

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.



DIABETES

De Sockersjukas Tidskrift

Nummer 4 1965 Pris 1:50





Den moderna, förenklade reagenspapper-metoden för såväl kvalitativ som kvantitativ urinsockerbestämning, som ger utslag inom en minut.

Man utnyttjar tekniken med enzym-reaktion och får färgförändring av provremsan.

'TES-TAPE' är pålitligt

Specifikt för glykos i urinen med säkerhet ner till 0,1%. Värdena påverkas ej av medicinering eller förändringar i urinens pH.

'TES-TAPE' är bekvämt

Den praktiska TES-TAPE kassetten är liten till

formatet och lätt att bära i fickan eller handväskan.

'TES-TAPE' är enkelt att använda

Eliminerar behovet av apparatur och kemiska reagenser. Riv av, fukta och jämför med färgskalan på kassetten. 'TES-TAPE'—reagenspapperet för förenklad urinsockerbestämning.



Eli Lilly and Company · Indianapolis 6, Indiana, U.S.A.

General-distributör för Sverige

Apoteksvarucentralen Vitrum Stockholm 12

*Varumärke B2419

Ansvarig utgivare:
Riksdagsledamoten Nancy Eriksson

Redaktör:
Socionom Åke Roos

Redaktion och expedition:
Skönviksvägen 292
Bandhagen
Telefon 47 87 92
Postgiro 50 07 75

Annonsavdelning:
Manhemsvägen 7
Sollentuna
Telefon 35 42 18, Stockholm

Redaktionskommitté:
Gunnar Engleson
Nancy Eriksson
Gunnel Rathsman

Medicinska medarbetare:
Docent, med. dr Gunnar Engleson
Kyrkogatan 17, Lund
Med. dr Alb. Grönberg
Styrmansgatan 2, Vänersborg

Prenumerationspris:
8: — kr. pr år

Tryck:
Lindgrens Tryckeri, Katrineholm

Svenska Diabetesförbundet:
Skönviksvägen 292
Bandhagen
Telefon 47 87 92
Kontrollgirokonto 90 09 01

Ordförande:
Riksdagsledamoten
Fru Nancy Eriksson
Roslagsgatan 11, Stockholm Va
Telefon 32 02 32

Kassaförvaltare:
Byråchef Arne Lokén
Storbergsgatan 11, Hägersten
Telefon Sthlm 46 58 26

DIABETES

Organ för Svenska Diabetesförbundet
Nummer 4, aug. 1965, årgång 15

Innehåll:

Enighet ger styrka, av Nancy Eriksson	3
Konsten att må bra, av Henric Thörnblad	4
Läkarföredrag hos föreningen i Eksjö	8
Lyckad resa till Italien	10
Internationell dietikerkongress i Sommar-Stockholm	12
Radioinsamlingen gav 57.330 kronor	13
Gradualavhandling om diabetisk grumling i ögonlinsen ..	14
Brist på livsmedel minskar diabetesfrekvensen	15
Diabetiker, tänk alltid på fot-hygienen, av Gottfried Grafström	17
1965 års lotteri har avslutats	19
Mikrober kan rädda jordens befolkning	20
Pensionärsveckor i Nordanede	23
Böcker	24
Ur pressen	25
Från våra medlemmar	26
Från våra föreningar	27



CLINITEST*

för pålitlig uppskattning av socker i urin.

För varje dag lär sig ett ständigt ökande antal diabetiker i Sverige att regelbunden Clinitest kontroll är en säker grund för den rätta skötseln av deras sockersjuka.

*) Varumärke

Ames Company

Division of Miles Laboratories Ltd



Agent för Sverige:

Aktiebolaget **MEDA** Göteborg

Stora Badhusgatan 20
Göteborg C. Tel. 17 68 40

Enighet ger styrka

De vanföras riksförbund bytte nyligen namn och kallade sig handikappförbundet och vållade härigenom gräl mellan vissa andra s. k. handikapporganisationer. Ganska intressant att beteckningen handikappad har fått ett PR-värde! Från diabetikernas sida har »handikappad» avvisats som en dålig skylt. Vi vill tvärtom rasera den föreställningen, att brist på insulin skulle vara ett handikapp även i social mening. Vår ansträngning går ut på att framhålla att en diabetiker tvärtemot vad människor ofta tror kan motsvara de krav på utbildning, anställning och familjefunktion, som ställs i samhället.

Jag är för övrigt själv optimistisk nog att tro, att beteckningen handikappad kommer att förefalla lika inadekvat i framtiden som beteckningarna idiot, stum, vanför, lam, lytt och fallandesjuk är idag. Med större medicinska insikter kommer den fullkomliga människan, Guds avbild, att visa sig vara ett unikum, om hon alls finns. Och tekniken kompletterar vad skapelsen missat för alla övriga. Det är den ena sidan av den här striden, den andra är mera taktisk. Orga-

nisationer, som strider för tolerans och rättvisa, för en viss grupp, måste själva visa tolerans och aldrig hemfalla åt missunnsamhet. Diabetesförbundet hade tillfälle till självprövning härvidlag under våren.

Under många år har förbundet ansökt om en radioinsamling till forskning och diabetesvård och fick tid vid början av april i år. Genom en tidsförskjutning kom Röda fjädern-aktionen med TV och allt omedelbart före och skymde helt vår insamling. Efter kort tid kom en annan akut hjälpaktion för Pakistan och tvang diabetesinsamlingen att läggas ner. Jag måste tillstå att jag trots allt gladde mej åt Röda fjäderns framgång och inte hade lust att klaga över att den tog vinden ifrån oss. Den gav dock en god test på det intresse som finns för att bistå handikappade. Jag är övertygad om att intresset också finns kvar för diabetikerna, även om det inte insamlingsvägen kunde manifesteras på samma sätt som insamlingen till de rörelsehindrade. Vi har f. ö. aldrig sålt slut vårt rikslotteri så snabbt som i år. Lokalföreningarnas framstötter hos

(Forts. på sidan 13)

Redaktör Henric Thörnblad skriver här om konsten att må bra. Den som vill göra det måste tänka på sin kondition.

Konsten att må bra

Allt fler människor börjar inse betydelsen av att fysiskt vårda sin kropp och därmed i olika avseenden lyckas »må bättre». Det är flera orsaker som spelar in. Femdagarsveckan, ännu inte helt genomförd men dock en realitet för många grupper av anställda, har visat oss att även fritiden inte bara ger utan också tar på vårt välbefinnande. Det kostar på att hugga ved på tomten, snickra till litet på verandan och inte minst köra bil längre sträckor.

Båstads-tennis och olympiad etc. har väckt slumrande idrottsintressen och inte minst TV:s välmotiverade, långsiktiga programpolitik om »allmän uppräckning» även i kroppsligt avseende, ja, allt detta syns vara början till ett gynnsammare hälsoklimat.

Då det gäller att må bra, att känna hälsa, måste dock sägas att denna känsla inte alltid måste finnas. Tvärtom. Det är naturligt, att vi mår dåligt ibland, är sjuka. Man skall ha litet ont i huvudet eller ont i magen ibland. De normala mänskliga funktionerna, enligt det levnadssätt vi har sedan årtusenden, har också accepterat och tål en viss dos av sjukdom och lidande.

Men nu gäller det alltså hur vi

skall må som bäst. Hur vi skall kunna anpassa vår kropp till det arbete vi har.

Trots arbetstidsförkortningen kommer alltid, och det är säkert meningen, största tiden av vår vakna tid på dygnet att upptas av arbete. Och det är nu vi kommer in på begreppet arbetsförmåga och kondition.

En olympiadmedaljör eller distriktsmästare i de flesta grenar någonsans i Sverige är speciellt utgållig vid kroppsliga ansträngningar. Det handlar om konditionsfenomen, var och en i sin stad. Men vad är kondition och hur fungerar den hos oss andra? Behöver vi icke-idrottsmän kanske inte alls kondition?

Vad är kondition?

Docent Per-Olof Åstrand vid fysiologiska institutionen, GCI, säger så här: Begreppet kondition används ofta felaktigt. Olika slag av aktivitet och arbete ställer olika krav på kroppen och därför måste man uttrycka sig ungefär så här: »kondition för...» — bilkörning långa sträckor kan vara nog så ansträngande, men det fordrar inte samma slags kondition som ett Va-



Lant- och friluftsliv är nyttigt för den som vill må bra

salopp på skidor. Och vinner man löpning 5.000 meter i Knäckebrö-boda kräver prestationen en annan kondition än att vinna samma sträcka i en olympiad.

Men vem som helst kan inte skaffa sig kondition för vad som helst — fysisk prestationsförmåga är inte detsamma som kondition. Det behövs också medfödda anlag (konstitution) och detta har inte något med förmåga (kondition) att göra. Konditionen är i stället resultatet av den träning, som ford-ras för att kroppens anlag skall ut-vecklas i den omfattning man dels har möjlighet till (genom anlag) och dels har lust till (genom trä-ning).

