

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

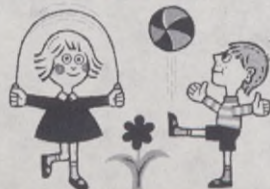
Nummer **2** 1978



Rätt insulin är bara en del av en välskött diabetes.

Självklart betyder ett rent och bra insulin mycket för ditt välbefinnande. Men det betyder långt ifrån allt. Förutom de rena monocomponent-insulinerna MC Actrapid, MC Semilente, MC Rapitard, MC Monotard, MC Lente och MC Ultralente har Novo också några små broschyrer som gör det lättare för dig att förstå och leva med din diabetes.

PER OCH LISA



HAR DIABETES

Novo Insulin

MC
monocomponent insulin

"Per och Lisa har diabetes" förklarar på ett lättfattligt sätt för både barn och vuxna vad det innebär att få diabetes.

"Novo Insulin" är ett litet kort som beskriver skillnaden mellan Novos olika insulinpreparat.



EN LITEN HANDBOK FÖR DIG
SOM INJICERAR INSULIN



EN LITEN HANDBOK FÖR DIG
SOM SKA RESA UTMOLANDS

"En liten handbok för dig som injicerar insulin" ger dig värdefulla råd om injektionsteknik, förvaring och mycket annat som rör själva injiceringen.

"En liten handbok för dig som ska resa utomlands" ger dig råd och tips inför semester och resor.

Du kan få de här broschyrerna hos den läkare eller sköterska som brukar kontrollera din diabetes.

NOVO INDUSTRI AB

Box 69, 201 20 Malmö 1, Tel 040/18 11 40.



Ansvarig utgivare:
f. Riksdagsledamoten
Nancy Eriksson

Redaktionskommitté:
f. Riksdagsledamoten
Nancy Eriksson
Docent Jan Östman
Journalist
Larserik Johansson

Redaktör:
Larserik Johansson

*Redaktion, expedition och
annonskontor:*
Vasagatan 38
Box 266
101 23 Stockholm
Tel. 08/23 66 25
Postgiro 90 09 01 - 0

Prenumerationspris:
25:— kr pr år

Tryck:
Rosenlundstryckeriet AB,
Stockholm

Utges även som taltidning

Svenska Diabetesförbundet:
Vasagatan 38
Box 266
101 23 Stockholm
Tel. 08/23 66 25
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 2, april 1978 årgång 28
Organ för Svenska Diabetesförbundet

Innehåll:

- Sisu
av *Nancy Eriksson* 3
- Man tycktes inte förstå vad
diabetes innebar
av *Margareta Yttergård* 5
- Matsidan
av *Solweig Eriksson* 10
- Kurs för föräldrar till
diabetesbarn 14
- Charles Best död 79 år 15
- Måste det kosta 27 000?
av *Nancy Eriksson* 16
- Linköpings Diabetesförening
25 år
av *L Fast* 17
- Varningssignalen
av *Gudrun M Lindwall* 18
- Frågan är fri 19
- Nancy Eriksson medaljerad .. 21
- Föreningsnytt 22
- Diabetesförbundets
lokalföreningar 25
- Diabetesförbundets
länsföreningar 30

Det är lätt att få värdefull information.



Ames Company

AA
MILES Division Miles Laboratories, Ltd.

Agent för Sverige: Meda AB, Box 138, 401 22 Göteborg 1. Tel.: 031/17 68 40

Avskedsord

SISU

När jag träffat barn och ungdomar, som stoppats, på grund av sin diabetes trots överlägsna meriter har jag velat gå bärsärkagång bland antikviteterna. Ett minne som jag aldrig glömmer var följande. En ung grabb som genom att fiffla med sina prov lyckats komma på sjön under kriget i storsjöfart, sökte sen med fullgoda pappersmeriter en bankplats. Han fick beskedet att hans sjukdom hindrade honom från att sköta ett bankjobb. Han berättade själv hur han tänkte: "Där sitter du gubbstrutt i din varma bur och underkänner min arbetsförmåga. Du skulle aldrig klarat dej en dag på sjön som jag gjorde, du med din s k hälsa."

Min övertygelse var från början i förbundet, att det inte finns någon rättvisa i världen, om man inte själv kämpar sig till den. Självömkan, den må vara aldrig så berättigad, är ofruktbar. Kamp mot fördomar, mot ekonomiska svårigheter, mot okunskap har präglat förbundet under dess nu

tilländalupna 35 år, låt oss kalla det en lång pionjärtid. Kampen har varit min livsluft, och jag har känt ett gensvar för den hos diabetikerna, vars främsta karaktärsdrag är vad jag ville beteckna med det finska ordet **Sisu**. Idag är de s k handikappförbunden etablerade och går kanske in i ett mer administrerande skede.

Vid riksstämman på Bommersvik då jag för 22 år sedan valdes till ordförande sockrade stämmodeltagarna på gröten, uttryck för en uppfattning som då var på modet. Meningarna gick isär bland läkarna om både motion och diet, detta satte sin prägel på förbundet, som också var i upplösning. Förbundet hade bara en liten skrubb på Östermalm, utan möbler, utan anställda, utan pengar, mindre än 3 000 medlemmar. Det fanns ingen rätt till sjukförsäkring eller pension för diabetiker, ingen rätt till anställning i offentlig tjänst, kost-

Forts på sid 32

HEISTAD kompotter

lätt, praktisk mat,

Heistad kompotter, ananas, aprikos, plommon och äpple är färdiga att användas.

Sötade utan socker.

Noggrant varudeklarerade. Inga "tillsats-råvaror" utöver den angivna sorten.

Granskat av



Diabet strösötmedel

Doseras som vanligt socker

Heistad Diabet är ett beprövat strösötmedel. Det har samma sötningsgrad, och samma volym som vanligt strösocker och det doseras på samma sätt.

Vid matlagning och bakning används Diabet i samma proportioner som kokboken anger för "strösocker" — effekten svarar också mot vanligt socker.



Diabet strösötmedel
ej granskat av
Svenska Diabetesförbundet.

Heistad

ledande tillverkare av diabetesprodukter.

Marknadsföres av **väljtrion ab** Malmö Göteborg Stockholm Örebro
planerad aktiv förädlning 040-687 87 031-87 03 20 08-97 01 55 019-13 04 70

Nils-Erik Engström, satt ett halvår i ryskt fängelse:

"Man tycktes inte förstå vad diabetes innebar"

Av Margareta Yttergård

Hur klarar en diabetiker ett halvår i ryskt fängelse? Den funderingen hade många svenska diabetiker när fallet Bengt Sareld—Nils Erik Engström var aktuellt i press och TV. Det påtalades att Engström var diabetiker och måste ha insulin från Sverige.

Diabetes har intervjuat Nils-Erik Engström och här följer hans egen berättelse.

— Jag hade i mars bytt till Retard insulin, två gånger per dag, vilket tog tre veckor på Falu lasarett, berättar han. Jag använder vanliga sprutor, men tar vid resor också med engångssprutor och spetsar, likaså recept på insulin. För att bli bevisa att det inte handlar om knark.

— När vi åkte fast vid gränsen

häktades vi inte. Jag blev istället fördd till ett hotell, där jag under tre dagar förhöordes, berättar han vidare. Det blev lite sömn och ingen hänsyn togs till min sjukdom. Mest åt jag av min egen matsäck.

MATEN OLÄMPLIG

Sedan häktades de två svenskarna och fördes till fängelset i Brest. Då tog man också ifrån Engström insulin och sprutor, klocka och all packning. En sköterska kom morgon och kväll och gav insulin. Läkarvården var rena parodin, anser han. Det togs några blodsockerprov. Läkaren och fängelsechefen kunde bara några få ord tyska, men den svenske tolken fick inte vara med vid läkarbesöken.

