... person/er (varav barn under 15 år)

fr o m den t o m den
(Texta gärna!)

Namn:

Adress:

Postnr/Postadress:

Tel bost: / arb: /

Ombyte förnöjer ...



Heistads sortiment av sylter, kompotter, fruktkonserver, safter och grönsaker innehåller så många verkligt goda sockerfria produkter att behovet av variation kan bli ganska väl tillgodosett.

Högsta klass råvaror används i produktionen. Sötade med Sorbitol. Inga färgämnen. Granskade av Sv. Diabetesförbundet. Du finner dem i butiken under skylten: "sockerfritt".

Om du vill söta något extra - ta Diabet strösötmedel. Doseras som socker.

Diabet strösötmedel ej granskat av Svenska Diabetesförbundet.

Skicka in den här kupongen så får du vår sortimentsbroschyr med fullständiga informationer om våra produkter. Adressera kuvertet: Säljtrion ab, Fack, 431 03 Malmö 3. Eller ring direkt 031/87 03 20, så kommer den på posten.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Heistad

ledande tillverkare av dietprodukter.

Marknadsföres i Sverige av:

Säljtrion ab

Malmö 040/687 87
Göteborg 031/87 03 20
Stockholm 08/97 01 55
Örebro 019/24 01 51

Användningen av termen »sockerfri«

Innebörden av begreppen »sockerfri», »utan socker», »osötad» och dess användning i marknadsföring av livsmedel har varit uppe till prövning hos KO.

Ärendet aktualiserades av att Föreningen Svenska Konservtillverkare till KO inlämnade ett förslag till definition av begreppen som utarbetats av arbetsgruppen för teknisk varuupplysning (ATV) inom föreningen. Efter sammanträde hos KO med representanter för konsumentverket, livsmedelsverket och industrin tillstyrkte man arbetsgruppens definition och rekommenderade att i marknadsföring använda svenska benämningar på de olika sockerarter som används inom livsmedelsindustrin.

Rekommendationen innebär följande:

- I innehållsdeklarationer och annan marknadsföring avsedd för allmänheten bör svenska benämningar väljas — druvsocker, fruktsocker, mjölksocker och »vanligt socker» (rörsocker) i stället för glukos, fruktos, laktos och sackaros.

- Användning av begreppen »utan sockertillsats» och »osockerat» skall innebära att någon sockerart överhuvud inte tillförts produkten. Användning av »osötat» innebär att inte något ämne som ger söt smak tillsatts. Användning av begreppen »sockerfritt» och »utan socker» förutsätter att det inte ens förekommer några sockerarter i själva produkten.

Forts från sidan 3

leras av ögonläkare. Kontroll av synnedsetningen bör i första hand ske i samband med de vanliga diabeteskontrollerna och av samma läkare. Anser behandlande läkare behov föreligga av särskild ögonundersökning, skall sådan kunna utföras. Ögonkontroll i samband med omprövning av körkort skall kunna utföras av ögonläkare. Antalet diabetiker i länet med ögonförändringar beräknas till ca 4 000—5 000. Av dessa har uppskattningsvis högst 50 % förändringar av sådan art, att synförmågan nedsettes. Beräknat öppenvårdsbehov: 2 000—2 500 läkarbesök/år.»

Man får väl förutsätta att den-

na uppskattning är riktig, att synförmågan är engagerad i hälften av diabetesfallen. Men dessa har ju SPRI-herrarna redan dömt ut som hopplösa. Första meningen säger ju rent ut, att där är ingenting att göra vid diabetiker, om ögonen krånglar. Det är bara att tuta och köra på in i mörkret.

Detta svär helt emot vad alla diabetesläkare säger till sina patienter. Det svär också emot vad alla ögonläkare med diabetiker som patienter säger. »Ögat och synen måste regelbundet kontrolleras av en ansvarig ögonläkare alltifrån diabetesdebuten», skriver överläkare John Christiansson i förbun-

Forts på sidan 40



Algeriet – ett nytt spännande resmål

Avresa 13/6, 14 dagar

Den här gången hade vi tänkt pröva något helt nytt. I samarbete med Trivselresor styr vi kosan till Algeriet, närmare bestämt en plats som heter Moretti. Sköterskan som följer med känner Ni sedan tidigare resor, Birgitta Adolfsson.

Turkoskusten heter den del av Medelhavet där Algeriet har byggt upp en rad nya bra turisthotell, t ex El Minzah och El Riad. De är byggda i morisk stil med arkader, kupoler och trappor smyc-

kade med marmor och mosaik. Maten som är en kombination av europeiskt och nordafrikanskt kök är helt magnifik och dessutom är algerierna experter på skaldjur.

Moretti är en modern turistanläggning belägen vid en mjuk fin sandstrand. Förutom hotellen och en bungalowanläggning omfattar den vidsträckt anläggningen flera restauranger, orientaliskt terem, terrasservering vid stranden, friluftsteater och nattklubben Yas-

mina inredd som ett nomadtält. Diskotek finns för den som föredrar det. Swimmingpool och lekpark för barn samt sportinstallationer av olika slag hör till anläggningen. Som exempel kan nämnas tennis, volleyboll, ridning, båtsport, minigolf. Vattenskidor finns också att hyra.