Med kondition menas alltså, sä-ger docent Åstrand, hur kroppen eller enstaka organ anpassats efter

olika krav. Men inte ens här är begreppet givet. Det har också med psyket att göra och — vid enstaka tillfällen — en överambition (som inte står i proportion till resurser-na). Prestationsförmågan i livets olika avseenden bestäms alltså även av psykiska faktorer.

Då kroppen avkrävs fysiska prestationer, så är ur medicinsk synpunkt fyra faktorer av betydelse: styrka, snabbhet, uthållig-het samt samspel mellan olika mus-kelgrupper. Och detta gäller inte bara för idrottsmän utan för de flesta människor.

Hur »bra» egenskaperna utveck-las beror på energiomsättningen ef-ter förbränning av föda och vätska. Men energin kan inte användas i lämplig utsträckning utan syre. Sambandet mellan syreupptag-

ningsförmåga och möjligheten att utföra ett tungt arbete eller en krävande idrottsprestation är jämförbart mellan bilmotorns hästkraftsantal och bilens maximala hastighet.

Kroppsarbete för kvinnor

I jämförelse med männen har kvinnor en relativt låg arbetskapacitet då det gäller tungt muskelarbete. Men detta är inte någon anledning att hon inte skulle kunna delta i kroppsarbete. Kvinnans arbetsbelastning bör dock i allmänhet inte uppgå till mer än ca 70 procent av vad som krävs av mannen vid samma ålder.

De flesta människors kondition bestäms av deras dagliga arbete. Hjärtats minutvolym, dvs. den blodmängd varje hjärthalva pumpar ut per minut, är i vila 4—5 liter. Vid hårt kroppsarbete kan motsvarande volym bli 35 liter per minut!

Husmödrarnas normala hemarbete innebär att hjärtat pumpar drygt 10 liter pr minut. Om hon då inte får annan motion kommer hennes aktivitetsnivå att stanna där, hennes andning och muskler ställer in sig, anpassar sig efter denna arbetsbörda och i ett modernt hushåll arbetar hon hela tiden i närheten av sitt »maximum». Och då behövs inte mycket till för trötthet. Detta är sagt som ett exempel och gäller alla kategorier av människor. Men vad skall man då göra? Ja, i husmoderns fall skall hon helt enkelt motionera med en arbetsform som ger en minutvolym av ca 15 liter. Städning, tvätt och matlagning skulle gå som en dans utan att organismen ansträngs nämnvärt —

hon har ju en säker marginal mellan kapacitet (15 liters minutvolym) och arbetskrav (ca 10 liter).

Tala med läkaren innan ni börjar träna

Hur man skall träna är i högsta grad individuellt och beror på en hel mängd faktorer. Alla läkare kan här ge lämpliga råd. Men en huvudregel skall vi i alla fall ge: Det lönar sig dåligt att träna i ett jämnt, malande tempo. Det skall vara varierande tempo, alltså olika prestationer under ett träningspass. Terränglöpning ger i allmänhet denna variation. Inom bollspelen sker tempot i växling för ofta, och tennis eller fotboll är inte idealiska grenar för effektiv konditionsträning (det har testningar visat).

Nej, det skall vara löpning, skidåkning, cykling eller simning i omväxlande farter (detta gäller tränade personer) men dock inte i högsta tempo.

Idrottsdocentens råd till oss alla:

Detta är docent P.-O. Åstrands råd till den som vill må bättre:

Motion regelbundet, minst en gång per vecka.

Håll tempot lågt första gånger. Stegra långsamt och spänn inte bågen för högt.

Deltag aldrig otränad i en tävling med fysisk påfrestning, det må sedan vara en idrotts- eller propagandatävling.

Motionera inte hårt eller tävla i samband med infektioner.

Sjukvården drar nytta av idrotten

Vi visste redan före Tokyo-olympiaden att Ryssland och USA hade

ett otal idrottsmän av olympiaklass. I dessa länder finns också vetenskapligt utformade idrottslaboratorier, men denna apparatur har ursprungligen tillkommit för andra ändamål, t. ex. för att följa hjärtfrekvensen hos astronauter i rymden. Man kan kanske vänta sig att man där kommit på nya, revolutionerande träningsmetoder. Men så är inte fallet. Det är helt enkelt en fråga om folkmängd: Ju mer människor det finns i ett land, desto större är chansen att finna individer med rätt arvsanlag för en viss idrottsgren. I Sverige med drygt sju miljoner invånare är det oerhört mycket svårare att få fram en individ med rätt arvs massa, att finna en olympier i teknikkategorierna. Vad som är av störst

betydelse då det gäller att få en olympier är alltså arvs massan, »läggningen».

I den flora av grenar som finns — där dock idrottsmännen ofta själva upptäckt hur man skall göra — kan dock vetenskapsmännen tala om vad som är särskilt viktigt för att bästa möjliga resultat skall nås. Efter olika konditionsprov och analyser kan de göra upp ett individuellt program för idrottsmännen.

De erfarenheter ett medicinskt studium av idrotten ger kommer också sjukvården, t. ex. behandling av poliopatienter till godo. Även arbetsplatshygien, bland annat olika arbetsställningar, kan dra nytta av vetenskapens studium av idrotten.



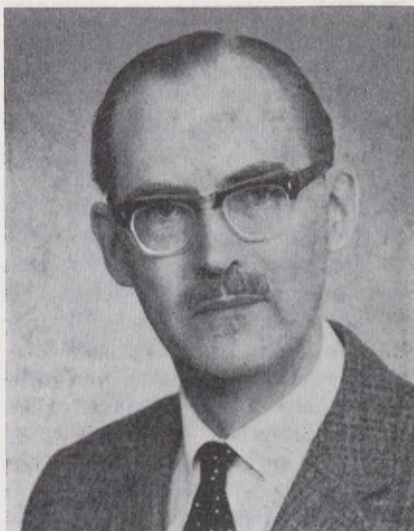
eller håller diet av annan orsak



Ni kan köpa ÖREBRO osockrade SMÖRGÅS-RÅN, härligt fräsiga, endast 11 kalorier per rån.



Läkarföredrag hos föreningen i Eksjö



Docent Bertil von Ahn

I Linnéskolans samlingsal var den 21 april en sammankomst anordnad i Eksjö Diabetesförenings regi med docent Bertil von Ahn som föreläsare.

Inbjudna var diabetesföreningens medlemmar och ordförandena och ledamöterna i Eksjö stads olika organ samt allmänheten.

Docent von Ahn framhöll, att diabetessjukdomen är en vittomfattande sjukdom. Behandlingen av sjukdomen är viktig. En diabetiker kan själv medverka till att kontrollera sin sjukdom. Testning av såväl urin- som blodsockret är numera möjlig för den enskilde. En diabetiker bör vara sin egen doktor. Dieten är mycket viktig. 1.800 kalorier per dag är lagom för den med lättare arbete medan 2.500 kalorier passar den med tyngre arbete. En diabetiker bör

äta oftare men mindre än vad folk i regel gör.

Docenten underströk särskilt att socker och sötsaker är gift för diabetikern. Bröd och potatis är tillåtna i begränsade mängder, medan kosten tillåter tämligen rikligt med frukt och grönsaker. Till ledning överlämnade docent von Ahn tabeller över födoämnen ordnade efter ungefärliga kolhydrathalten. I första rummet vid behandlingen sätter man dieten och i andra insulinet. Slarv med dieten medför i längden olika besvär, även om diabetikern inte känner något för tillfället. Försämrat allmäntillstånd, trötthet, försämrad syn och njurbesvär kan bli följderna.

De flesta patienter behöver insulin, även om vissa diabetiker i 40—50-årsåldern klarar sig med tabletter. Insulin är vår bästa me-

dicin mot diabetes. Det är ett kroppseget hormon. Med hänsyn till huru länge effekten av insulininjektionen kvarstår, kan man skilja på tre olika sorters insulin, dels snabbverkande, dels insulin med måttligt fördröjd verkan t. ex. NPH-insulin och dels insulin med starkt fördröjd verkan t. ex. Zinkprotamininsulin K. Dessa insulin-sorter kan man blanda i samma spruta och injicera på en gång om morgnarna.

Insulininjektion och egen kontroll av urinsockret skall tillhöra morgonrutinen liksom tandborstning.

Vissa diabetiker behöver dock insulininjektion två gånger dagligen. Ofta ligger en infektion bakom en sockerförhöjning. Ändringar i insulin doseringen bör ske i samråd med läkare. I vissa fall föreligger insulinresistens och då fordras mycket höga doser insulin för att få bukt med blodsockret. Man har i dessa fall antagit förekomsten av insulinnedbrytande ämnen i blodet eller ämnen som neutraliserar större delen av det tillförda insulinet. Sådana tillstånd är i regel övergående. Låg sockerhalt i urinen är absolut nödvändig för att hindra kärlkomplikationer. Vid högt urinsocker (upp mot 2 %) bör läkare kontaktas.