Fruktsocker smakar gott. Den nya receptbroschyren hjälper er att använda det rätt.

Fruktsocker är ett alternativ till vanligt socker. Eftersom det är sötare, behöver man mindre av det – och energiintaget förblir mindre. Samtidigt är fruktsockret skonsammare mot tänderna. Även diabetiker kan använda fruktsocker inom förnuftiga gränser.

**En ny receptbroschyr
för alla som tycker
om god
och hälsosam mat.**

"Om sund kost och fruktsocker" är en skrift, som ger anvisningar speciellt för diabetiker om fruktsockrets mångsidiga användning. Eftersom fruktsockret smakar gott, kan man frestas att använda för mycket. Följ alltså noga doseringsföreskrifterna.

Fruktsocker har lika stort energiinnehåll som socker eller sorbitol, dvs 4 kcal/g eller 16,75 kJ/g. Den tillåtna mängden fruktsocker för en diabetiker är beroende av dennes vikt, ålder samt arbete.

Vuxna diabetiker med välbalanserad diabetes bör inte använda mer än 45 g fruktsocker per dag. Därvid bör man också räkna med de sorbitolmängder som finns i sk "sockerfria" produkter och som i kroppen omvandlas till fruktsocker.



**Gör upp en
riktig diet
– och håll den.**

Om du har svårt att vänja dig vid helt osötad mat eller konstgjorda sötningsmedel, kan du komma överens med din läkare eller dietspecialist om en diet med fruktsocker. Särskilt när det gäller barndiabetiker är det skäl att noggrant avväga fruktsockermängden.

**Lär familjen äta
lika sunt som du
själv gör.**

Det har sagts att alla borde äta lika hälsosamt som diabetiker. All mat som du mår bra av är också bra för din familj. Därför är också vår nya receptbroschyr till glädje för alla familjemedlemmar.



Sundare sötma med fruktsocker.

Sänd mig gratis den nya receptbroschyren "Om sund kost och fruktsocker"

Namn:

Adress:

Till Fruktosinformationen i Sverige,
Östra Hamngatan 52 411 09 Göteborg

SUOMEN SOKERI

Maten var helt olämplig, stora kolhydratrika portioner, lite protein. Vid ambassadpersonalens besök klagade Engström över maten och begärde bl a grönsaker. Ambassaden erbjöd sig t o m betala för bättre kost, vilket dock avböjdes.

DIARRE

Dagens brödranson, svart surt rågbröd, lämnades på morgonen. Sedan serverades gröt av bovete, korn eller hirs tre gånger dagligen. Det skulle ersätta potatis. Till middag endera kålsoppa, med mest potatis i, eller rödbetssockpa, men ibland också en riktigt bra grönsakssoppa. Ingen mjölk förekom, inget kaffe, men the tre gånger dagligen och något kött och fisk. Magen mådde inte bra av det sura brödet och det gav bl a en hel veckas diarre.

FLÄSKKÖTT FÖRBJUDET

Efter ytterligare klagomål beordrades sk dietkost, som innebar lite mera grönsaker och kött till gröten. Vitt bröd, ris och fläskkött var dock förbjudet. På hela tiden förekom aldrig frukt. Kvark, ibland söt, ersatte mjölk. Det var inte någon riktig ordning med maten. Ibland blev det quark morgon, middag och kväll. Inget av maten fick sparas i cellen för eventuellt behov under dagen. Det blev långt mellan måltiderna och blodsockerkurvan mycket ojämn. Man visste aldrig när det ena eller andra serverades. Ibland blev det bara en tomat till kvällsmål.

Vatten fick man in i en kanna, medan toalettbösköken ransonerades till ett morgon och kväll i samband med övrig toalett. Annars skulle



Nils-Erik Engström

cellens hink användas, något som Engström nekade till och därefter beviljades toalettbösköken vid behov.

SOCKRET I OLAG

Den olämpliga maten gjorde att sockret kom i olag. Kramper, illamående och syror förekom.

— Det enda jag kunde göra var att låta bli maten, berättar Engström.

Nytt klagomål på maten gav till svar att "vi gör så gott vi kan, har inte råd med bättre". Själv fick han, genom beställning, köpa grönsaker. Kål, tomater, lök gick att äta rått. Blodsockret togs, när så hände, på morgonen, då det låg lägst. Tidvis kom läkare varje dag, tog puls och blodtryck och lyssnade på hjärtat. Fullkomligt meningslösa undersökningar, anser Nils-Erik Engström. Under tiden i Minsk kontrollerades dock blodsockret varje vecka.

INSULINET BYTTES

Det svenska insulinet byttes ut, vilket han vägrade, mot ryskt zinkinsulin innan det egna var förbrukat.



Hermesetas. Kalorispararen.

Det förbjudna har en förunderlig lockelse när man tänker på vikten. Som choklad till exempel. Ja, alla har vi våra laster.

Men byter du ut sockret i kaffe och te mot Hermesetas kan du faktiskt unna dig den där chokladbiten. Då och då.

Ett enkelt räkneexempel: Dricker du 5 koppar kaffe eller te om dagen med två bitar socker i varje kopp, får du i dig ca 130 kalorier.

Hermesetas innehåller inga kalorier alls. Det är bara att välja. Sockerbitarna eller det riktigt goda du längtar efter.

Hermesetas. Nu i praktisk tryckförpackning.

Et tryck. En Hermesetas. Lika söt som två bitar socker.

Hermesetas finns också i askar med 500 och 1000 st.

En god vana för vanesötare.

Hermesetas.

Adaco AB Tel 018-15 22 60



Det gavs i samma mängd och på samma tid, men var mera kortverkande. Ingen särskild kontroll förekom. Det kunde gått illa, anser han.

— Ingen visste hur jag skulle reagera. Kroppen ställde dock in sig så småningom utan läkarkontroll, säger Engström.

Vid flyttningen till fängelset i Minsk, 35 mil bort, medföljde en sköterska. Hon ämnade dock inte ge insulin på kvällen, men fick ändra sig. I Minsk blev det stor läkarundersökning. Matkvalitén var sämre, men tilldelningen jämnare med extra tillägg av margarin, 1/2 liter mjölk, vitt bröd och kött. Där fick också mat sparas i cellen. Sockret kom därigenom i bättre balans.

Motionen var först en timme per dag, senare ökades den till två.

— Jag gick eller sprang i rastgården och gymnastiserade i cellen om utrymmet tillät. Jag bytte cell tre gånger. Blev också en gång förkyld. Cellen var kall, det immade vid andningen i slutet av september innan värmen 1 oktober släpptes på.

INSULINET FRUSET

Hemresan blev hastigt bestämd. Då skulle inte heller insulin ges på

kvällen, men på Engströms begäran togs två flaskor ryskt insulin med. Det svenska insulinet, som han återfick i samband med övriga ägodelar, var fruset. Det kom ingen sköterska varken morgon eller kväll under tågresan.

— Jag fick smyga ut på toaletten och ta mitt insulin. Jag hade ju mina egna sprutor då. Det gällde att tänka själv. Jag hade nog fått vara utan insulin tills jag kom till Sverige annars. Bröd hade jag samlat ihop till matsäck, berättar Engström.

— Jag var orolig vid insulinbytet, säger han vidare. Hade det blivit sockerkoma, hade nog hjälpen dröjt. Det var helg och ingen kontakt med svensktalande tolk. Innan beslut fattats i många instanser, hade det varit för sent. Skulle jag reagerat som vid bytet på våren, hade jag transporterats ur fängelset liggande i en kista . . .