Moretti ligger bara 24 km från Alger. En vid havsbukt inramad av grönskande sluttningar, längs vilka den vita bebyggelsen breder ut sig. Så uppfattar man Algeriets huvudstad när flygplanet sänker sig ned mot kusten. En stad med starka kontraster. Breda boulevarder och parkanläggningar kännetecknar de nyare stadsdelarna, medan Kasbahn, den ursprungliga stadskärnan, genomkorsas i alla riktningar av krokiga gränder och otaliga trappor. Man sugts obönhörligen in i det sjudande och brokiga folklivet. Bökgigt och trångt med alla basarerna och stånden, men för oss en helt ny värld. I en atmosfär av orientalisk mystik frestas man av kostbara silver- och mässingsarbeten, tyger, broderade blusar och klänningar, läder och tusen andra åtråvärda ting.

Romarna behärskade Algeriet en gång liksom turkarna och araberna och här finns enastående minnesmärken över de olika epokena: utgrävningar, museer, moskéer, orientaliska palats och mycket annat.

Hotellet vi bor på heter El Minzah

Adress: Moretti. Tel 80 14 35. Antal våningar: 2. Antal bäddar: 160. Hiss: ja. Avstånd av intresse: direkt på stranden, ca 300 m till centrum av Moretti, ca 700 m till

sidi Fredj, 24 km till Alger. Kommunikationer: bussar till Alger, taxi. Badmöjligheter: badbassäng inom anläggningen, finkornig sandstrand ca 1 km lång, ingen avgift. Omgivning: strandområde med lokaltrafik. Rumstyp som ingår i priset: dubbelrum, normalt, med duschrumbad. Utsikt mot trädgården. Övrigt av intresse: officiell klass: ***, 220 V växelström, telefon i alla rum, bar, restaurang och sällskapsrum, trädgård med badbassäng, centralvärme. Måltider som ingår i priset: helpension (för diabetiker dessutom mjölk och smörgås på kvällen). Mot tillägg kan erhållas: dubbelrum med utsikt mot havet 50 kr/vecka. Enkelrum med duschrumbad med utsikt mot trädgård 140 kr/vecka.

Utflyktsprogrammet omfattar många intressanta platser, bl a den gamla romarstaden Tipasa och ökenturen till oasen Bou-Saada.

Utfärder

(beställes hos reseledaren)

Alger

En halvdagsutflykt till huvudstaden med besök bl a i Kasbahn, den gamla arabiska stadskärnan från 1500-talet. Pris ca 17 kr.

Alger by night

Besök på tre olika ställen inkl drycker. Pris ca 68 kronor.

Apdalen

Hundratals vilda apor har sitt tillhåll i de branta, skogsbeklädda sluttningarna i Chiffapasset. En del kommer ner och låter sig matas med jordnötter. Halvdagstur med buss inkl lunch. Pris ca 33 kr.



Passa på att mata aporna i Apdalen

Tipasa

Den gamla romarstaden Tipasa och mauretanska kungagraven. De fynd som kommit i dagen vid utgrävningarna har inrymts i museer på platsen. Halvdagstur med buss. Pris ca 33 kr.

Kabylien

En dagsutflykt för älskare av pittoreska bergsbyar och originellt konsthantverk. Huvudorten Tizi-Ouzou, bara 10 mil från Alger, har en livlig marknadsplats. Här frodas konsthantverket i alla dess former: silverarbeten, lergods, skulpterade möbler med dekorativa inläggningar, vävnader etc. Heldagstur med buss inkl lunch. Pris ca 68 kr.

Bou-Saada

Sahara-tur till oasen Bou-Saada, med övernattnig på lyxhotellet El Caid samt med folkdanskväll. En resa genom sekler till en annan värld, längs slingrande bergsvägar åker vi upp genom Lakhdaria-passet ut på den ödsliga högplatån och därefter ner mot öknens väldiga dyner. Den närmaste oasen heter Bou-Saada, vilket betyder »Lyckans oas». De talrika små hantverksateljéerna erbjuder en spontan kontakt med den gästfria befolkningen. Tvådagarsstur med buss inkl helpension. Pris ca 180 kr.

Pris per person 1 374: —

Priset inkluderar flyg från Arlanda, busstransport flygplatsen—

hotellet och åter, inkvartering i dubbelrum med dusch och wc, hel-pension (för diabetiker dessutom mjölk och smörgås på kvällen), serviceavgifter inom ramen för programmet, flygplatsskatter, svensk reseledare samt svensk sjuksköterska.

Frivillig avbeställningsförsäkring 30:— per person ingår ej.

Smittkoppsvaccinering erfordras.

Medeltemperatur under juni månad 21° i luften, 22° i havet.

Avresefakta

Flyg: Boeing 727 från El Algerie nonstop från Arlanda.

Tidtabell:

Från Arlanda 13/6 kl 23.15. Ankomst Alger kl 01.15. Från Alger 27/6 kl 18.00. Ankomst Arlanda kl 22.30 (samtliga tider är lokal-tider).

Restid:

Flygtid ca 3,5 timmar.

Samling:

Samling 1 timme före avresan i charterhallen.

Anslutningsbussar:

Norrlandsbussens körväg: Härnösand-Sundsvall-Hudiksvall-Söderhamn-Gävle-Uppsala-Arlanda.

Örebrobussens körväg: Örebro-Arboga-Kungsör-Eskilstuna-Kolbäck-Västerås-Enköping-Arlanda.

Falubussens körväg: Falun-Borlänge-Säter-Hedemora-Avesta-Sala-Arlanda.