Blodet blir vid hög sockerhalt som trögflytande olja. Detta kan på längre sikt leda till kärlkomplikationer särskilt från ögon och njurar. De små blodkärlen i ögonen är ofta sköra hos diabetiker. Kärlbristning kan uppstå, vilket medför blödningar och akut synförsämring. Blodet suges emellertid ganska fort upp och synen åter-

kommer i regel även om en viss synförsämring kan bli följd. Man har på sista tiden från visst håll rekommenderat användning av hormonsprutor (Deca-Durabol), vilka har uppgivits motverka kärlskörheten framför allt i ögonen. Det råder dock inte full enighet bland forskarna om dessa hormonsprutors effekt. Enligt en forskargrupp bestående av A. J. Houtsmuller, H. E. Henkes och A. L. A. van Poppel ledde Deca-Durabol-terapin till en klar förbättring av förändringar i ögonbotten framför allt en reducerad blödningstendens. Andra forskare delar dock inte helt de åsikter som framförts av Houtsmuller och medarbetare, utan anser dessas resultat alltför optimistiska. Effekten av de omtalade hormonsprutorerna är ännu ej klarlagd.

Beträffande bilkörning påpekade docenten, att man aldrig skall köra bil, om man känner sig dålig eller har insulinkänningar och aldrig företaga en långfärd utan sällskap. En diabetiker bör köra försiktigt och inte hålla hög fart.

Viktigt är att hålla mattider, diet och rätt dosering insulin. En sänkning av blodsockerhalten kan inträffa efter kroppsansträngning eller vid för långt uppehåll mellan måltiderna — s. k. insulinkänningar med symtom som svettning, darning, hungerkänsla, ångest. Då bör diabetikern omedelbart köra åt sidan, äta något och vänta tills symtomen är över — och gärna överlåta ratten till någon annan. Förtroendet för sockersjukas förmåga att köra bil får inte rubbas genom slarv.

Dietkosten blir ofta dyrare.

Önskvärt är kostbidrag till behövande diabetiker (folkpensionärer eller personer med socialvård). För övrigt bör inkomstgränsen för att få bidrag ligga ganska högt. Docenten påpekade vidare att daglig motion är viktig, helst vid samma tid på dagen. Stillhet är skadlig för diabetikern. Kroppen förbränner överflödigt socker vid motion.

Alkohol bör undvikas. Många diabetiker tål inte alkohol. Rökning är direkt olämpligt — nikotinet är kärksammandragande och sockerhöjande och försämrar blodcirkulationen. Fotvård med massage är viktigt, helst varje kväll. Fotsår blir ofta svåråtkta.

Sammanfattningsvis kan sägas, att den som samvetsgrant sköter sin hälsa har stora möjligheter att slippa ifrån ögon- och njurbesvär. En diabetiker skall inte betrakta sig som sjuk utan som frisk diabetiker.

Efter föredraget gavs tillfälle att ställa frågor, en möjlighet som verkligen utnyttjades.

Ordföranden L. Mellwing tackade docent von Ahn för det mycket upplysande föredraget och slutade med en förhoppning om ökad förståelse, inte minst från våra politikernas sida, för diabetikernas sak.

J. M.

Lyckad resa till Italien

Den tredje resan till Italien för diabetiker den 15—29 juli var mycket lyckad. En enda åskvädersskur på två veckor får väl anses som ett rekord i vackert väder. Mellan 26 och 30 grader i skuggan anses kanske vara i överdrift. Men svala fläktar från havet gav svalka.

Sol och salta böljor hela dagen med en och annan nattklubb på kvällarna. Vad kan man mera begära?

Maten var, för oss diabetiker i varje fall, väl avvägd och föranledde inga egentliga anmärkningar. Upppassningen var utmärkt och vi hade inga större språksvårigheter, i varje fall inte på hotell Korona. Hälsotillståndet var gott med få »känningar», och belåtenheten allmän.

För eventuellt kommande resor vill vi endast ge några råd: Mindre kläder och mera pengar. Snåla inte på parasoller på badstranden. Gå gärna ihop 3 à 4 st. om en parasoll + vilstolar, så garanterar vi fin solbränna.

Till sist ett tack till alla deltagare för gott kamratskap.

Carl Modig

Prenumerera

på DIABETES!



**FRISK
LÄSK**

Dietic

**UTAN
SOCKER**

Ni måste smaka den härligt friska frukt-läskan DIETIC, tillverkad helt utan socker — sötd med cyclamat. Smaka DIETIC, det blir Er nya favorit-läsk!

**EN
ROBERTS
PRODUKT**

Internationell dietikerkongress i Sommar-Stockholm

I juli månad hölls den fjärde internationella dietikerkongressen i Stockholm. I kongressen, som öppnades i närvaro av prinsessan Si-bylla, deltog ca 1.100 dietiker, ekonomiföreståndarinnor m. fl. från 38 länder.

På de fem kongressdagarna hann man med ett 60-tal föredrag, bl. a. om de sockersjukas diet.

— Att ta med tjock grädde, smör och ägg i dietlistorna för sockersjuka, som nu sker, är oförnuftigt, ansåg prof. Haqvin Malmros. Diabetikerna hotas mer än andra av exempelvis blodpropp i hjärtat, och därför är det olämpligt att ge dem så kolesterolrika födoämnen.

Professor Malmros fick genast mothugg av den franske professorn E. Azerad, som för sin del ansåg att den omdiskuterade kolesterolhalten hos sockersjuka inte alls är så hög som man tror. Den ligger nästan alltid hos dessa patienter inom normala gränser, ansåg han, och rekommenderade också de sockersjuka att dagligen äta minst 80—85 gram fett i form av mjölk, ost, smör och olja.

Om det skar sig på den här punkten var forskarna desto mer eniga om att diabetikernas kost bör innehålla ganska mycket kolhydrat, fransett naturligt socker, och att den bör vara rik på proteiner.

Under diskussionen, som leddes av professor Rolf Luft, Karolinska sjukhuset, fick professor Malmros ett starkt stöd av professor J. J. Groen från Israel, som också ansåg att en del av talarna varit alltför liberala i sina rekommendationer till de sockersjuka att äta animalt fett. I Norden äter man mycket smör och köttfett, men det är inte det enda sättet att tillgodogöra sig fett på. Indierna t. ex. är förfärade över att vi äter animalt fett och professor Groen menade att de diabetessjuka borde undvika det animala fettet och i stället äta fleromättade fetter.

Exempel gavs också på de stora variationer som förekommer i olika länders dietlistor för diabetiker. Medan i japanska dietlistor fettet svarar för ca 10 proc. av kaloriinnehållet är den i vissa engelska listor 58 proc. 30—35 proc. tycks dock vara ett medeltal för de flesta länder.

— Majsolja och sojaolja är nyttigare än animalt fett för de sockersjuka, menade professor Groen. Sockersjuka indier som t. ex. inte äter animalt fett uppvisar mycket sällan några arteriosklerotiska sjukdomar.

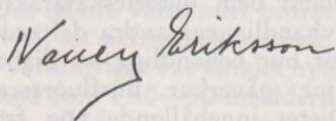
För ett nyligen gjort försök med djupfryst mat för diabetessjuka redogjorde professor Åke Nordén, Lund. Denna kost har visat sig lika

ENIGHET GER...

Forts. från sidan 3

landstingen i våras i samband med vår diabetesdag — den 9 april — mottogs också med förståelse. Sakerligen kommer landstingsmännen inom många län att efter kontakt med våra lokalföreningar avlämna motioner om en rad av de krav, som vi centralt och lokalt framförde i april. Och ännu viktigare: medlemmar i mängder har strömmat till oss.

Sens moralen blir, att den enes framgång är även den andres stöd. Organisationerna skall därför inte söka strid med varandra; enighet ger styrka är en gammal patentvisdom.



hälsosam som vanlig dietkost. Provt på blodsockerhalten har visat fina värden. Och professorn kunde själv intyga att den djupfrysta kosten smakat alldeles förträffligt, t. o. m. bättre än vanlig sjukhuskost. En uppfattning som också många patienter har.

Diabetessjuka bör äta tre, fyra varma rätter varje dag, hävdade dr Bo Andersson, Södersjukhuset. Och dessutom en del mellanmål. Fettmängden skall begränsas, men kosten skall vara rik på proteiner. Mjolk bör sättas på svarta listan, åtminstone för äldre diabetessjuka. Unga patienter kan kanske tillåtas dricka en halv liter mjolk om dagen, men äldre bör hålla sig till skummjolk.

Hjälp Diabetesförbundet i dess arbete

Tidskriften Diabetes vill erinra om att allt fler och fler utnyttjar möjligheten att i stället för att ge blommor till avlidnas bårar skänka ett bidrag till Svenska Diabetesförbundet och på så sätt hjälpa till i kampen mot den tilltagande folksjukdomen diabetes. Bidragen kan insättas på postgiro-konto 90 09 01.

Även andra bidrag och gåvor mottas naturligtvis tack-samt på ovanstående postgiro-konto.

De pengar som inflyter användes till bl. a. diabetesforskning, upplysningsverksamhet och lägervistelse för diabetes-sjuka ungdomar.

Radioinsamlingen gav 57.330 kr.

Svenska Diabetesförbundet har erhållit 57.330 kr. från radiohjälpen för diabetes, som ägde rum i våras. Tyvärr måste diabetesinsamlingen, som bekant, avbrytas tidigare än beräknat.

Pengarna kommer att användas till bl. a. forskning. Svenska Diabetesförbundet vill här rikta ett hjärtligt tack till alla givare.