— Kunskapen om diabetes fanns säkert, men jag i fängelse hade väl sämre läkarkontroll än andra. Två av läkarna var inte kunniga i diabetes, medan en tredje ställde riktiga frågor och ordnade med mera provtagning. Läkarna gjorde nog sitt, men fängelseledningen tycktes inte förstå vad diabetes innebar.

SOMMARBARN 4—6 ÅR ÖNSKAS

Vi är en familj på tre personer med en dotter på fem år som är diabetiker. För att få kontakt med andra familjer med diabetesbarn önskar vi ta emot ett barn hos oss under sommarens.

Svar snarast till: **Lena Fagrell, Verktygsgatan 32, Malung, tel. 0280/127 28.**

MATSIDAN



” . . . kom ljuva krusmynta, kom hjärtans fröjd . . . ”

Strofen från den gotländska folkvisan, påminner oss om sommarens många väldoftar från blommor och blader och för den som själv har jord att odla på kommer nu en spännande tid från det att fröna petas ner i jorden tills dess att man kan skörda.

Särskilt spännande är det att pröva kryddodling — och har man en gång startat så finns det ingen återvändo, man måste helt enkelt fortsätta! Att kunna plocka fram egenhändigt odlade kryddor vid matlagningen är en fröjd, som flera borde pröva på och även om man bara har en liten balkonglåda går det bra att odla ex vis mejram, timjan och några andra lågväxande kryddor.

Den som har flera kvadratmeter öppen jord för grönsaker och rot-

frukter skulle jag vilja rekommendera att just denna kommande sommar göra en liten ruta på 2—3 kvadratmeter och pröva några olika kryddväxter, som är användbara både färska och torkade eller frysta.

Timjan, mejram, salvia som passar utmärkt att torka och kanske trädgårdskörvel, som är mycket lättodlad och godast att äta färsk i sallader och soppor och skall tillsättas strax före servering och varför inte pröva gurkört, som mest kanske odlas för sina vackra blå blommors skull, som kan frysas in i iskuber och serveras i den svalkande sommarbålen.

Börja inte med alltför många sorter utan lär Dig några kryddor varje år och så småningom har Du kanske en egen kryddgård, men



Örtkryddad sill, skalpotatis, riven ost.

glöm då inte att kryddgården skall ha plats för Dig själv också, så tänk på att planera för en sittplats, så att Du kan sitta och njuta av väldoft!

Dill, persilja och gräslök är så vanliga att många inte klassar dem som kryddor, men de har förstås sina givna platser i trädgården — och i matlagningen även om jag tror att de skulle kunna användas betydligt mera. Lena Lindgren från Örebro klipper lite gräslök på smörgåsen, lägger ost och gurka på och får på det sättet lite mera smak och även lite ”fylligare” smörgås.

På vintern köper hon en gräslöksplanta i affären, som hon sedan sätter i en mugg med jord och då växer den och räcker längre. Lena har också skickat ett spännande recept på

GURKA I GELE

- 2 gröna gurkor
- 1 tsk salt
- 1 tsk vit vinäger
- 1 dl riven rå rotselleri
- 1 dl hackad dill
- 1 finhackad gul lök
- 1 tsk salt
- 1 kryddmått peppar
- 1/2 dl vinäger
- ev lite natriumcyklammat eller droppsötmedel
- 3 dl gelatinvatten (3 tsk gelatinpulver + 3 dl vatten)

Riv gurkorna grovt på rivjärn, strö på salt och vinäger och låt blandningen stå i kylskåp ca 1 timme. Blanda sedan i den rivna sellerin, dill och lök och smaksätt med salt, peppar och vinäger — det ska vara ganska stark smak på detta — vill man söta ska det göras med

största försiktighet — och sedan skall vatten blandat med gelatinpulver röras ner (följ anvisningarna på gelatinpulverburken). Blandningen fylls i en vattensköljd form och får stå i kylskåp ca 6 timmar. Slås upp på fat och serveras till kallt kött. Gott och läskande en varm sommardag.

Från Helsingborg, närmare bestämt från diabetessköterskan Gunnilla Hedegård har jag fått ett recept på en spännande sillinläggning.

ÖRTKRYDDAD SILL

- 8 urvattnade sillfiléer
- 2½ dl röd — eller vit vinäger
- 2½ dl vatten
- 1 knivsudd natriumcyklammat eller några droppar Hermesetas
- 8 vitpepparkorn
- 3 msk hackad persilja
- 3 msk hackad gräslök
- 1 msk hackad dill
- ½ msk körvel
- 1½ tsk basilika

Hacka persilja, gräslök och dill, och blanda med körvel och basilika.

Varva de urvattnade sillfiléerna med kryddblandningen. Använd glas — eller porslinsburk.

Koka upp vinäger och vatten och krossade vitpepparkorn och låt blandningen svalna och söta med lite natriumcyklammat eller droppsötmedel. Håll den avsvalnade blandningen över sillen och det kryddgröna och låt den stå övertäckt i minst 24 timmar i kylskåp.

Tag upp filéerna, låt dem rinna av och skär dem i ca 2 cm breda bitar och servera med skalpotatis och riven morot överströdd med hackad persilja. En bit hårt bröd

med lite matfett och lite ost och ett glas lättmjölk kompletterar måltiden.

Den som inte vill ha så stark vinägersmak, som detta recept anger kan minska ner till 1½ dl vinäger och öka till 3½ dl vatten.

Gräslök kan under vintern bytas mot finhackad purjolök och det blir lika gott.

Koriander är en för många nästan helt okänd krydda, som kan användas till att krydda äppelkompott, rabarberkräm, bröd m m. Eftersom smaken är ganska stark och särpräglad skall den användas med viss försiktighet, och vi prövar koriander i ett bröd, som dessutom innehåller kornmjöl, som också det ger en litet speciell smak.

KORNBRÖD

- 5 dl lättmjölk
- 50 g färsk jäst
- 4 msk majsolja
- ½ msk salt
- 5 dl kornmjöl
- 8 dl fint matbröds mjöl
- 2—3 tsk stött koriander

Ljumma mjölken. Smula jästen i en bunke, tillsätt oljan och litet av mjölken. Rör tills jästen löst sig. Tillsätt salt, resterande mjölk, kornmjölet och hälften av matbröds mjölet som arbetas in. Tillsätt nästan allt resterande mjöl och arbeta degen smidig. Låt degen jäsa övertäckt 40 minuter. Tag upp den på bakbord och dela den i 2 delar, vilka knådas och formas till runda bröd, läggs på lätt smord plåt, plattas till något och skåras med vass kniv.

Får jäsa ca 30 minuter, gräddas i knappt 225° i ca 30 minuter, var-

på de penslas med litet vatten-olja, lindas in i bakduk och får kallna.

Ett bröd bakat med kornmjöl blir något kortare i konsistensen än annat bröd beroende på en lägre halt av gluten i mjölet. Gluten i mjöl gör deg seg och elastisk.

Kyckling ger många möjligheter till variation, eftersom själva köttet är så neutralt i smak.

Pröva någon gång följande variation, som gör skäl för namnet

VÄLKRYDDAD PAKET-KYCKLING 4 port

1 djupfryst broiler eller djupfrysta portionsbitar av bröst eller lår.

3 msk margarin

2 tsk salt

2 kryddmätt svartpeppar

2—3 kryddmått dragon el mejram

2 krossade vitlöksklyftor eller

1—2 kryddmått vitlökspulver

1 dl finklippt persilja

2 msk pressad citron

rivet skal av 1 citron

Tina broilern och dela den i 4 delar, eller tina portionsbitarna. Smält margarinet eller använd flytande margarin. Blanda med salt, peppar, örtekryddor, krossad vitlök, persilja samt citron saft och skal. Lägg broilerdelarna på folie, så stort tilltaget att det går att vika till ett paket. Pensla broilerdelarna på båda sidor med kryddfettet och vik sedan ihop paktet.