Tidtabeller: Meddelas resenären från resebyrån.

Priser (tur och retur):

Härnösand 85:—	Västerås 35:—
Sundsvall 70:—	Enköping 30:—
Hudiksvall 65:—	
Söderhamn 60:—	Falun 55:—
Gävle 55:—	Borlänge 55:—
Uppsala 30:—	Säter 55:—
	Hedemora 55:—
Örebro 50:—	Avesta 45:—
Arboga 45:—	Sala 40:—
Kungsör 40:—	
Eskilstuna 40:—	
Kolbäck 35:—	

Barn 0—2 år gratis. Barn 2—ej fyllda 12 år 50 %.

Barnrabatt:

50% 2—12 år, inkvartering i extrabädd.

90% 0—2 år, egen bädd erhålles ej.

I övrigt gäller Svenska Resebyråföreningens villkor för denna resa.

Anmälan bör vara Trivselresor tillhanda senast 30/4.

Har Ni några frågor i samband med resan ring gärna Trivselresor 08/63 56 80 och fråga efter Cecilia Ohly.

I samband med anmälan insättes anmälningsavgiften 230:— per person på Trivselresors postgironr 85 68 20-6. Märk talongen »Alger D 13/6».

Bli medlem i

Svenska

Diabetesförbundet

Ja, vi är intresserade av resan till Algeriet och önskar anmäla

Namn:

Adress:

Postnr/Postadr:

Tel dagtid: /

Medresenär:

Medresenär:

Medresenär:

Medresenär:

Anslutningsbuss önskas från:

Övriga önskemål (havsutsikt eller enkelrum):

Om diabeteskost önskas sätt kryss i rutan efter namnet.

Kupongen insändes till: TRIVSELRESOR Resebureau AB
Sibyllegatan 28, 114 43 Stockholm

*Under rubriken »Från läsekretsen«
har Ni möjlighet att medverka i tidningen
DIABETES. Vi förbehåller oss rätten
att redigera insända bidrag, som tas in
i mån av plats.*

Bjäre Måltidsdricka

Full av nyttig råsaft.*
Och därför osockrad.*



Osockrad
Råsaften ger den rätta sötman.
Inget socker har satts till.
C-vitamin
Ett glas Bjäre Måltidsdricka
ger halva dagsbehovet av
C-vitamin.
2 friska smaker
Välj mellan smakerna lingon
och äpple.
Spädning
Spädes med tre delar vatten.

*) Lingontyp är södad
med päronråsaft och
Äppletyp med
äppleråsaft.

Granskat av



FRÅGAN ÄR FRI

Fråga: Jag är diabetiker sedan 1960 och är nu 46 år. Jag tar 48—52 IE Vitrum insulin varje morgon. Jag vill säga att jag inte har det minsta besvär (ont) av sjukdomen, fränsett att jag måste hålla vissa regelbundna måltider, men det är ju inga besvär.

Jag har sett i frågespalten i Diabete, att man bör ha det insulin man använder i rumstemperatur ej överstigande 25°, vilket det dock kan vara, exempelvis sommardag. Man bör göra det för att undvika, att förändringar i fettväven på injektionsställen skall uppstå. Men jag tar alltid insulinet direkt ur kylskåpet och har inga som helst besvär av det. Vad skulle det vara för förändringar, och hur yttrar sig dessa? På detta fordras då en uttömmande förklaring! Jag tror att det endast är lösa antaganden eller teorier utan grund!?

K-G

Svar: Man har sedan länge observerat att diabetiker ofta får gropar i underhudsvävningen (fettvävnad) på platsen för injektionsstället. Orsaken till dessa gropar (s k »lipoatrofi») är okänd. Långt vanligare är uppkomsten av motsatsen, dvs »fettknölar» på platsen för insulininjektionerna. Detta är lätt förståeligt, eftersom insulin stimulerar till uppbyggnad av neutralfett i fettcellerna. Groparna i fettvävnaden drabbar, fortfarande av okänd anledning, huvudsakligen kvinnor. Man har — jag medger gärna på mycket

lösa grunder — antagit att de lokala fettvävnadsförändringarna skulle kunna sammanhålla med temperaturen på det injicerade insulinet och därför föreslagit det förfarande, som jag dock inte alltför kategoriskt talat om i en tidigare brevfråga. Under den allra senaste tiden har som bekant nya högrenade insuliner i neutral miljö och framställda av svinbukspottkörtel använts och det synes belagt att dessa nya insuliner dels inte framkallar atrofiska områden och dels kan få redan bildade gropar att tillbakabildas.

Fråga: Sedan fyra år är jag diabetiker. Är 54 år, tar 19 IE Novo Lente, 2 Dibein Retard och 5 IE Vitrum. Sedan några månader plågas jag av smärtor, ibland smärtsamma ryckningar och/eller hugg i högra benet från knät och nedåt. För tre veckor sedan kontrollerades reflexerna. Ingenting negativt kunde konstateras, allt var i ordning. Smärtorna är inte konstanta. Ibland ingenting, ibland starka på dagtid, ibland starkare och oftare förekommande på nätterna. Vid försök att stöjja på benet kan det hända att det »viker sig». Hugg förekommer sällan men känns desto kraftigare när de förekommer. Yttre tryck förändrar ingenting.