Red.

Gradualavhandling om diabetisk grumling i ögonlinsen

Grumlingen i ögonlinsen (katarakt) vid experimentell diabetes hos råttor har studerats av med. dr *Hans Hammar*. Sina rön har han lagt fram i doktorsavhandlingen »Studies on the Crystalline Lens in the Normal and Alloxan Diabetic Rat».

Avhandlingen ventilerades den 19 maj i histologiska institutionens föreläsningssal i Uppsala med professor Jean Nordmann, Strasbourg, som fakultetsopponent. Andre opponent var uppsaladocenten Dag Campbell.

Genom att radioaktivt märka cellkärnor i linsepitelet kan man vid jämförelser mellan olika tidpunkter efter det att märkningen skett observera de märkta cellernas lägeförändringar. Detta åstadkomes genom att klistra radioaktivt känslig film över tunna linssnitt. Efter framkallning av filmen kan de märkta cellerna igenkännas som svårtade områden på filmen belägna över cellernas kärnor.

I avhandlingens första del visas hur epitelcellerna förflyttas mot linsekvatorn. Där omvandlas de till linstrådar och lagras i skikt under epitelet. I linsor från diabetiska djur, hos vilka linsgrumlingarna fortfarande är små eller saknas, minskar förskjutningen av epitelet och därigenom kommer färre celler att omvandlas till lins-

trådar. Detta beror på att nybildningen av epitelceller minskar, huvudsakligen orsakad av att cellernas generationstid är förlängd.

En karakteristisk egenskap hos ögonlinsen är att den vid bestrålning av ultraviolett ljus avger en blåaktig fluorescens. En ökad fluorescens kännetecknar emellertid endast ett par kataraktformer, bland dem diabeteskatarakten. I avhandlingens andra del redogörs för hur behandling av diabetiska djur påverkar linsfluorescensen. Dieter innehållande hög fetthalt kan under vissa förhållanden sänka den ökade fluorescensen. En ökning av serumfluorescensen sker också hos dessa djur. Undersökningen stöder dock inte tanken att något fluorescerande ämne i blodet anrikas i linsen. Behandlas de diabetiska råttorna med insulin minskar linsfluorescensen och små grumlingar läks.

I den tredje delen av arbetet har linsor odlats i näringslösning och här har studiet gällt ämnesomsättningen av socker i linsen. Med hjälp av radioaktivt märkt glykos visas hur största delen av detta omsätts till mjölksyra men också till mätbara kvantiteter av en rad aminosyror. Små mängder av dessa inbyggs också i linsäggvitan. Hos lätt grumlade linsor från diabetiska djur ändras denna bildning av ami-

Brist på livsmedel minskar diabetes- frekvensen

Diabetes ökar över hela världen. I Sverige har de senaste undersökningarna visat att nära två procent av befolkningen lider av sjukdomen. Det ökade välståndet bidrar mycket till att siffrorna blir större. Under världskriget var antalet nya fall bland folk i 40—50-årsåldern betydligt mindre än nu, omtalar ordföranden i Diabetesföreningen i Göteborg med omnejd Lars Westlund i en intervju i Göteborgs-Posten.

— Förr trodde man att omkring 1 proc. av befolkningen hade diabetes, säger herr Westlund.

— Vid de prov som tagits i samband med skärmbildsundersökningar i Blekinge och Malmöhus län och nu i Värmland har det visat sig att siffran ligger nära 2 procent.

nosyror. Natriumfluorid är ett ämne som tillsatt näringslösningen ger grumling av linsen. Hos sådana linser sker förändringen av glykosomsättningen på olikartat sätt vid jämförelse både med linser från normala och från diabetiska djur.

— De flesta som nu avslöjats är 40—50-åringar. De har kommit upp i en ålder då de blir lite mer bekväma av sig. De får mindre motion. Under kriget fanns det mycket få sådana fall.

Antalet diabetesfall minskar i länder som drabbas av livsmedelsransoneringar påpekar man också från Världshälsoorganisationen (WHO), som nu har satt igång ett internationellt samarbete för att bekämpa sjukdomen.

Sockersjukan är numera lika vanlig i alla samhällsklasser. I början på 1900-talet förekom den enbart i de rikare klasserna. Det finns också en tendens att fallen ökar bland arbetande ungdomar.

I Sverige har man på senaste tiden gjort en hel del framsteg med att kartlägga förstadiet till sockersjukan. Bland andra har professor Rolf Luft, Stockholm, gjort rön som utgör första steget till en möjlighet att behandla sockersjukans första stadier.

Han har undersökt insulinproduktionen i bukspottkörteln både hos friska och sjuka. En av de upptäckter som gjorts är att en hel del friska människor med normal sockeromsättning — framför allt släktingar till diabetiker — är oförmögna att producera insulin.

Tvillingar utgör det starkaste bevismaterialet för sockersjukans ärftlighet. Om en av tvillingarna får diabetes, uppstår sjukdomen även hos den andre tvillingen i sju av tio fall. Det kan dock dröja tio år eller mer.

Dieten är fortfarande en mycket viktig del i behandlingen av diabetes.

INSULIN LEO

Tillverkare:

NORDISK INSULINLABORATORIUM

Gentofte - Danmark

Alla fall av diabetes mellitus kan individuellt behandlas med de 3 klassiska insulintyperna. Leos insulinpreparat är inbördes fullt blandbara. De framställes alla av högrenat, rekristalliserat insulin med hög biologisk aktivitet.

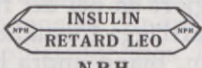
Nordisk Insulinlaboratorium . Köpenhamn

40 ^{IE} per ml	INSULIN	IE per ml 40
LEO		
<i>Förvaras svalt men frostfritt</i>		

INSULIN LEO,
och 80 IE pr ml

Lösning av snabbverkande insulin.
Genom nyare metoder högrenat insulin.

Nordisk Insulinlaboratorium . Köpenhamn

40 ^{IE} per ml		IE per ml 40
INSULIN RETARD LEO NPH		
<i>Insulinum isophanum (NPN)</i>		

INSULIN RETARD NPH LEO
Originalpreparatet

Medellångt depåinsulin.
Suspension av protamininsulinkristaller i fosfatbuffert.

Nordisk Insulinlaboratorium . Köpenhamn

40 ^{IE} per ml	ZINK-PROTAMIN- INSULIN "K" LEO	IE per ml 40
<i>Förvaras svalt men frostfritt</i>		

ZINK-PROTAMIN-INSULIN "K" LEO
NYTT blandbart insulin

Långverkande depåinsulin med samma duration som annat ZPI.
Suspension av zinkprotamininsulinkristaller i fosfatbuffert.

NORDISK INSULINLABORATORIUM

är en självständig institution med kunglig stadfästelse. Laboratoriet har framställt insulin sedan 1923. Överskott från Insulinlaboratoriet tillföres Nordisk Insulinfond, som åt de nordiska länderna varje år ger bidrag till vetenskapligt arbete inom fysiologiskt och endokrinologiskt kliniskt område samt till humanitär hjälp åt patienter med sjukdomar i de endokrina organen. Insulinlaboratoriet driver sedan 1932 Niels Steensens Hospital, en klinik för ämnesomsättningssjukdomar, vilken är öppen för patienter från alla Nordens länder.

Ombud i Sverige: AB Leo, Hälsingborg

Av Gottfried Grafström

Diabetiker, tänk alltid på fothygien!

I Diabetes nr 6, 1961, skrev fil. kand. Gottfried Grafström, då knuten till Winthrop, en artikel om fothygien. Med tanke på fotvårdens stora betydelse för diabetiker presenterar vi på nytt artikeln, varvid vi i första hand naturligtvis vänder oss till de många nya läsare, som tillkommit sedan 1961.

Det är en känd sak att den som har diabetes aldrig får förakta små sår och akuta infektioner — de medför nämligen alltid en plötslig stegring av blodsockerhalten, vilket snabbt kan leda till koma. Vår för hela sjukdomsbilden försvåras av en vanlig infektion har man hittills ingen säker uppfattning om, men skador i kärlsystemet svarar för många dödsfall bland diabetespatienter som haft sjukdomen i mer än 15 år. Att förebygga infektioner kan alltså vara ett livsvillkor.

Särskilt de nedre extremiteterna har lätt för att angripas. Fotvården spelar därför en väsentlig roll vid sockersjuka. I regel kan man tryggt överlåta sådana detaljer på en fotspecialist, men man bör veta att fotbesvären är intimt förknippade med själva sockersjukan. Det händer därför inte sällan att pedikurister hänvisar diabetiker till läkare. Hur effektiv den lokala fotbehandlingen än är läks såren nämligen inte om man missköter grundåkomman. Omvändningen av satsen är lika sann — om infektionerna inte hävs kan den bakomliggande ämnesomsättningsstörningen hastigt förvärras.