Lägg paketen i en långpanna och baka i ca 200° ca 45 minuter.

Baka samtidigt potatis, använd då väl borstade ganska stora potatisar. De kan bakas med eller utan folie runt om och allt bör bli färdigt ungefär samtidigt.

Paketen serveras på vars och ens tallrik.

Servera till detta en sallad bestående av bl a salladskål.

Beräkna ca 2 dl strimlad salladskål, ½ dl djupfrysta salladsgrönsaker per portion. Pressa bara litet citron över salladen — det är ju kryddorna i kycklingen, som skall dominera denna gång.

För den som har lite tid för matlagningen, men ändå vill äta god mat kan följande gryta tjäna som stomme till många variationer.

LÄTTLAGAD KÖTTBULLSGRYTA 4 port

1—2 purjolökar

1 msk margarin

1 dl buljong (tärning)

ca 20 stekta ganska stora köttbullar

½ påse djupfrysta grytgrönsaker

eller sommargrönsaker (ca 600 g)

timjan, mejram eller basilika

Skölj och strimla purjolökarna. Fräs dem lätt i margarinet. Lägg över dem i en gryta tillsatt buljongen, köttbullarna och grönsakerna och sjud alltsammans ca 8 minuter. Smaksätt med någon av kryddorna — börja med 2 kryddmått smula sönder dem i handflatan och tillsätt dem i grytan.

Servera grytan med kokt potatis och avsluta med en apelsin.

Har Du mycket bråttom kan potatisen ersättas med hårt bröd utan matfett eller någon typ av mjukt brytbröd.

Rester av kött ex stek, kassler m m går utmärkt att använda på detta sätt.

Kurs för föräldrar till diabetesbarn

Även i år kommer Svenska Diabetesförbundet att arrangera en kurs för föräldrar till diabetesbarn. Kursen kommer att anordnas på Bocksjölägret, Karlsborg, under tiden 13—18 augusti. Vi hälsar mamor, pappor och barn välkomna till denna kursvecka som vi hoppas kommer att bli lika givande som föregående kurser. Vår förhoppning är att även pappor anmäler sig till kursen då vi tror att det är värdefullt om båda föräldrarna

informerar i dessa viktiga frågor.

Barnläkare, sjuksköterska och dietist kommer att medverka i programmet. Lekledare tar hand om barnen under kurstimmarna.

KOSTNAD

Vistelsekostnad (mat och husrum)
för barn 100:—
för 1:a föräldern 200:—
för 2:a föräldern 100:—
kursavgift per vuxen 125:—

Till Svenska Diabetesförbundet
Box 266, 101 23 STOCKHOLM

Undertecknade anmäler oss för deltagande i kursen för föräldrar till diabetesbarn på Bocksjölägret under tiden 13—18 augusti.

Namn:

Namn:

Son/Dotter, namn: Ålder: år

Diabetes sedan

Adress:

Postnr/Postadress:

Telefon:/.....

Har sökt till denna kurs även år

Den som vill läsa mera hittar säkert en hel del både i bokhandeln och på biblioteket.

Helt nyligen har en engelsk bok utkommit med svensk text, den heter något så vackert som "Örtagårdens hemlighet" — en något dyr bok, kanske inte en bok man köper själv, men roligt att äga för de många fina teckningarna och färgbilderna och många goda råd om användningen av olika kryddor.

Ingeborg Lingegård, som driver Krusmyntagården norr om Visby har även skrivit en bok Kryddgården, som tar upp om odling, olika typer av kryddväxter och användningsmöjligheter.

Sven Green berättar i sin bok Kryddor om historia och folktror kring kryddor, men även en del om odling och användning.

Dessutom finns ett flertal böcker, som mest handlar om odling av kryddor.

Kryddodling och användning av örtekryddor upplever just nu en renässans och då det ger möjlighet till fysisk aktivitet under lång tid — rensning av ogräs m m — samt en användbar slutprodukt så borde fler ändå börja med denna meningsfulla hobby.

Kom gärna med egna erfarenheter eller recept där Du använt någon speciell krydda.

I förra numret av Diabetes smög sig Tryckfelsnisse in i receptet på Broccolisoppa. Där skall stå 12 dl vatten i stället för 1½ dl!

Lycka till med kryddorna önskar

Solweig



CHARLES BEST död 79 år

En av mänsklighetens välgörare. Insulinets upptäckare tillsammans med Banting 1921.

När upptäckten belönades med ett nobelpris 1923, förbigicks Best. Han har besökt Sverige flera gånger, bl a på världskongressen 1967 i Stockholm, då vårt förbund var värd.

Han har varit professor vid Banting-Best Institutionen i Toronto.

Tacksamhet följer hans minne.

**Bli medlem i
Svenska
Diabetes-
förbundet!**

Måste det kosta 27.000?

Av Nancy Eriksson

Nyligen ringde en medlem och sa, att han fått sitt ena öga opererat i Schweiz för 27 000 kronor och eventuellt skulle resa dit igen och få det andra ögat opererat.

Är det då bara den, som lägger upp 27 000 kronor, som kan få sin syn räddad? Och ges hjälpen bara i utlandet?

Jag ställde dessa båda frågor till ögonläkaren dr Peep Algvere på Karolinska sjukhuset i Stockholm.

Han gav mej ungefär det här svaret.

— Först skall man ha klart för sig, att det är långt ifrån alla, som kan få sin syn räddad genom den omtalade operationsmetoden beroende på skadans art. För att utröna det krävs en mycket ingående förundersökning. För denna förundersökning krävs en speciell apparatur, som kanske kostar 50—60 000 kr. Den finns på ett par ställen i Sverige bl a i Stockholm och i Malmö.

När den undersökningen är gjord och man konstaterat, att här är ett fall, där operation kanske kan lyckas, krävs för själva operationen också en speciell apparatur. Den kostar 75—100 000 kronor.

Min fråga blir då:

— Om apparatur anskaffas,

finns det då läkare i Sverige, som kan operera enligt den metod som använts i Schweiz?

— Ja, det finns det. Och nyligen har en grupp bildats av dessa läkare — kanske ett halvduzin — för utbyte av erfarenheter.

Det är emellertid värt att komma ihåg, att det råder brist på ögonläkare i vårt land, och Diabetesförbundet har vid flera tillfällen under en tioårsperiod pekat på detta och hemställt om åtgärder. Socialstyrelsen har utrett frågan och rekommenderat att optiker och andra ögonspecialister utanför läkarkåren bör få överta sådant, som de kan utföra, så att läkaran sätts in på det, som måste skötas av läkare. De operationer och förundersökningar som krävs för diabetesögon är mycket tidskrävande. Redan detta gör det omöjligt att med nuvarande läkarresurser kunna få dem utförda på alla ögonkliniker.

Hindren idag är uppenbarligen dels **bristen på ögonläkare totalt**, dels **brist på specialutbildade ögonläkare**, dels **brist på den speciella apparatur** som krävs.

— Hur blir då resultatet av de ögonoperationer, som företas?

— Hälften får sin syn hjälpligt

Linköpings Diabetesförening 25 år

Av L Fast

Lördagen den 12 november firade Linköpings Diabetesförening 25 års-jubileum. Medlemmar och inbjudna gäster hälsades välkomna till supé med dans på Frimurarhotellet i Linköping.