På mig gör smärtorna intryck av att sitta på senor och nerver, ofta inne i knäskålen och på sidan om den, men även inuti vadbenet. Till yttermera visso förekommer domningar nattetid, inte i den högra stortån eller högra lilltån men



NORDISK INSULINLABORATORIUM

Sedan mer än 50 år tillverkare av LEO-insuliner

- **Insulin Neutral LEO**
- **Insulin Retard NPH LEO**
- **Insulin Initard LEO**

Dessa preparat innehåller ett högrenat, monospecies insulin framställt ur svinpankreas och fritt från ox-insulin.

R. I. står för Rare Immunogenum. Med denna beteckning avses en insulinkvalitet med följande fördelar:

- **Ingen eller obetydlig insulinantikropps bildning**
- **Reduktion av lipoatrofifrekvensen**
- **Förlängd remissionsperiod**
- **Ingen kutan insulinallergi**
- **Ingen insulinresistens**

LEO-insulinerna är blandbara utan att respektive preparats grundegenskaper förändras. Bl. a. innebär detta möjligheter för individuell dosering.

Ombud: AB LEO • Hälsövägen, 252 42 Helsingborg. Tel. 042-12 06 00

väl de tre andra tårna på högra foten, och endast dessa, domnar nattetid men aldrig på dagen. Sedan jag lämnat sängen försvinner domningskänslan rätt snabbt. Jag föreställer mig att allt detta hänger samman med sjukdomen. Hur kan man bota smärtorna — domningarna? Hur kan man förebygga en eventuell försämring som kan kräva större medicinska insatser och därmed stora kostnader?

K L-n

Svar: Jag har svårt att tro att besvären sammanhänger med diabetessjukdomen. Typen av värk, den korta sjukdomstiden och den ensidiga lokaliseringen liksom de normala reflexerna talar mot att någon nervfunktionsrubbing orsakad av diabetes skulle ligga bakom. Det finns uppenbara skäl att företa en grundlig undersökning framför allt med hänsyn till ryggen då det kan röra sig exempelvis om diskbråcksbesvär. Först efter utredning med röntgen och ett noggrant fysikaliskt status kan man givetvis yttra sig om prognos, behandling etc.

Fråga: Jag är diabetiker sedan 20 år. Jag undrar vilket som är farligt, för lågt blodsocker eller för högt blodsocker. Jag tar 9 streck på morgonen och 4 streck på kvällen (»Rapitard«).

G L

Svar: Lågt blodsocker kan medföra insulinchocker och detta är givetvis obehagligt men endast om dessa insulinchocker medför långvarig (timmar) medvetlöshet och uppträder flera gånger i månaden

år ut och år in, kan hjärnskadorna medförande bli psykiska rubbningar uppträda. Detta är numera oerhört sällsynt. Alltför högt blodsocker pekar på att ämnesomsättningen inte är normal och man vet att detta på lång sikt kan medföra sjukliga förändringar i stora och små kärl med en rad sk senkomplikationer som följd. Det är uppenbart därför att högt blodsocker inte bara ger tillfälligt obehag av trötthet, törst etc utan dessutom verksamt kan bidra till uppkomsten av farliga kärlsjukdomar.

Docent Jan Östman

Har Ni någon fråga, skriv till

»FRÅGAN ÄR FRI»

Tidningen Diabetes

Box 6609

113 84 STOCKHOLM

FOSTERHEM

önskas i nordvästra Skåne till 14-årig normalbegåvad pojke med diabetes sedan 2 år. Pojken är skilmässobarn och har endast sporadisk kontakt med sina föräldrar. Vi tror, att en familj med någon medlem i samma situation skulle ha de bästa förutsättningarna att ge honom förståelse för sin sjukdom och få honom att känna gemenskap och trygghet som familjemedlem. God fosterlön. Intresserade ombedes ringa till fosterbarnsinspektör Göran Kinnhöv, Socialbyrå, Helsingborg, tel 042/13 93 20.

Snabblösligt strösötmedel från Bayer.

Sionon strösötmedel är baserat på sorbitol, en ren naturprodukt utvunnen ur majs. Genom tillsats av 0,11% saccarin natrium har Sionon strösötmedel fått samma söthetsgrad som vanligt socker.

Sionon strösötmedel är utmärkt för all bakning, matlagning, konservering och för sötning av rätter och drycker. Löser sig snabbt även i kalla drycker.



Deklaration:

Sorbitol	99,89%
Saccah. Na	0,11%
Näringsvärde	380 kal per 100 g

Bayer (Sverige) AB - Farma, Stockholm.



FÖRENINGSNYTT

Föreningsmöten

Diabetesföreningen i Göteborg m o håller sitt årsmöte onsdagen den 9 april kl 19.00 i Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg. Det blir förhandlingar, föredrag och förtäring. Vi hälsar alla varmt välkomna!

Styrelsen

SÖDERTÄLJE

Diabetesföreningens julsamkväm hade samlat 180 deltagare när föreningens ordförande Stig A Sandberg hälsade gästerna välkomna till S:ta Ragnhildsgården. Ordf riktade ett varmt tack till syföreningen för dess uppoffrande arbete och framhöll att den genom sin verksamhet hjälper föreningen i dess arbete för de diabetessjuka.