Många diabetesforskare

har starkt betonat vikten av noggrann fotvård. »Jag tror den insats pedikuristerna gör för de sockersjuka är ovärderlig» (Joslin). »Omsorgsfull och sakkunnig fotvård har en avgörande betydelse vid diabetes, bl. a. för att motverka kallbrand» (Bernhard Smith). »Om enbart grundlidandet kommer under behandling minskas ris-

ken för fotinfektioner med 77 0/0. Om man därtill sätter in förebyggande fotvård sjunker den med 90 0/0» (Brandaleone). »Regelbunden fotvård minskar förekomsten av sår och kallbrand och är absolut tillrådlig vid diabetesterapi» (Kolmer).

Mycket länge har tvålen varit renlighetens riksläkare och universalsmedlet framför andra vid hudvård, men det är nu ett erkänt faktum att den har flera allvarliga nackdelar. Människans hud har normalt en sur skyddsbarriär, och som bekant är tvål alkalisk. Infektionsskyddet bryts därför ner vid varje tvålvtättning och huden återfår inte sitt normala pH-värde förrän efter 4—5 timmar. För en frisk hud i frisk miljö har detta kanske underordnad betydelse, men det kan vara ödesdigert för en känslig eller sjuk hud, eller en hud som är utsatt för infektionsrisker. Man har kommit underfund med att många svampsjukdomar frodas i alkalisk omgivning. Numera varnar hudläkarna ofta bestämt mot tvål inom fotvården. En annan avigsida hos tvålen är att den tillsammans med ledningsvatten bildar kalktvål, som både kan täppa till porerna och bilda en ypperlig grogrund för bakteriehärdar. Modern dermatologisk forskning har klart visat att tvål kan framkalla hudsjukdomar och förvärra eller förlänga lidandet. Alltför ofta bär tvålar dessutom skulden till hudirritationer och allergier.

Syntetiska medel

Tvättmedelsindustrins kemister har

i våra dagar framställt många utmärkta tvålfria, s. k. syntetiska medel — när det gäller textiltvätt har dessa ju helt trängt ut tvålen, och även inom hudvården vinner de mer och mer terräng. Sedan några år saluför apoteken en »antibakteriell cleaner» med det något egendomliga namnet pHise-Hex.¹⁾ Den består av entsufon (ett etersulfonat med 40 0/0 högre ytaktivitet än tvål), lanolinkolesteroler, mjölksyra och hexaklorofen, ett ämne som är starkt bakteriedödande men ändå skonar huden. Och inte nog med det — vätskan är en emulsion som har sådana egenskaper att hexaklorofenet absorberas av hudens hornlager, med påföljd att upp till tolv timmar efter tvättningen utövar huden fortfarande en hämmande inverkan på alla eventuella sjukdomsalstrare. Medlet är lika verksamt i kallt, varmt, mjukt och hårt vatten, t. o. m. havsvatten.

Två amerikanska forskare, Ashur och Guild, har genomfört en 28 månader lång försöksserie med pHiseHex. I den ingick bl. a. 42 personer med diabetes i mer eller mindre godartad form. Det visade sig att såren och fotbesvärerna blev mer och mer sällsynta

¹⁾ pHiseHex tillverkas av den amerikanska läkemedelsfirman SterlingWinthrop och är i första hand avsett för internt sjukhusbruk. På svenska sjukhus har medlet fått vidsträckt användning som ett led i kampen mot de s. k. sjukhusinfektionerna. Dessa orsakas av härdiga bakteriestammar som blivit immuna mot penicillin och andra antibiotika. Sedan vissa undersökningar klarlagt att tvålen kan sprida smitta har t. ex. Malmö allmänna sjukhus tagit steget fullt ut och radikalt ersatt all tvål med pHiseHex.

under behandlingens gång, läkningen gick snabbare och lättare och infektionsfrekvensen sjönk med hela 90 %. Huden höll sig dessutom mjukare, fick en friskare färgton, och samtliga patienter uppgav färre subjektiva känslor av obehag. De som led av s.k. dermatofytoser blev bättre och preparatet satte definitivt stopp för de bakterieprocesser som ger upphov till bromidros (illaluktande svett).

Viktiga råd

Till sist några enkla fotvårdsråd. Tar man fasta på dem undgår man mycket onödigt lidande, och det gäller inte bara diabetiker.

1. Tvätta fötterna dagligen. Vattnet bör vara ljumt, inte för hett.

2. Torka fötterna noga. Undvik att gnugga och frotera, applicera i stället handduken och klappa huden torr. Var särskilt noga med huden mellan tårna. Far inte för våldsamt fram, då kan huden lätt spricka.

3. Gnid in de torkade fötterna med lanolin. Det håller huden mjuk och motverkar torrhet och flagighet. Om den blir för mjuk kan ni använda sprit i stället för lanolin ett par dagar. Använd gärna något bra fotpuder om ni besväras av fotsvett.

4. Gnid alltid från tårna och inåt. Massera försiktigt om ni har åderbräck.

5. Håll fötter och ben varma, men se upp med hett vatten, värmedynor o. dyl. Byt strumpor och om möjligt skor varje dag. Undvik skor som trycker eller skaver mot

1965 års

lotteri

har avslutats

Svenska Diabetesförbundets lotteri 1965 avslutades den 11 juni, och den 18 juni ägde dragning rum.

Så gott som samtliga lotter blev sålda, och förbundet räknar preliminärt med ett gott netto av lotteriet. Det goda resultatet kommer bl. a. att bli till glädje för diabetesforskningen.

Diabetesförbundets lokalföreningar har i år gjort en mycket fin insats i fråga om lottförsäljningen. Diabetesförbundet vill passa på att tacka alla som bidragit till det goda resultatet.

Red.

Hulda Jönsson ur tiden

Blekinge läns Sockersjukeförening har åter fått sorg. Vår värderade styrelseledamot fru *Hulda Jönsson* har för alltid lämnat oss. Hon har tillhört styrelsen alltsedan föreningen bildades och till sin bortgång. Hon var alltid en glad människa trots sitt svåra handicap, och hon var den som med sitt goda humör och sina glada sånger förhöjde stämningen vid våra sammankomster i föreningen.

I tacksamhet lyser vi frid över hennes minne.

Y. S.

foten. Mjukt läder, mocka- eller tygskor är att föredra. Även sulorna bör vara mjuka.



Vid osttillverkning arbetar mikroorganismer åt människan

Mikrober kan rädda jordens ökande befolkning

Jordens befolkning uppskattas för närvarande till ca tre miljarder och den torde vid århundradets slut nå siffran sex miljarder. Just nu anges ökningen till ca 35 miljoner människor per år. Det är ett faktum att redan nu två tredjedelar av jordens befolkning lider av undernäring eller felnäring. Situationen särskilt beträffande försörjningen med äggvita blir synnerligen kritisk under de närmaste 50 åren. Därtill kommer att även tillgången på dricks- och badvatten samt vatten av invändningsfri kvalitet för närings- och njutningsmedelsindustrin är allvarligt hotad i världens starkt industrialiserade och tätbefolkade områden, t. ex. i Västeuropa.

Detta skriver i senaste numret av tidskriften *Näringsforskning* professor Torsten Wikén, ursprungligen fysiologisk botanist i Uppsala sedan professor i mikrobiologi vid tekniska högskolan i Zürich och numera professor i samma ämne vid tekniska högskolan i Delft i Holland. I en utomordentligt intressant framställning om mikroberna i livsmedelsframställningens tjänst skildras hur människan sedan urminnes tider använt sig av mikrobiella processer (utan någon som helst kännedom om de organismer som orsakar processerna) vid beredningen av den dagliga födan och drycken, t. ex. bröd, ost, smör, surkål, filmjolk, långmjolk, ättika, soja, öl och vin.

Mikroorganismer beskrevs först 1674 av den i Delft verksamme holländaren Antoni van Leeuwenhoek i ett brev till Royal Society i London. van Leeuwenhoek anade dock inte att det fanns ett orsaks-

sammanhang mellan bestämda mikroorganismer och de processer som sedan förhistorisk tid utnyttjats av människan vid beredningen av vissa födoämnen och drycker. Detta är så mycket mera förvånansvärt, skriver prof. Wikén, som van Leeuwenhoeks mor var dotter till en bryggare i Delft och han själv står som upptäckare av inte bara de s. k. protozoerna och bakterierna utan även av jästsvamparna, de mikroorganismer vilka förorsakar den alkoholjäsning av socker som ligger till grund för bl. a. öltillverkningen. Tanken på ett orsakssamband mellan mikroberna och jäsningsprocesserna fick en fast grund först genom Louis Pasteur.

Mikrober och teknik

Fördjupad kunskap om mikrobernas egenskaper, vunnen genom avancerad forskning, har möjliggjort ett rationellt utnyttjande av dessa organismer vid människans försörjning med föda och dryck. Numera kan man ofta finna de rätta mikrobstammarna för framställningen av en bestämd produkt, det må röra sig om äggvita eller fett, om smörets, ostens eller vinets aromämnen, om vitamin B₂, om citronsyra, ättiksyra eller aminosyror etc. Mikroorganismerna spelar en huvudroll i naturens hushållning. De gör det genom att omvandla det organiska material som finns i döda växt- och djurlämningar till organiska föreningar som kan upptas av bl. a. de gröna växterna. Om denna mikrobiella s. k. mineralisering inte ägde rum, skulle atmosfärens förråd av koldioxid (förutsättningen för de grö-

na växternas fotosyntes) vara uttömt inom 30 år! Även den reserv av koldioxid som finns i oceanerna skulle vara uttömd inom en nära framtid.