Sex av våra medlemmar, som varit med sedan föreningens start, uppvaktades med blommor. Efter supén yttrade de inbjudna gästerna några ord. Från förbundet kom Nancy Eriksson och länsföreningen i Östergötland representerades av Bertil Olsson. Landstingsrådet Kurt Hägglund, läkare Hans Arnqvist samt handikapprådets ordförande

tillbaka, svarar dr Algere.

Under föregående år utfördes ett 50-tal operationer på Karolinska och ytterligare en del på andra kliniker.

Svaret på rubrikfrågan blir då. Nej, det behövs inte 27 000. I princip utförs operationen i Sverige och då betalar landstinget. Men tillgången är begränsad. Framtiden måste skapa flera möjligheter i vårt land. Synen är värd mycket, även om det inte blir full lässyn. Här måste mer göras!

Tage Axelsson lyckönskade föreningen. Vidare uppvaktade Motalaföreningen med present samt Atvidabergsföreningen med en vacker blomsterkorg, Bertil Olsson med ett stipendium på 100:— för kurs- och studieverksamhet i Länsföreningens regi.

Föreningens kontaktman Carl Eric Carlsson presenterade en kort historik. Bl a lästes det första mötesprotokollet, daterat den 4/1 1952, upp. Ur detta framkom bl a att 40 medlemmar antecknade sig vid första sammankomsten. Idag är medlemsantalet 485. Den första interimstyrelsen bestod av Åke Barkland som ordförande, Harry Björklund som kassör och Bertil Lewau som sekreterare. Övriga ledamöter blev Annie Nystedt och Carl Eric Carlsson.

Under kvällen överlämnade kassören Gun Wårdell en gåva till förbundsordföranden Nancy Eriksson. 1 000:— lämnades till Bocksjölägrret och 1 000:— till Nordanede, vilket Nancy tacksamt mottog.

De överflödiga kolhydrater och kalorier vi fått i oss under supén motionerades bort i dansens virvar, och framåt midnatt bröt vi upp efter en trivsamt kväll.

Varningssignalen

Av Gudrun M Lindwall

Jag känner den som första varning-
en, en matthetskänsla i benen. Men
fastän jag mycket väl vet vad det
är frågan om så låtsas jag inte för-
stå, inte förrän svetten klibbar på
ryggen och gör mig nästan förla-
mad av svaghets- och hungerkän-
sor. Händerna skakar, kläderna
klibbar på kroppen och huden
känns degig. Insulinkänning.

Det inträffar oftast helt apropå
och när det är som mest olämpligt.
Efter en shoppingrond på Domus
där köerna till kassorna är långa
och tålmodet sviktar. Då plötsligt
står jag där fumlande och skakis,
ser mig omkring efter en stol eller
låda att sitta ned på. Tvingar mig
själv att inte ge efter för önskan att
sätta mig ned på golvet där jag står
i kön. För det mesta blir man häng-
ande-stående över shoppingvagnen
som innehåller allt utom matva-
ror.

Man orkar inte förklara eller
protestera när någon plötsligt säger
"människan är förstas full eller
narkoman, stackars barn som har
en sådan mor". Blickar riktas emot
sjuaringen som håller mig hårt i
handen.

Oftast händer det att jag glömt
stoppa ned dom viktiga sockerbi-
tarna i handväskan, trots att jag vet
att det är ett MASTE. Lär jag mig
aldrig av sju års erfarenhet, eller
vill jag inte förstå verkligheten...?

Jag utmanar mitt eget öde med
att ha ett övermod att tro "det går
nog bra, skall bara åka in till stan
på några timmar. Det finns ju både
mat och sötsaker där".

Men när jag plötsligt står där i
en provhytt kallsvettig och orkes-
lös, hjärnan fungerar inte klart,
rörelserna stannar av, då hjälper
mig ingen övertro bara något
att... måste ha mat... godis...
vad som helst... Kroppen känns
tung och degig. Svetten rinner från
pannan eller är det från ryggen.
Vet inte längre vad som sker runt
omkring mig. Någon sticker till
mig en chokladkaka och jag bok-
stavligen slukar den nästan hel.
Långsamt börjar skakningarna av-
ta. Jag får oförklarliga lustkänslor
av chokladkakor. Det är över nu
och allt är i sin ordnig igen. Livet
har återvänt, tack vare en choklad-
kaka.

FRÅGAN ÄR FRI

Fråga:

Jag har varit diabetiker i 17 år är nu 77 år. Jag har haft tabletter, men nu i över 2 år sprutor, 9 streck på morgonen och 5 streck på eftermiddagen. Vid förra kontrollen var det ej något socker i urinen. Jag undrar, kunde jag ej få endast en spruta per dag Monotard 40 IE/ml.

Jag blir så sönderstucken. Tacksam för svar.

E A

Svar till sign E A: Det är tyvärr omöjligt för mig att taga ställning till om Du kan klara Dig på en spruta per dag, utan att känna till ytterligare detaljer om Din sjukdom. Enbart det faktum att Du var urinsockerfri vid föregående kontroll kan inte ligga till grund för ett sådant ställningstagande. Du bör emellertid diskutera problemet med Din läkare, eftersom det allmänt brukar vara så att diabetes av Din typ kan klaras med en injektion per dag.

Fråga:

Jag är diabetiker sedan 1950 och är snart 30 år. En sak jag ofta oroar mig för är synen. Enl ögonläkare har jag inga blödningar i ögat men små prickar som ej påverkar synen enligt honom. Jag tänker ofta på och är så rädd att mista synen så jag blir väldigt deppig vissa perioder. Ibland har jag liksom en dimma i ögonen och tycker att jag ser suddigt, vad beror det

på? För en tid sedan läste jag i Diabetes att om man haft sjukdomen så pass länge som jag och inte hade några större ögonförändringar, så skulle man med all säkerhet klara sin syn. Har jag förstått det rätt?

Är det i dag stora chanser att läkarna kanske kan klara dessa ögonförändringar. Jag undrar också hur nära forskningen är sin lösning för oss alla diabetiker. Trots att man kan leva ett normalt liv med sin sjukdom så är man väl i alla fall less på dessa sprutor vareviga dag och för att inte tala om det samvetsqual man får om man någon gång skulle synda när det gäller mathållningen. Jag själv orkar helt enkelt inte att jämt tänka på vad jag äter utan syndar emellanåt. Vore mycket tacksam för svar.

"Rädd"

Svar till "Rädd"

De förändringar Du har i Dina ögonbottnar är med säkerhet sk mikroaneurysm, vilka inte påverkar synen. Din ögonläkare har alltså givit Dig korrekt besked på denna punkt. Du beskriver vidare, att Du periodvis ser suddigt och detta sammanhänger med att ögat bryter ljuset olika vid olika höjd på blodsockret. Om Ditt blodsocker ligger för högt, blir också halten av socker för hög i ögats lins, glaskropp och kammарvätska och ljusbrytningen påverkas så att Du — som Du skriver — ser liksom i dimma. Detta beror alltså inte på några organiska förändringar i ögonbotten, utan synen blir normal igen när blodsockret sjunker.

Beträffande Din fråga om risken

för allvarliga, synhotande ögonförändringar, så kan det sägas att risken för Din del mycket riktigt är mindre, eftersom Du haft sjukdomen så länge och endast har obetydliga ögonförändringar.

Jag kan mycket väl förstå att Du är trött på att taga Dina sprutor varje dag, men tyvärr finns för närvarande intet annat att erbjuda och det är inte möjligt att besvara Din fråga hur nära forskningen är andra, praktiskt genomförbara lösningar.

Fråga:

Min man har problem med sina sprutor.

Han tar Monotard och Acraprid blandat på morgonen, och enbart Monotard på eftermiddagen.