Efter inledningsmusik av Nordemans med »Tomtarnas paradmarsch» samt ett julpotpurri kom Lucia med sina tärnor och stjärngossar. Lucia sjöng en vacker, ej så vanlig luciavisa. Den samman-satta barnkören sjöng »Gläns över sjö och strand», »Midnatt råder» m fl sånger. Under kaffeserveringen som följde underhöll Nordemans med julmusik. Därefter vidtog vinstdragningen. Många nöjda ansikten kunde skönjas bland vinnarna, ty det var verkligt gedigna arbeten som lottades ut av syföreningen. Alla barn fick en påse med sockerfritt godis med som färdkost. Ordföranden avslutade mötet med att tacka Nordemans för deras musikunderhåll-

ning, framförde ett tack till Lucia samt alla medverkande och överlämnade en blomma till syföreningens ledare Ragnhild Franzén.

SAS

MORA

’Jo kaffe kan ni bjuda en diabetiker på, men ta inte illa upp om gästen har eget bröd med sig. Och ett glas mjölk går också bra att bjuda på, medan den som bjuder håller sig till läskedrycken.’ Det var några av de råd som den diabetikerkurs som hållits i Mora vill sprida ut till allmänheten.

— Förra vintern hade vi den första cirkelkursen för diabetiker här i Mora i de grundläggande frågorna om diabetes. Nu har vi helt ägnat oss åt kost och matlagning, berättar kursledaren Astrid Fälth-Eriksson.

Ekonomiföreståndarinnan vid lasarettet Ingrid Forsman hade mött upp till avslutningen och berättade till bilder om matlagning för diabetiker.

Ät lite och ofta och låt maten smaka och glöm inte bort motionen var det råd man ville ge. Minska på fett och kolhydrater och öka protein i kosten.

Vill man se ljust på den situation som en diabetiker hamnat i kan man gott säga att den mat vi äter smakar mycket bättre än den mat som folk äter i allmänhet, sades det på kursslutet. Vi klarar oss också bättre mot infektionssjukdomar än vad folk i allmänhet gör. Det beror nog på att vi sköter oss bättre.

Men en sak som vi kursdeltagare kommer att kämpa för är att få

Stöd arbetet för de sockersjuka!

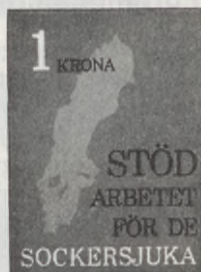
Stöd Svenska Diabetesförbundets arbete för de sockersjuka genom att köpa förbundets brevmärke. Vid beställning användes lämpligen nedanstående beställningsedel. Den skall insändas till:

Svenska Diabetesförbundet

Box 6609

113 84 STOCKHOLM

Diabetesförbundets
brevmärke



Undertecknad beställer härmed att sändas mot postförskott:

..... st kartor (om 20 märken) à 20:— kr

..... st märken à 1:— kr

Porto tillkommer.

Namn:

Adress:

Postadress:

Läs Diabetes

Prenumerera på Diabetes

Rekommendera Diabetes

till stånd en diabetesförening i Ovansiljan. Nu håller ju vi som känner varandra ihop och träffas rätt ofta. Men det finns ju även annat folk här uppe som vi vill skall komma tillsammans med oss.

Under kursens gång har vi gjort studiebesök på Vingåkers nya läkarstation med diabetesdispensär och vi har även gästade Örebro diabetesförenings utställning över mat för diabetiker. Vi undersöker nu möjligheterna till en sådan försäljning i moraområdet.

AFE

HELSINGBORG

Diabetesföreningen anordnade julfest söndagen den 15 december. Ordföranden Signe Andersson kunde hälsa ett 70-tal vuxna och 30 barn välkomna. Helsingborgsflickorna underhöll med sång. Sedan blev det dans kring granen till tonerna av en tvåmansorkester. Gottepåsar delades ut till alla barn och det blev kaffe med smörgås till alla medlemmar. Fiskdamm för barnen blev det också och lotteri på skänkta varor som föreningen hade fått.

IF

KARLSKOGA

Vår förening var den 9 november samlad till höstfest i Bergslagshallen i Karlskoga. Hundratalet medlemmar med vänner och bekanta kunde vår ordförande Nils Andersson hälsa välkomna och han uttalade sin glädje över att så många hörsammat inbjudan och bjöd till bords. Efter att ha njutit en förnämlig måltid vidtog dans och underhållning blandat med lot-

terier och försäljning samt auktion på skänkta varor med Harry Karlberg som god auktionist. Senare på kvällen bjöds på kaffe varefter dansen fortsatte till midnatt och det var tid att skiljas efter en i allo lyckad kväll.

Höstens aktiviteter har dock inte enbart varit glada fester, föreningens medlemmar har också i andra avseenden varit i flitig verksamhet. Tillsammans med HCK medverkade föreningen vid en julfasar i HCK-lokalen i Karlskoga den 30 november och 1 december. Försäljningen av i huvudsak skänkta varor gick mycket bra och inbringade för vår förening omkring 500 kronor. Föreningen tackar alla som skänkt gåvor till försäljningen och alla dem som arbetat med och under basaren.