Detta och mycket annat har vi att tacka mikroberna för, och mikrobiologin är i högsta grad en central vetenskap när det gäller att finna möjligheter att framställa äggvita och fett för jordens skrämmande befolkningsökning. Professor Wikén redogör för de viktiga försök som är i gång på området.

Olja och alger

I Lavéra nära Marseille försöker man med hjälp av mikroorganismer avlägsna vissa icke önskvärda paraffiner ur rå mineralolja. Enligt färskt resultat kan denna mikrobiella avparaffinering ge en tillfredsställande rening av oljan och samtidigt medföra bildning av cellsubstans som är synnerligen rik på vitaminer och på äggvita. Den bildade äggvitan innehåller alla viktiga aminosyror. Processen anses också ekonomiskt fördelaktig och försöksanläggningen för tillverkning av sådan cellsubstans i större skala har redan uppförts vid BP-raffinaderier i Frankrike och i Skottland.

Teoretiskt sett förefaller de gröna algerna alldeles särskilt lämpliga som producenter av äggvita och fett i teknisk skala, säger professor Wikén. De äggvite-, fett- och vitaminrika preparat av mikroskopiska alger som nu framställs, har dock ofta en säregen, ibland kanske rent av obehaglig lukt och smak. Trots detta och trots att beredningen är tämligen dyrbar, fort-

sättes studiet av preparatens lämplighet som tillsatser till människoföda och kreatursfoder med oförminskad iver.

Man får hoppas att riktig teknisk användning av våra vänner mikroberna skall kunna rädda den överbefolkade jorden från hunger på äggvita, fett och vitaminer samtidigt som man med andra metoder kan sätta stopp för den skrämmande befolkningsökningen. Den kommentaren inbjuder prof. Wikéns analys till liksom till påpekan att forskningen i Sverige liksom överallt i världen i allt högre grad måste inriktas på mikrobiologi.

Diabetiker!

— gör som sockersjuka över hela världen, använd HELINOS injektionspistol för smärtfri injektion!

- det cylindriska ansättningsstödet spänner huden kring injektionsstället och nålen slås blixtnsabbt in till rätt djup — även när det gäller den mest förhårdnade hud.
- kanylen är synnerligen hållfast och kan aldrig lossna av sig själv.
- steriliserbar utan isärtagning.
- vid förslitning behöver endast glascylindern utbytas.
- tättslutande metallbehållare underlättar den hygieniska förvaringen
- enklare att sköta än en vanlig spruta och ger garanterat smärtfri injektion

Godkänd av Sv. Diabetesförbundet
OBS. Nyhet! Praktisk plastfot.

Säljes genom apotek, sjukvårdsaffärer, Sockersjukas Föreningar eller direkt från

HELINOS AB

Kirurgiska Instrumentfabriken,
SKARHAMN.

Tel. 0304-702 24

Pensionärsveckor i Nordanede

Diabetes visar en konstant ökning, särskilt bland äldre personer. Det är få sjukdomar som fordrar så mycken upplysning som just diabetes. Efter kontakt med några folkpensionärsföreningar i Väster-norrlands län har länsföreningen därför beslutat att på försök anordna särskilda pensionärsveckor på Diabetesgården i Nordanede, Medelpad, efter familjeveckornas slut med början den första veckan i september, närmare bestämt den 5/9—11/9 o. s. v. Vår förhoppning är att genom anslag från landsting, kommuner och andra kunna nedbringa kostnaden för deltagarna till 5:— kr per dag för pensionärer och andra från vårt län som fyllt 60 år.

I den mån diabetesföreningarna i landet i övrigt kan uppbringa medel till mellanskillnaden — den beräknade självkostnaden är 20:— kr — så är naturligtvis deltagare från hela landet mycket välkomna. Folkpensionärer reser ju som

bekant på s. k. 67-kort fr. o. m. den 1 sept. för halv biljett.

Program för veckan

Söndag: Gästerna hälsas välkomna av kursledaren, kontorschef Carl Modig, Härnösand, som redogör för Sv. Diabetesförbundets verksamhet.

Måndag: Studieplan i Diabetes presenteras av kursledaren, som orienterar i studier enligt planen.

Tisdag: Föredrag av landstingets konsult, Henry Engström, Kramfors, om fritidssysselsättningar för pensionärer.

Onsdag: Föredrag av läkare om diabetes i allmänhet och åldersdiabetes i synnerhet.

Torsdag: Föredrag om diabeteskost av lämplig dietist.

Fredag: Att bli äldre. Samtal, som inledes av kursledaren.

Lördag: Avslutning och resdag. Buss avgår till Torpshammars station.

Till SV. DIABETESFÖRBUNDETS LÄNSFÖRENING

Bondsjögatan 2 A, Härnösand

Undertecknad anmäler sig härmed som deltagare i Pensionärsveckan å Diabetesgården, Nordanede, den 5/9—11/9 1965.

.....
Namn

.....
Adress

.....
Postadress

»ABC om dietkost« — en ny kortfattad handbok

En godare och mer omväxlande dietmat kan man nu laga lättare än för bara något tiotal år sedan tack vare den hjälp man kan få genom djupfrysta livsmedel, den färdiglagade barnmaten och väl-lingpulvret.

Detta läser vi i »ABC om dietkost«, en ny kortfattad diethand-bok som utarbetats av docent Ivar Werner vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och leg. sjuksköterskan, fru Birgitta Melin, Stockholm, och nu i dagarna utgivits av Findus. Boken skall delas ut till alla läkare i Sverige och till andra, som i sitt arbete sysslar med dietkost, men kan också köpas i bokhandeln för 10 kr. av intresserade. Den väntas fylla ett stort behov, då det tidigare varit ont om sådana handled-ningar.



Birgitta Melin och Ivar Werner

Elva olika dietkoster behandlas i boken. Vanliga dietkoster som diabeteskost, avmagringskost och gallkoster, men också mindre vanliga som flytande och halvflytande koster, geriatrisk kost, glutenfri kost, natriumfattig kost och prote-inrik kost.

Förslag till matsedel

Varje kapitel redogör kortfattat för principerna bakom dieten, ger matsedelsförslag och recept. Där finns också en uppställning över de moderna livsmedel, som särskilt kan rekommenderas vid just den dieten. »ABC om dietkost« kompletteras med detaljerade närings-fysiologiska analysdata i tabell-form.

Nya blodsockersänkande alkaloider

Ur bladen från Tecoma stans (Juss.) har två alkaloider isolerats. De har kallats Tecomin och Tecostanin. Dessa besitter en för alkaloider anmärkningsvärd blodsockersänkande verkan, som provats i djurförsök på albinokaniner i jämförelse med tolbutamid. Vid en dos av 20 mg per kg kroppsvikt intagen genom munnen visade Tecomin en 47 % och Tecostanin en 49 % sänkning av blodsockret jämfört med att tolbutamid vid 250 mg per kg kroppsvikt endast gav 26 % sänkning av blodsockerspegein. Detta innebär att dessa alkaloider gav en 179 respektive 186 % hypoglykemisk verkan i jämförelse med tolbutamid utan att hänsyn tagits till de olika doseringarna. De båda alkaloiderna är sålunda företrädare för en ny grupp av hypoglykemiska föreningar.

Mexikanska infödingar har sedan lång tid använt blad av olika Tecoma-arter som orala antidiabetiska medel.

(Ur Chemiker-Zeitung 89 187 [1965])

*

Vår medicinske medarbetare docent Gunnar Engleson vill framhålla, att jämförelsen med tolbutamid inte är helt riktig. Man får

nästan alltid en 35 % sänkning av blodsockerspegein med tolbutamid och ibland en ännu högre.

Red.

Ny insulinkälla har kanske upptäckts

En amerikansk forskargrupp framlade vid Amerikanska diabetessällskapets årsmöte i juni en rapport, enligt vilken man funnit att thymus — brässen — hos möss, råttor, svin, kalvar och människor innehåller insulin. Dr Albert Grönberg i Vänersborg påpekar i *Läkartidningen*, att om detta är riktigt, innebär det en upptäckt av stort medicinskt intresse. Man frågar sig, om vi har ytterligare en insulinkälla förutom de Langerhanska cellöarnas B-celler?

Den amerikanska forskargruppen kom att undersöka thymus därför att den vid experiment med leukemiska möss fann att djurens blodsocker föll under de sex-åtta månader leukemin utvecklade sig. Undersökning av djurens organ visade att thymus hos de sjuka djuren vägde fyra gånger så mycket som hos friska möss. Vid extraktion med aceton från thymus har man sedan fått ut insulin som har förmåga att sänka blodsocker.

Överläkare Bo Andersson vid Södersjukhuset framhåller i en kommentar, att man alltid måste vara försiktig med att dra slutsatser från djurexperimentella arbeten.

— Vad vi vet är att om vi tar bort bukspottkörteln — där de

FRÅN VÅRA MEDLEMMAR

Preventivtabletter och diabetes

Jag skulle vara mycket tacksam om jag kunde få någon klarhet angående diabetes contra preventivtabletter.