Han har Brunswicks engångsprutor (20×0,4 mm), och det blir ibland helt stopp när han skall spruta in insulinet. Då får han byta spetsen och sticka sig igen och det är inget vidare.

En gång det hände tog jag sprutan och försökte trycka ut insulinet i luften, men den satt så hårt att hela spetsen åkte av med en väldig fart. Vad kan detta bero på? Han skakar om flaskan varje gång så att insulinet blir väl blandat. Hoppas jag får ett svar så det blir bättring på detta problem.

A R

BonSwab tvättsudd

c:a 150 suddar

6:—/burk

Beställ direkt från

ESKILSTUNA DIABETESFÖRENING

Postbox 97 631 02 ESKILSTUNA Postgiro 46 88 57-8

Beställningstelefon 016/11 78 30, endast efter kl. 18.00

Kansli: Klostergatan 4, tel. 016/11 07 16

Öppet tisd. 18.30—20.00

Svar till sign A R: Jag tycker att Du bör råda Din man att använda en något grövre spets och sådana kan han ju få kostnadsfritt efter rekvisition av sin läkare. Allt för tunna spetsar leder ofta till det bekymmer Du beskriver. De flesta diabetiker upptäcker också att det gör mindre ont när de sticker sig med en något grövre spets, eftersom insulinet då sprutas in i huden under ett lägre tryck.

Sven Carlström

BREVVÄNNER

15—20 år!

Jag är en tjej på 15 år som vill ha brevkompisar helst i Uppsala. Jag gillar det mesta utom att ha tråkigt. **Du** skicka gärna med foto.

Agneta Larsson

Svia, Vaksala
755 90 Uppsala

Hej!

Jag är en flicka som är 13 år. Jag vill brevväxla med flickor 10 år och uppåt. Du ska helst vara diabetiker som jag. Jag har haft diabetes i 10 år. Mina intressen är blå frimärken, teckning, djur och natur och mycket annat.

Lena Berg

Kantarellstigen 31
150 24 Rönninge

NANCY ERIKSSON MEDALJERAD

Nancy Eriksson har fått medaljen Illis quorum, åttonde storleken. Hon hedras för, som det heter, "mångåriga och hängivna insatser för handikappade, särskilt som ordförande i Svenska Diabetesförbundet".

Det är med tillfredsställelse vi noterar att Nancys insatser i Diabetesförbundet nu blivit uppmärksammade även utanför förbundet.

Diabetikerna vet ju sedan länge vilken förändring och utveckling förbundet genomgått under Nancys hängivna arbete under 22 år i ledningen.

Att detta nu trängt ända fram till kanslihuset ger oss inte bara anledning att tacka och gratulera Nancy. Det ger oss också anledning att se ljusare på framtiden.

Grattis, Nancy.

Red

SJÖSPORTLÄGER

Ännu finns det en chans för Dig som är 12—15 år och intresserad av vårt läger att komma med.

Lägret pågår under 2 st 3-veckorsperioder 10/6—2/7 och 22/7—13/8.

Skriv eller ring **senast den 10 maj** till Svenska Diabetesförbundet, Box 266, 101 23 Stockholm. Tel 08/23 66 25 så skickar vi anmälningsblanketter.

FÖRENINGSNYTT

HALLSTA-SURA

Hallsta-Sura Diabetesförening har hållit årsmöte på Österängen i Surahammar. På mötet inröstades tre nya medlemmar varför medlemsantalet nu är 138.

Efter val består styrelsen av Karl Borg, ordförande, Alf Moberg, kassör, Arne Forsell, sekreterare samt Vera Moberg och Jan-Eric Persson.

Revisorer blev Rut Karlsson och Tage Fröberg.

Av verksamhetsberättelsen framgår att det under året varit en livlig såväl mötes- som studieverksamhet. Bl a har två studiecirklar i Diabetes avverkats. Vidare kan nämnas att föreningen under året firat sitt 25-årsjubileum. Vidare har en gökvaka kombinerat med båtutflykt på Hjälmarens anordnats. Man passade också på att göra strandhugg på en ö, där mat och kaffe intogs. En del passade även på att svalka sig med ett dopp.

Årsmötet, som bestökes av ett 35-tal medlemmar, avslutades med kaffe och smörgås samt slutligen en stunds bingo.

A F

SKELLEFTEÅ

Diabetesföreningen i Skellefteå höll höstmöte i St Olovsgården onsdagen 23 november kl 19.00.

Mötet inleddes med att ordföranden, Gun Vallin, hälsade de ca 125 medlemmarna och andra intresserade välkomna. Hon berättade

de kort om auktionen och det fina resultat den gett. Därefter överlämnades ordet till doktor Bert Isaksson, medicinkliniken, Skellefteå lasarett. Han berättade intressant om behandlingen av diabetes, om rutiner och tillvägagångssätt vid medicinmottagningen. Sen följde en kort frågestund.

Så var det dags för kvällens underhållare, Ann-Kristin Hedmark och Gunnar Enqvist, att ta plats på scenen. Dom framförde ett program som innehöll det mesta, från Evert Taube-visor till jazz.

Efter underhållningen bjöd föreningen på kaffe. Man hade även försäljning på varor som blivit kvar från auktionen och detta inbringade drygt 1 000 kronor.

Höstmötet avslutades med att man förrättade dragning på fyra utsålda lotterier.

gv

UDDEVALLA

Lördagen den 14 januari var det dags för Diabetesföreningen i Uddevalla m. o. att för femte året i rad arrangera julgransfest. Denna gång hölls festen i Bohusläns vårdskola. I år deltog ca 130 personer, barn och vuxna. Till barnens förtjusning serverades korv och mos medan de vuxna fick kaffe och hembakta kakor. Sedan var det dags för barnen att se film. Under tiden underhölls de vuxna med dragspelsmusik av Lennart Hansson. Efter det delades det ut gottepåsar och därefter blev det dans kring granen. Lektidare var även i år Gunnar Lindqvist. Det fanns även en fiskdamm för barnen. Många lotterier med vinster som

hade skänkts av medlemmarna gick också åt.

BO

Diabetesföreningen i Uddevalla m o har hållit årsmöte med ett 60-tal personer närvarande.

Efter valen har styrelsen följande sammansättning: Larsrik Johansson, ordförande, Rudo Nilsson, vice ordförande, Britt Osbäck, sekreterare, Gunvor Grundberg, kassör, samt Kerstin Osbäck, Gunvor Carlsson och Ulf Dahlström.

Revisorer är Leif Hermansson och Jan-Olof Olsson.

Av verksamhetsberättelsen framgår bla att föreningens samarbete med Bohusläns Vårdskola fortsatt även 1977. Vid tre tillfällen har ordföranden deltagit och berättat om förbundet, föreningen och hur det är att leva med diabetes. Det har skett vid skolans temadagar i diabetes.

Vid utgången av 1977 hade föreningen 295 medlemmar.

Årsmötet beslöt att knytka skall hållas under våren samt att ett medlemmöte skall förläggas till Lysekil.

Vid årsmötet medverkade också dr Ove Börjesson från lasarettet i Uddevalla och talade om diabetes, med tonvikt på åldersdiabetes.

Lej

BLEKINGE

Blekinge diabetesförening hade sitt årsmöte den 12 feb på Stadsteatern i Karlshamn. Av verksamhetsberättelsen framgick att föreningen varit mycket livaktig under det

gångna året. Uppvaktningar hos olika samarbetsgrupper, landstings- och kommunala instanser. Föreningen har också ett mycket gott samarbete med läkare och sjukvårdsmyndigheter i länet.