Måndagen den 2 december anordnades en »temaafon» i samarbete med konvalescentföreningen i HCK-lokalen. Dr Lars Wranne från regionsjukhuset i Örebro talade om diabetes och dr Lars Malmberg från samma sjukhus höll ett anförande om hjärtsjukdomar. Sammankomsten var välbesökt, ett hundratal intresserade hade infunnit sig. Vår förening hade främst försökt samla medlemmarna i den grupp som bildats av föräldrar till barn med diabetes och de hade också i stor utsträckning hörsammat inbjudan. Doktor Wranne betonade i sitt anförande vikten av en riktig kost, de olika formerna för insulinintagning och en del andra problem i samband med barn- och ungdomsdiabetes. I den frågestund som följde efter de båda läkarnas anförande var det många som ut-

nyttjade möjligheten att framställa frågor av skilda slag som t ex beträffande de olika typer av injektionssprutor som finns och de fördelar och nackdelar som kan finnas hos olika typer. Informationskvällen var som sagt välbesökt och uppskattad från båda sidor. Läkarna framhöll i sitt tack vikten av att ovisshet och eventuell mystik klarlägges. När mötet avslutades och de närvarande skildes åt kunde man konstatera att det var en mycket nöjd publik som lämnade lokalen och vi tror att flera sådana sammankomster skulle vara till nytta och glädje för många av våra medlemmar.

Ep

MARIESTAD

Föreningen har firat sitt 10-årsjubileum. Inte mindre än 116 personer hade infunnit sig till Hasslerörs kommunalhus där jubileet gick av stapeln. Ordföranden Sven-Axel Bobeck inledningstalade. Han hälsade de närvarande välkomna och höll en kort resumé över föreningen. Den 20 november 1964 togs initiativet till föreningen. Vid starten hade man bara ett par medlemmar men vid årsskiftet 1965—1966 hade föreningen fått 66 medlemmar. Under första året var Lars Karlsson ordförande, därefter tog Sture Gustafsson över till 1972, då nuvarande övertog klubban. Ordföranden talade också om föreningens ungdomsarbete. Man har inom föreningen stött ungdomsarbetet på Bocksjö med penninggåvor. Samarbetet med kommunerna i vårt område har varit gott, vi har mötts med förståelse på samtliga platser. Läkarna

na har också visat intresse för föreningen och ordföranden hoppades detta skulle bli ännu bättre. Särskilt inbjudna till jubileet var bl a Birger Pehrson från förbundskansliet och kommunalmännen Stig Bengtsson från Mariestad och Karl Karlsson från Töreboda. Efter inledningsanförandet var det dags att inta supé vid vackert dukat bord. Till jubileet var också representanter från föreningarna i Skövde, Falköping och Lidköping inbjudna. Föreningen fick motta gåvor från dessa tre föreningar liksom även från förbundet. Ombudsman Birger Pehrson ansåg att föreningen utvecklats i positiv riktning och att föreningen arbetade bra. Från Töreboda kommun överlämnades blommor. Kvällen avslutades med dans till tonerna av Jarlheds orkester.

I A

LULEÅ

Ett trettiotal diabetesungdomar hade mött upp till av Luleå diabetesförening anordnad ungdomsträff — information under gemyntliga former, dans, frågesport samt provsmakning av diabetesanpassade smörgåsar, sallader m m. Dr Herje Hörnell medverkade med goda råd och berättade om nyheter inom diabetesvården som framkommit och redovisats på läkarsymposium. Testmaterialet var på tapeten — de flesta menar att man för att kunna sköta sig på bästa sätt bör kontrollera urinutsköndringen periodvis för att på så vis komma underfund med de svängningar som kan uppstå. Önskemålet var att testmaterialet snarast borde komma på den sk fria

listan. En av de få dietister vi har i länet, Marja Aho från Boden, medverkade, både med goda råd och trevligt arrangerad frågesportstund. Utbildning för diabetesdrabbade är mycket viktig fastslog hon, och förhoppningsvis kommer en veckokurs att ordnas i länet under senare delen av augusti i år.

S L

FALKÖPING

Sist i raden av de fyra föreningarna i R-län bildades Falköpingsföreningen, nämligen den 4 december 1964. Den 7 december 1974 hade vi vårt 10-årsjubileum. I festvåningen på Stora Hotellet i Falköping hade inte mindre än 172 medlemmar och anhöriga samt många vänner från de andra R-föreningarna i Lidköping, Skövde och Mariestad mött upp. Förbundet representerades av Rickard Olsson från Norrköping som överlämnade en vacker tavla. Representanter för Falköpings och Tidaholms kommuner framförde lyckönskningar och överräckte varsin blomstergrupp. Ordföranden fick också mottaga gåvor från de andra R-föreningarna, vilka alla kommer att pryda vår lilla lokal. Ordföranden Arne Svensson tackade för de fina gåvor som föreningen fått och som gengåva till förbundet överlämnade han 5 minicyklar att placeras på Bocksjölägret. Det stora julbordet som var uppdukat med julens alla läckerheter avåts därefter. Senare på kvällen överlämnade Sven-Olof Olsson blommor till de fyra »veteraner» som alltsedan starten varit med i styrelsen, nämligen Arne Svensson,

Ruth och Curt Bäck samt Eskil Zetterberg. Ordf överlämnade sedan blommor till kassören Margit Olsson och hennes make. Trollerikonstnären Conny Ray underhöll med bl a buktaleri, varvid han och hans fågel Alex hade en hel del att säga varandra. Som avslutning en skön stund med dans till tonerna av spelande och sjungande familjen Roman från Tibro. Och vi hoppas att alla skall minnas detta jubileum med glädje.

M O

LINKÖPING

Linköpings Diabetesförening hade fredagen den 15/11 en trevlig sammankomst. Docent Sven Almqvist från regionsjukhuset i Linköping informerade om nya rön inom diabetesvården. Den kanske mest glädjande nyheten är den s k »fotokoaguleringen», vilket innebär bränning av de fina blodkärlen i ögat för att eliminera blödningar från dessa.