Jag är 27 år, har haft diabetes i ett år. F. n. behandlas jag med 12 IE insulin Novo Lente.

För ett halvt år sedan besökte jag en gynekolog, som avsåg min begäran om tabletter under motivering att han inte kände till bi-

Langerhanska öarna finns — får vi ofelbart sockersjuka både hos människa och djur, men det går ändå att påvisa små mängder insulin i blodet. Det skulle ju kunna stämma med teorin att thymus innehåller insulin. Men sannolikt skulle det vara fråga om mycket små mängder, och vi har ingen anledning att tro att det insulinet skulle vara överlägset det vi utviner ur bukspottkörteln. Vad vi hoppas på är i stället att få fram ett syntetiskt insulin.

*

Vi hoppas att i ett kommande nummer kunna presentera en artikel av dr Grönberg om den ev. nya insulinkällan.

Red.

verkan av denna form av antikonceptionella medel. Ett argument som läkaren ofta använder, även till icke diabetiker.

Kan en läkare så helt diktatoriskt avslå en begäran? Jag vet att i mitt fall skulle cirka 30—40 % av barnen bli diabetiker. Min make och jag är av arvshygieniska skäl helt överens om att inte sätta några barn till världen.

Eftersom jag arbetar vid sjukhuset i min hemstad tycker jag det »tar emot» att framlägga mina synpunkter där.

Vad jag skulle vilja veta är alltså: 1) Är något uttrönt angående biverkan av tabletter för diabetiker. 2) Kan en läkare utan vidare avslå en begäran med enbart den motiveringen att han inte känner till biverkningarna. 3) Måste den gynekologiska undersökningen som görs i detta sammanhang utföras av gynekolog. 4) Har RFSU:s organisation någon möjlighet att bistå?

»Tacksam för svar.»

*

SVAR

Vi har vänt oss till dr Bo Nilsson vid RFSU, som lämnar följande svar:

1. Det finns f. n. inga bevis för att preventivtabletter skulle vara skadliga för diabetessjuka kvinnor. Man kan dock inte ge något generellt svar — frågan måste avgöras från fall till fall av vederbörande läkare.

2. Ja, ingen läkare kan tvingas att ordinera något, som han själv anser olämpligt.

3. Det är önskvärt men visst inte

FRÅN VÅRA FÖRENINGAR

SKÖVDE

Diabetesdagen genomfördes hos Skövde-föreningen med ett offentligt möte, till vilket landstingsmän och läkare inbjudits. Det hölls torsdagen den 8 april i Prins Oscars festvåning, och omkring 70 personer hade infunnit sig. Sedan ordf. Bengt Käll redogjort för diabetesföreningen och diabetesdagens ändamål överlämnades ordet till ekonomiföreståndarinnan vid Mariestads lasarett, fru Elisabeth Ohlsson, som höll ett föredrag om diabeteskost. Hon redogjorde för de olika näringsämnen och uttalade, att det för en diabetiker är särskilt viktigt att känna till i vilka födoämnen man finner dem. Hon gav en diabetesmatsedel för en dag och rekommenderade Ulla Sahléns utbyteslistor.

Sven Pettersson redogjorde därefter för länsföreningens uppvaktning hos landstingsdirektören föregående dag angående diabetesvården, varefter kaffeservering vidtog. Under denna såldes lotter och anordnades en tippningstävling. Till sist avslutade ordföranden mötet.

nödvändigt att undersökningen görs av specialist.

4. Signaturen är välkommen till RFSU i Stockholm. Tid för konsultation hos dess läkare kan beställas per tel. 08/68 09 40.

Red.

ÖREBRO

Diabetesföreningen i Örebro m. o. anordnade söndagen den 11/4 offentligt möte. Efter en halv timmes underhållning av Örebro stads ungdomsmusikkår hälsade ordf. Stig Berglund närmare 500 deltagare hjärtligt välkomna. Hälsningsanförandet innehöll bl. a. information om uppvaktningen vid landstinget 9/4 samt ändamålet med Diabetesdagen.

Med. dr Olof Brandberg talade om diabetes från den första upptäckten till de nuvarande forskningsresultaten samt om de problem och svårigheter diabetes för med sig för den enskilde individen.

AGF:s kvinnliga elitgymnaster gjorde därefter en mycket uppskattad uppvaktning i modern rytmisk gymnastik. 1. insp. Börje Sandberg, länsarbetsnämnden, redogjorde för läget diabetikern—arbetsmarknaden.

Mötet avslutades med underhållning av Göingeflickorna.

L. B.

LIDKÖPING

Fredagen den 23 april höll Diabetesföreningen i Lidköping m. o. ett offentligt upplysningsmöte i läroverkets aula. Ordf. Stellan Grönqvist öppnade mötet samt hälsade välkommen. Ett 70-tal inbjudningar hade skickats ut till s. k. »strategiska» personer i Lidköping med omnejd. Mötet samlade cirka

NYHET!
OLDEN CROSS

*Den första sockerfria
förkylningskaramellen*

TANDVÄNLIGA A-PLUS konfektyrerna

Kungen av Danmark • Blandade syrliga • Polka • Menthol & Honung • Klubbor i olika smaker

Benämningen »tandvänliga» A-PLUS konfektyrer grundar sig på den väl underbyggda vetenskapliga uppfattningen, att syrabildningen på tänderna bl. a. ur socker är ett av de viktigaste kariesframkallande orsakerna.

Diabetiker! A-PLUS består just av en sådan »kolhydrat» som anses lämplig genom att den endast långsamt omvandlas till socker. I näringshänseende får den betraktas som kolhydrat med ca halvt kalorigvärde (2,1 kal. pr gram).

AB SMEDBY KONFEKTYR
SMEDBY

ACT PRODUKTER AB
ALINGSÅS

Cyklamin Sötningsmedel

Köp det rena kalori- och *sackarinfria* sötningsmedlet som är c:a 50 gånger sötare än sockret.

Till marknadens billigaste pris.

Cyklamin tillhör Cyklammatgruppen och säljes efter vikt. Det är riktigtast så.

Förpackningar:

Praktiska ströburkar av plast	20 gram kr.	0: 85	lika med 1 kg socker
» » » »	100 » »	3: 60	» » 5 » »
Ekonomiburkar	500 » »	14: 50	» » 25 » »
» » » »	1000 » »	26: —	» » 50 » »

Cyklamintabletter i moderna askar
om 100 st. 1: — kr per ask
» 1000 » 9: — » » »
» 3000 » 18: — » » »

Oms. tillkommer.

12-sidigt nytt recepthäfte å sockerfria bakverk o. rätter följer varje order. Cyklamin passar för diabetiker och alla som vill hålla vikten nere.

AB CARDAMIN - Alingsås

tel. 0322/141 77 växel Fabriken 0322/157 48
en livsmedelsindustri — i takt med tiden

Varje tablett motsvarar 1 sockerbit. Diabetesföreningar kan erhålla 10 eller 30 dagars kredit efter överenskommelse.

Med varje 1000- och 500-gramsförpackn. i pulverform följer gratis en ströburk av plast. *Rabatt vid samköp.* Sändes mot postförskott till enskilda. Diabetesföreningar erhålla kredit efter överenskommelse.

200 personer. För underhållningen svarade Töta Henrikssons orkester.

Från centrallasaretet i Lidköping medverkade föreningens förtröendeläkare, överläkare Magnus Sjöholm med ett föredrag om »Diabetes, dess uppkomst, biverkningar samt behandling». Detta rönt stort intresse från mötesdeltagarnas sida. Efter föredraget visades filmen »Ett Vasalopp».

Under en paus demonstrerades diabetesvaror samt böcker om socersjuka och kost för diabetiker. Mötesdeltagarna fick även tillfälle att visa sina kunskaper vid en tippningstävlan om diabetes. När mötet återupptogs bad Musikerförbundets avd.-ordf. i Lidköping, Sven-Göran Grönqvist om ordet och bad få meddela att föreningen skall få mottaga 500 kronor som

en gåva från en tidigare arrangerad välgörenhetstillställning. Lidköpingsföreningens ordf. Stellan Grönqvist framförde föreningens tack för gåvan.

Nu vidtog en rapport från uppvaktningen av landstinget från Skaraborgs läns diabetesföreningar, ordföranden betonade det positiva mottagande skrivelsen fått samt gick igenom skrivelsen punkt för punkt med kommentarer om behovet samt redan befintliga anordningar för diabetiker i länet. Vid uppvaktningen framfördes en begäran om en allmän hälsoundersökning inom länet.

Mötet avslutades med att priser utdelades till de fyra bästa tipparna.

S. G.

NORRKÖPING

De Socersjukas Förening i Norrköping m. o. har hållit sitt 15:e årsmöte under ledning av Ebbe Fransson. Till styrelse valdes Rikard Olsson, Helge Karlsson, Herbert Karlsson, Olle Johnsson, Anna Lisa Rogsberg, Sture Asklöv samt Stig Nilsson. Ny i styrelsen är Stig Nilsson, som efterträder Hilmer Tryzell, som avsåde sig återval. Tryzell avtackades för det arbete han nedlagt.