Föreningen har under det gångna året, tack vare anslag från landstinget, kunnat anordna en kost- och motionsvecka. Kolonivistelse har också beretts barn med diabetes.

Christer Åkesson berättade om en veckoslutskurs på Tingsgården den 22—23 april. Temat blir "Allmänt om diabetes". Överläkare Jan Spjuth och våra dietister kommer att medverka. Det blir information om kost, motion, nya vårdformer m m.

Föreningen har startat en matlagningskurs i Ronneby. Förhoppningsvis kommer liknande kurser i diabeteskost att starta i övriga Blekinge.

Årsmötesförhandlingarna gick tämligen snabbt trots en lång dagordning. Efter förhandlingarna talade överläkare Jan Spjuth om hur nödvändigt det är för en diabetiker att motionera. Motion minskar behovet av insulin, fettet är en av de mest insulinkrävande delarna i kroppen.

Våra nya dietister Ingrid Kristensson och Ing-Britt Persson, Karlskrona, och Margareta Gustavsson, Karlshamn, informerade om sina arbeten vid våra lasarett. Deras målsättning är att lära känna alla diabetespatienter, och om möjligt ge individuell information till var och en. I samband med sockerkontroll kan patienterna kontakta dietisterna och få råd och hjälp med sin kost.

Vår f d ordförande Yngve Stranke, som för 26 år sedan startade vår förening, invaldes som ständig hedersledamot i föreningen.

Omkring 170 personer hade mött upp till detta årsmöte. Ordföranden Bertil Robertsson tackade för det stora intresset och avslutade mötet.

Så var det dags för det efterlängtrade kaffet med smörgåstårta, vilket bjöds på av föreningen. "Skorpmästaren" bjöd på skorpyheter och margarinfabriken i Karlshamn på sitt nya fleromättade margarin.

G S

FALU-BORLÄNGE

Falu-Borlänge Diabetesförening har för andra året i följd gjort en tredagars bussresa till Diabetesgården i Nordanede.

Julfesten firades i Kvarnsvedens Folkets Hus, dit ca 130 barn och vuxna kom. Ordföranden riksdagsman Bertil Dahlin välkomnade och betonade vikten av att ibland träf-

fas för att äta och ha roligt tillsammans. Vi ska inte bara prata sjukdom, mat och sprutor, yttrade han.

Lucia, Maria Norén, tio tärnor och två stjärngossar, medlemmar i Kvarnsvedens barnkör, gjorde ett uppskattat besök och sjöng julsånger. Tre Dalantos — vi är från Dalarna och tillhör NTO, därav namnet — sjöng och spelade och reklamerade både för nykterheten och för jämlikhet mellan könen. Jan Åsberg spelade två julpsalmer på kornett.

Deltagarna fick njuta av ett rikligt, välsmakande och nyttigt julbord och sedan motionerades det genom lekar kring granen och en stunds dans. Tomten kom med påsar till barnen.

Länsordföranden i Dalarnas diabetesföreningar, Evert Hamp, informerades om en kommande studiecirkel, Medicinskt handikapp, och en paketauktion.

M. Y.

INFÖR SOMMARENS RESOR

Flera har hört av sig till förbundet med frågor inför sommarens planerade utlandsresor. T ex:

1. Var skall jag göra av insulinet?
2. Hur är maten dit jag kommer, kan jag äta som vanligt där?
3. Om jag blir sjuk i utlandet vad händer då med min sjukförsäkring?
4. Hur verkar tidsförskjutningen på min insulindos?
5. Vad skall jag ha med mej på resan?

Novo Industri har gett ut en utomordentlig broschyr om dessa och liknande frågeställningar. Ni får den gratis om Ni ringer eller skriver till förbundet.

Diabetesförbundets lokalföreningar

(Kontaktpersoner)

ALINGSÅS

Alingsås Diabetesförening

Erland Josefsson, Vintergatan 3 G
441 00 ALINGSÅS
Tfn 0322/134 67

ARBOGA

Arbogaortens Diabetesförening

Ingvar Eriksson, Österled 6 B
732 00 ARBOGA
Tfn 0589/137 52, som-bost 0589/700 27

ARVIDSJAUR-ARJEPLOG

Arvidsjaur-Arjeplogs Diabetesförening

Elsa Holmberg, Skomakargatan 21 B
930 80 ARVIDSJAUR
Tfn 0960/104 20

ARVIKA

Diabetesföreningen i Arvika

K. G. Jonsson, Taserudsgatan 13 B
671 00 ARVIKA
Tfn 0570/164 02

BODEN

Diabetesföreningen i Boden m. o.

Alf Svanberg, Mjölners gränd 1, 5 tr
961 00 BODEN
Tfn 0921/111 43

BORÅS

Diabetesföreningen i Borås m. o.

Freed Dahlqvist, Duvgatan 9
510 30 VISKAFOR
Tfn 033/946 84

EKSJÖ

Jönköpings läns östra Diabetesförening

Eric Eliasson, Bykvarnsgatan 26
575 00 EKSJÖ
Tfn 0381/118 57

ESKILSTUNA

Eskilstuna Diabetesförening m. o.

Rolf Anterot, Tessingatan 5
632 30 ESKILSTUNA
Tfn 016/11 78 30

FALKÖPING

Diabetesföreningen i Falköping m. o.

Arne Svensson, Nordhem
520 43 ÅSARP
Tfn 0515/502 03

FALUN-BORLÄNGE

Falun/Borlänge Diabetesförening

Christer Östling, Stallvägen 19
781 00 BORLÄNGE
Tfn 0243/827 05

FILIPSTAD

Filipstads Diabetesförening

Sonja Hansson, Tegnérsgatan 2 A
682 00 FILIPSTAD
Tfn 0590/129 12

FINSPÅNG

Finspångs Diabetesförening

Per Arfvedsson, Össby
612 00 FINSPÅNG
Tfn 0122/201 44

FRYKSDALEN

Fryksdalens Diabetesförening

Ake Holstein, Pl 326
680 18 LYSVIK
Tfn 0565/820 59

GÄLLIVARE-MALMBERGET

Gällivare-MalMBERGETS Diabetesförening

Karl Krigsman, Luleåvägen 18 A
972 00 GÄLLIVARE
Tfn 0970/121 31

GÄVLE

Gävle Diabetesförening

Gunnar Lundberg, Långsvägen 4
803 70 GÄVLE
Tfn 026/19 74 84

GÖTEBORG

Göteborgs Diabetesförening

Marga Lagerström,
Norra Dragspelsgatan 8
421 43 VÄSTRA FRÖLUNDA
Tfn 031/45 83 77

HALLSTAHAMMAR- SURAHAMMAR

Hallsta-Sura Diabetesförening

Karl Borg, Surbrunnsvägen 1 A
734 00 HALLSTAHAMMAR
Tfn 0220/112 36

HALLSBERG

Sydnärkes Diabetesförening

Klas Sevedsson, Krokvägen 14
694 00 HALLSBERG
Tfn 0582/118 87

HALMSTAD

Diabetesföreningen i Halmstad

Hugo Johansson, Karls XI:s väg 19
302 36 HALMSTAD
Tfn 035/11 67 47

HAPARANDA-KALIX

Haparanda-Kalix Diabetesförening

Bengt Kurkinen, Bomgatan 13
953 00 HAPARANDA
Tfn 0922/118 85

HEDEMORA

Södra Dalarnas Diabetesförening

Gunilla Skoglund, Box 414
776 00 HEDEMORA
Tfn 0225/111 36

HELSINGBORG

Diabetesföreningen i Helsingborg m. o.