Efter det uppskattade anföran- det följde en livlig frågestund. Mässingsorkestern »Kalla Kårar» underhöll sedan med ett mycket fint program, vilket de kraftiga applåderna underströk.

Kvällen avslutades med kaffe och läckra smörgåsar, allt iordningställt av vår duktiga kaffekommitté.

Nämnas kan även de trevliga lokaler som kommunen gratis ställer till förfogande och vilka föreningen kommer i åtnjutande av tack vare anslutning till HCK i Linköping.

För övrigt har en del andra aktiviteter förekommit under året. En sedvanlig bussutflykt gjordes

den 19/5. Denna gång gick färden runt vackra sjön Sommen på gränsen mellan Östergötland och Småland, en underbar tripp i strålande försommarväder. Förutom medhavd matsäck väntade ett härligt smörgåsbord på Horns Hotel.

Diabetesdagen firades gemensamt inom Östergötlands Läns Diabetesförening i Finspång. Anförande av docent Sven Almqvist och tillfälle till frågor och diskussion.

Kanske som ett råd till andra föreningar vill vi från Linköping påpeka att sammankomster under »lättsammare» förhållanden är mycket populära bland medlemmarna. Inga direkta mötesförhandlingar men viktig information, anföranden, diskussioner, musik och även dans har slagit.

L F

ÅTVIDABERG

Tisdagen den 19/11 1974 arrangerade föreningen ett informationsmöte i Folkets Hus. Ordföranden John Wessman hälsade ett 50-tal personer välkomna. Distriktsläkare Krister Engström talade om den nyinrättade diabetesmottagningen i Åtvidaberg. Ansvarig för denna är syster Elsie Persson. Dr Engström talade också om skillnaden mellan barn- och vuxendiabetes. Det viktigaste är kosten, motion, medicin och kontrollen som diabetikerna själva kan hjälpa till med genom clinitestprover. Dietist Ingrid Torehov talade om vad man bör äta och visade en kostcirkel där man kunde se vad som är lämpligt att använda. Syster Elsie Persson talade

om den redan i början av år 1973 inrättade diabetesmottagningen i Åtvidaberg. Där får diabetikern lämna sina urinprov och informeras om clinitestprovet som patienten bör kunna utföra själv. Om så skulle erfordras remitteras patienten till läkaren. Elsie Persson framhöll fördelen med att patienten slipper att som förut få kontakt med en ny läkare varje gång. Bertil Olsson talade om några problem som diabetikern fortfarande ställs inför. Han nämnde bl a anställningstryggheten och fotvården där det i dag saknas fotvårdskunnig personal.

Informationen är också för liten, man måste satsa mera genom möten, kurser och tidningsartiklar. En annan sak som förbundet satsar mycket på är forskningen. Förbundet har i år utdelat 350 000 kr i anslag. Bertil Olsson sade slutligen att diabetikern måste få rätt att göra avdrag i deklarationen för de kostnader som sjukdomen medför. Föreningen har nu ett 60-tal medlemmar mot 42 i början av året.

H G

GÄVLE

Gävle Diabetesförening hade den 22 januari informationsmöte om deklaraions- och skattefrågor för diabetiker i Gävle Museums samlingsal.

Revisor Ingemar Sundelius från Stockholm inledde informationen med att påtala de svårigheter »Medelsvensson» har att förstå det fikonspråk som används av myndigheter. Det bör ställas enkla frågor i deklaraionsblanketterna, så att gemene man med lätthet ska

kunna förstå och fylla i dem. Även brevväxlingen mellan myndighet och deklaratör bör förenklas. Varför inte använda den i andra sammanhang så populära telefonen i större utsträckning? I detta sammanhang påpekade han att man har rätt att få en motivering för taxeringsnämnds avvikelse från inlämnad deklaration.

Taxeringsdirektören i Gävleborgs län, Karl Enqvist, framhöll att det aldrig går att få millimeter rättvisa när det gäller skatter och skattelagar, det kommer alltid att finnas ramar att gå efter i lagstiftningen, men han ansåg att det bör kunna differentieras till en viss grad. I Gävleborgs län inkommer omkring 4 000 besvär per år, därav besvär angående avdrag för sjukdomar ca 500. Förutom diabetes yrkas avdrag för synskada, hörselskada, colostemiopererade, psoriasis och allergier.

Taxeringsnämndernas ordförande sköter sina uppdrag på fritiden varför det kan vara svårt att hålla kontakt per telefon, men Enqvist meddelade att om länsstyrelsetjänsteman är ordförande i någon nämnd, så går det bra att ta kontakt med denne även under tjänstetid.

I den följande diskussionen påtalades kostens betydelse för diabetikern. Man kan till en viss grad likställa kosten med medicin. Tyvärr tar inte de lagstiftande myndigheterna hänsyn till detta. Det meddelades också att deklaratör har rätt att närvara på taxeringsnämndens sammanträde då hans ärende föredras. Han har också rätt att begära muntlig förhandling med länets skatterätt. Taxe-

ringsdirektören står också till tjänst för förfrågningar när det gäller skatteproblem.

När det gäller avtrappningsregler för avdrag sade Enqvist att det skulle undersökas om det finns något system för detta i något annat distrikt i landet.

Ett 50-tal medlemmar avtackade informatörerna med en varm applåd.