Det gångna verksamhetsåret be-tecknas som ett livaktigt år med bl. a. arrangerandet av sammanträffandet mellan Norrköpings stads representanter och vår förbundsordf. Nancy Eriksson, där föreningen framförde önskemål om förbättring av diabetesvården.

Vidare har föreningen anordnat en kurs för diabetiker och föräldrar

► SUS ◀ sötnings- medel

"GULDKVALITET"

Rent cyklamatpreparat.
Ger ingen bismak. Tänk på det
billiga priset!

300 tabletter	riktpri	1:75
600 "	"	2:45
75 grams ströflaska	"	3:75
150 "	"	6:30

Finns på apotek och hos
livsmedelshandlare

Lantbrukskemiska Produkter AB,
Fack 10003, Stockholm
tel. 67 16 66

INJEKTIONSTILLBEHÖR

*kan Ni köpa till reducerade priser genom
Eskilstuna Sockersjukeförening*

Kanyler nr 16, 17, 18 och 20	Kr. 3: 75/duss. inkl. oms.
Sprutor 1 cc	» 6: —/styck » »
» 2 cc	» 6: 50/ » » »
Reservglas 1 cc	» 4: —/ » » »
» 2 cc	» 4: 25/ » » »
Leopoldfodral av stål, för 1 cc och 2 cc ..	» 12: —/ » » »
Engångssprutor (2 cc)	» 0: 35/ » » »
» kanyler	» 2: —/duss. » »

Porto tillkommer

AUTOMATIC och HELINOS injektionspistoler

Beställ direkt från

ESKILSTUNA SOCKERSJUKEFÖRENING

Postbox 97 ESKILSTUNA 1 Postgiro 46 88 57
Beställningstelefon 016/399 80, endast efter kl. 18

Kansli: Kareligatan 7 A, telefon 016/107 16 - Öppet tisd. 19—21

Godsaken som är nyttig för tänderna

*medicinska
tuggummit*

V6 finns nu även i
ekonomiförpackning
om 75 tabletter —
Pris 4:—



Helt sockerfritt

Uppfriskande, välsmakande,
antiseptiskt, lukteliminerande
Endast på apotek

Kalorifria

SOCKATIN- TABLETTEN

— och SOCKATIN STRÖ för fil-
mjölk, bak, matlagning —

Löser sig kristallklart i vatten.

**dubbelt så söt
dubbelt så dryg som
någon annan cyklamat
tablett, därför
billigast i pris**

100 st 1:75, 1000 st 13:50, 2000 st 24:—
SOCKATIN STRÖ per burk 3:—

FERTIN FARMACEUTISKA PREPARAT

TELEFON 130 03 · VITEMÖLLEGATAN 7 H · MALMÖ

till sockersjuka barn, vilken rönt ett livligt intresse från medlemmarnas sida, ca 45 medlemmar har genomgått denna kurs, som har letts av läkare och sjuksköterskor samt kostkonsulent.

Föreningen har under året bedrivit koloniverksamhet, ett flertal barn och ungdomar har under den gångna sommaren placerats på olika kolonier i landet, bl. a. Höllviksnäs, Viggbyholm och diabetesgården Nordanede.

De drygt 70-talet närvarande fick också tillfälle att under gemyntlig samvaro njuta av en kopp kaffe med »sandvikare», allt medan kvinnoklubbister underhöll med körsång.

Herbert Karlsson

HÄLSINGBORG

Diabetesföreningen i Hälsingborg med omnejd hade fredagen den 9 april inbjudningsmöte å Konsumsalen med ett 130-tal deltagare med anledning av Diabetesdagen.

Mötet öppnades av ordf. Signe Andersson som hälsade alla hjärtligt välkomna och upplyste om föreningens mål och verksamhet. Fr. Gull-Britt Green underhöll med klämmig sång och dragspelsmusik, varefter ombudsman Edvin Hansson talade om sociala problem. Gilleskören underhöll med en rad trevliga sånger under ledning av Hans Adrielsson, varefter Carl Sjölin från arbetsförmedlingen talade om de handikappades problem och arbetsmöjligheter och vad hjälp som står till buds. Fr. Green underhöll med mera sång och musik vid kaffet och smörgåsarna som sedan avnjöts under bästa stäm-

ning, varvid även Ivan Nielsång underhöll med sång. Ett 15-tal nya medlemmar anmälde sig för inträde i föreningen.

Elsa Liljebadh

KRISTINEHAMN

Diabetesföreningen har hållit årsmöte. Följande styrelse valdes: Ordf. Curt Larsson, kassör Eva Persson, sekr. och korresponderande Gunnar E. Carlsson samt Sven Steiner, Rutger Olsson, Gunnar Karlsson och Anna Törnvall. Revisorer blev Sven Persson och Greta Larsson. Kontaktman för föreningen och Diabetes blev Carin Carlsson. Medlemsantalet ökade med 37 förra året. Ett mycket livaktigt år i föreningsarbetet.

GC:n

VÄSTERBERGSLAGEN

Diabetesdagen i Ludvika fick överraskande stor tillslutning vid arrangemang på söndagen den 11 april. Beklagligt nog hade man tagit till för liten lokal med påföljd att många inte fick sittplats. Diabetesdagen som anordnades för första gången fick en verkligt stor framgång. Föreningen fick 12 nya medlemmar, och nu hoppas man

I detta nummer presenteras en del föreningsnotiser, som egentligen skulle varit med i nr 2 och 3 men som av utrymmesskäl tyvärr måst stå över. Vi hoppas, att de drabbade lokalföreningarna har förståelse för våra utrymmesproblem.

R e d.



Sockersjuka och korpulenta

VET NI att Etabl. Gringoire är Frankrikes äldsta och största fabrik för tillverkning av Biscottes au gluten (goda rostade glutenbröd pris 8 öre st.). Biscottes au gluten rekommenderas av läkare för sockersjuka och korpulenta.

Biscottes au gluten levereras till sjukhus, vilohem, hotell m. m. Finnes hos 1:a kl. livsmedelsaffärer. Fr. Ystad till Kiruna i alla Tempobutiker.

Diabetiker!

Nytt och Gott just för Er!

Sockarfria

(men ändå goda och söta)

D-skorpor

och

småbröd

Kalorifritt sötade!

Deklaration på påsarna!

I Reform- Hälsökost- och välsorterade butiker över hela landet.

I Stockholm även NK samt Frukcentralens butiker

DIET BAGERIET

Telefon 08/36 70 09

inom föreningen att kunna återkomma med liknande arrangemang.

Främsta punkten på Diabetesdagens program var givetvis föredraget av nye överläkaren vid Ludvika lasarets medicinska avdelning, doktor K. Linde Görtz. Han berörde i stora drag sockersjukdomens uppkomst och olika förlopp som sjukdomen tar. Vidare berörde han kosthållningen för den sockersjuka, och i stort sett råd och rön för den som drabbats av sjukdomen. I sammanhanget underströk talaren också att benämningen sockersjuka helt borde ersättas med diabetes.

Nuvarande läget inom forskningen var en annan del som föredragshållaren kom in på. Han poängterade här Diabetesförbundets

och de många lokalavdelningarnas värdefulla bistånd.

När dr Linde Görtz var inne på den diabetessjukes kosthållning framkom att man vid lasarettet skulle kunna anställa en kostkonsulent eller dietist, vilken skulle ha som uppgift att ge råd inte bara till diabetessjuka utan också till andra patienter som är i behov av diethållning. Som det är nu är det ej tillfredsställande, underströk talaren.

Diabetesdagens program i övrigt: musik av fru Karin Forsén och Lennart Ljung, sångkören Crescendo med fru Lilly Wästborn som ledare. I anslutning till programmet förekom också utställning av sockerfria mat- och dryckesvaror m. m.

Ruben Andersson

ny, omfattande RECEPTSAMLING

FÖR SYLTNING, SAFTNING,
DJUPFRYSNING, BAKNING M.M.

Den omtyckta receptsamlingen "Äta gott utan socker" från AB Sunco har omarbetats och gjorts ännu mera omfattande och utkommer nu i ny upplaga. Vi är övertygade om att den nya receptsamlingen skall bli till mycket stor glädje och nytta för Er. Rekvirera receptsamlingen med hjälp av nedanstående kupong och 2 kronor i frimärken redan idag, så att Ni hinner få den inför sommaren och högsäsongen för bär och frukter.

Jag önskar erhålla receptsamlingen "Äta gott utan socker". 2 kronor i frimärken bifogas.

Till
SVENSKA DIABETESFÖRBUNDET
SKÖNVIKSVÄGEN 292
BANDHAGEN

NAMN _____

ADRESS _____

POSTADRESS _____

(var god texta)

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

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 och avklingar efter 24—30 timmar.

Vitrum började tillverka insulinproduktion har allt sedan dess varit tillräckligt för att täcka landets behov. Preparaten har anpassats till den vetenskapliga utvecklingen. Alla preparat är beredda av ren insulin framställt i Vitrums moderna fabriker.



Vi

Göteborgs universitetsbibliotek



6000248870