H Sm

Små goda råd till en diabetiker

*Fastän du har sockersjuka
behöver ej dina muskler
bliva mjuka*

*Vi här betona vill
att du ej bör sitta still
Ta för vana*

*att springa en bana
en trappa upp och ner
sen orkar du säkert mer*

*Simma utombus eller i bas-
säng
spring över stock och sten
i terräng*

*Dieten bör du hålla
och hos doktorn kolla
att proven är bra
då är allt som det ska*

*Eller skaffa dej en katt
och lek med den tafatt
dansa, nig och kuta runt
det gör livet sunt
Följ nu dessa råd
så får du en applåd*

Klass 2A-HV
Vätternskolan, Motala

Forts från sidan 22

dets läkarråd. Vidare: »Idag har diabetesförändringar på näthinnan blivit en av de vanligaste orsakerna till blindhet. Skall denna utveckling ändras, måste vi kunna följa och behandla dessa komplikationer från deras första början.»

Bristen på ögonläkare har starkt framhållits från förbundets sida. Våra skrivelser till socialstyrelsen och socialdepartementet har fått ett starkt gensvar för åtgärder för att få fram fler ögonläkare. Inte från något håll har behovet av ögonläkare för diabetiker ifrågasatts, inte heller har rådet givits att skilja ut endast en mindre grupp för specialistbehandling. Socialministern gav oss en lång lista på åtgärder, som man föranstaltat om. Men nu kommer herrar SPRI-are — med ekonomin i blicken — och vet bättre. — Med hänsyn till att det inte blir något gott resultat så behövs ingen doktor. — Faktum är, att de årslånga väntetiderna idag är direkt förödande för diabetikern med allvarliga konsekvenser för morgondagen.

Efter en lång tid av uppgivenhet inför ögonförändringarna har tex nu fotokoagulationen ingivit vissa förhoppningar vid sidan om den allmänt riktiga livsföringen och insulindoseringen. Om man skall nå ännu bättre resultat, så måste man kartlägga näthinnesjukdomens utbredning och ha täta kontroller av förändringarna i ögonbottenarna. Det är brist på läkare, som har studerat fotokoaguleringsmetoden, och vi avsatte på vår jubileumskongress ett litet belopp — och är beredda att satsa ganska mycket mer — för de lä-

kare, som vill resa och studera metoden, som särskilt i Tyskland utvecklats starkt.

SPRI-herrarna anser emellertid, att den som skall ha sitt körkort omprövat skall få närma sig eller rättare måste gå till en ögonläkare. Det gäller tydligen för alla diabetiker att få ett körkort som en passagebiljett till ögonsjukvård. Varför inte förbjuda glasögonsökande att gå till ögonläkare, det finns ju optiker, som klarar det mesta. Men som absolut inte har någon förutsättning att följa diabetesförändringar och deras behandling.

Vi väntar med spänning på den utredning av diabetessjukdomen, som gjorts av bl a Rolf Luft och Bo Andersson för socialstyrelsen. Vi är övertygade om, att man där kommer att klart säga ifrån, att ögonläkaren ingår i diabetesteamet kring den diabetessjuke. Vi förutsätter, att den utredningen får ett styrande värde även för rationaliserare.

De blinda av hela totala antalet diabetiker är litet, men enligt de Blindas förenings statistik 1970 skulle ca 2 100 blinda av totalt 14 257 dock vara diabetiker. Av dessa var 100 under 30 år och de flesta över 60. Man brukar räkna den på tusen, när det gäller synskador. Vi får hoppas, att det citerade stycket om hur man vill undanhålla diabetikerna från ögonläkarvård är en lapsus och inte ett medvetet uttryck för ringaktning av diabetiker.

Wauely Eriksson

En är ny:



6000248928



Göteborgs universitetsbibliotek

Strö-Sacketter.
Välkommen nyhet på fil, gröt, bär och flingor, till saftning, syltning och annat som kräver sötning. Baserad på mannitol och sackarin.

AB Sunco

INSULIN *Vitrum*

Diabetes måste behandlas individuellt, med prövning från fall till fall. Ett av problemen är att välja rätt insulin-sort. Vitrums insulinserie erbjuder ett urval, som täcker behovet i varje enskilt fall. Den omfattar för närvarande

Insulin 40 IE

Insulin 80 IE

Insulin NUSO 40 IE

Deras effekt inträder inom 1 timme, är maximal 2—3 timmar och avklingar efter 6—8 timmar.

Insulin Special 40 IE

Detta insulin är också snabbverkande. Det är specialrenat och avsett för särskilt insulinkänsliga patienter.

NPH-Insulin 40 IE

Dess effekt inträder inom 1—2 timmar, är maximal 10—12 timmar och avklingar efter 28—30 timmar. NPH-insulin kan blandas i sprutan med vanligt snabbverkande insulin.

Zink-protamin-insulin 40 IE

Effekten inträder efter 4—6 timmar, är maximal 16—24 timmar och avklingar efter 34—36 timmar.

Vitrum började tillverka insulin redan 1929 och firmans produktion har allt sedan dess varit inriktad på att kunna täcka landets behov. Preparatens kvalitet har hela tiden anpassats till den vetenskapliga utvecklingen. Samtliga preparat är beredda av rent kristalliniskt insulin framställt i Vitrums moderna fabrik enligt nya metoder.



Vitrum STOCKHOLM