Signe Andersson,
Mellersta Stenbocksgatan 38 B
252 42 HELSINGBORG
Tfn 042/11 66 10

HÄLLEFORS

Hällefors Diabetesförening

Gunnar Backman, Stationsvägen 3 B
712 00 HÄLLEFORS
Tfn 0591/103 36

HÄRNÖSAND

Södra Angermanlands Diabetesförening

Werner Rönnlund, Jensenvägen 17
871 00 HÄRNÖSAND
Tfn 0611/121 87

HÄSSLEHOLM

Diabetesföreningen i Hässleholm m. o.

Bertil Andersson, Norregård
280 23 HÄSTVEDA
Tfn 0451/300 88

HÖGANÄS

Kullabygdens Diabetesförening

Ludvig Kubja, Frihamnsgatan 12
263 00 HÖGANÄS
Tfn 042/418 98

JÖNKÖPING

Diabetesföreningen i Jönköping m. o.

Ingvar Nilsson, Andréevägen 48
552 48 JÖNKÖPING
Tfn 036/13 40 52

KALMAR

Kalmar Diabetesförening m. o.

Rose-Marie Lithbo, Box 8058
381 08 KALMAR
Tfn 0480/714 16

KARLSKOGA-DEGERFORS

Karlskoga/Degerfors Diabetesförening

Sven Ekman, Rosenvägen 7
691 00 KARLSKOGA
Tfn 0586/365 82

KARLSKRONA

Blekinge Diabetesförening

Margareta Andersson, Vallvägen 7
292 00 KARLSKRONA
Tfn 0454/155 10

KARLSTAD

Karlstads Diabetesförening
Margit Johansson, Romstadsvägen 21
653 42 KARLSTAD
Tfn 054/11 73 29

KATRINEHOLM

Diabetesföreningen i Katrineholm m. o.
Bror Gustafsson, Oppundavägen 20
641 00 KATRINEHOLM
Tfn 0150/119 18

KIRUNA

Kiruna Diabetesförening
Astrid Fors, Tapparegatan 1 B
981 00 KIRUNA
Tfn 0980/117 35

KRISTIANSTAD

Kristianstadsortens Diabetesförening
Kurt Eriksson, Andvägen 10
291 43 KRISTIANSTAD
Tfn 044/11 65 62

KRISTINEHAMN

Kristinehamns Diabetesförening
Carin Carlsson, Västgötagatan 34 A
681 00 KRISTINEHAMN
Tfn 0550/122 29

LANDSKRONA

Diabetesföreningen i Landskrona
Berne Lundvall, Torpgatan 6
260 51 EKEBY
Tfn 042/769 96

LIDKÖPING

Diabetesföreningen i Lidköping m. o.
Alf Sjöberg, Hamngatan 53 A
531 00 LIDKÖPING
Tfn 0510/283 85

LINKÖPING

Linköpings Diabetesförening
Carl-Eric Carlsson, Hästskogatan 11 A
582 53 LINKÖPING
Tfn 013/12 68 14

LJUNGBY

Ljungby Diabetesförening
Roland Eriksson, Box 66
340 15 VITTARYD
Tfn 0372/702 44

LJUSDAL

Ljusdals Diabetesförening
Sonja Ankerstahl, Edänge
827 00 LJUSDAL
Tfn 0651/610 34

LUDVIKA

Västerbergslagens Diabetesförening
Liv Troli, Anisstigen 17
771 00 LUDVIKA
Tfn 0240/117 58

LULEÅ

Luleå Diabetesförening
Signe Larsson, Lingonstigen 22
951 55 LULEÅ
Tfn 0920/277 71

LYCKSELE

Lycksele Diabetesförening
Dagny Renman, Insjö 307
921 00 LYCKSELE
Tfn 0950/520 46

MALMÖ

Diabetesföreningen i Malmö
Ingrid Olsson, Tallgatan 1 C
240 17 SÖDRA SANDBY
Tfn 046/589 26

MAREISTAD

Mariestads Diabetesförening m. o.
Sture Gustavsson, Södra vägen 48
542 00 MARIESTAD
Tfn 0501/186 71

MARKARYD

Markaryds Diabetesförening
Bertil Lenander, Hunegatan 25
285 00 MARKARYD
Tfn 0433/115 93

MORA

Ovansiljans Diabetesförening
Astrid Fälth-Eriksson, Tuvanvägen 13
792 00 MORA
Tfn 0250/124 35

MOTALA

Motala Diabetesförening
Berit Carlsson, Hundstensgatan 12
591 00 MOTALA
Tfn 0250/124 35

MÖRSIL

Väst-Jämtlands Diabetesförening
Sixten Lindholm, Thomévägen 32
830 04 MÖRSIL
Tfn 0647/603 92

NORBERG

Diabetesföreningen i Norberg m. o.
Eivor Larsson, Box 5790
773 00 FAGERSTA
Tfn 0223/550 76

NORRKÖPING

Norrköpings Diabetesförening
Klingbergsgatan 44 C
603 54 NORRKÖPING
Tfn 011/16 05 42 (9.00—11.00)
Bertil Olsson, Svarvaregatan 8
603 60 NORRKÖPING
Tfn 011/14 10 50

NYKÖPING

Nyköpingsortens Diabetesförening
Arne Andersson, Hagelvägen 16
613 00 OXELÖSUND
Tfn 0155/328 57

OSKARSHAMN

Oskarshamnsortens Diabetesförening
Eskil Landahl, Litorinaväg 7
572 00 OSKARSHAMN
Tfn 0491/129 36

PILEÅ

Piteå Diabetesförening
Margareta Sandström, Sjöhagevägen 12
941 00 PITEÅ
Tfn 0911/683 07

SANDVIKEN

Diabetesföreningen i Sandviken m. o.
Arne Borgh, Hedåsvägen 25
811 00 SANDVIKEN
Tfn 026/25 27 57

SIMRISHAMN

Österlens Diabetesförening
Anders Ericsson, Hagestad 24
270 20 LÖDERUP
Tfn 0411/281 67

SKELLEFTEÅ

Skellefteå Diabetesförening
Gun Vallin, Videstigen 10
931 00 SKELLEFTEÅ
Tfn 0910/751 46

SKÖVDE

Diabetesföreningen i Skövde m. o.
Marianne Nilsson, Kılbacksvägen 19
541 00 SKÖVDE
Tfn 0500/166 78

SOLLEFTEÅ

Sollefteå Diabetesförening
Olav Holmberg, Länkvägen 5
881 00 SOLLEFTEÅ
Tfn 0620/154 97

STOCKHOLM

Stor-Stockholms Diabetesförening
S:t Eriksgatan 38
112 34 STOCKHOLM
Tfn 08/52 07 10

SUNDSVALL

Medelpads Diabetesförening
Nils Kristiansson, Sulå
860 25 KOVLAND
Tfn 060/940 28

SÄFFLE-ÅMÅL

Säffle-Åmål Diabetesförening
Gunnar Nilsson, Åbergsgatan 5
662 00 ÅMÅL
Tfn 0532/128 60
Bo Danielsson, N. Rolfserudsvägen 36
661 00 SÄFFLE
Tfn 0533/134 58

SÖDERHAMN

Sydöstra Hälsinglands Diabetesförening
Lennart Ytterbäck, Lindgatan 3
821 00 BOLLNÄS
Tfn 0278/150 09

SÖDERTÄLJE

Diabetesföreningen i Södertälje m. o.
Sven Granberg, Rosenlundsvägen 23,
1 tr
151 30 SÖDERTÄLJE
Tfn 0755/321 97 efter kl 18.00

UDDEVALLA

Diabetesföreningen i Uddevalla m. o.
Lars Erik Johansson, Pl 3670
450 50 MUNKEDAL
Tfn 0524/203 68

UMEÅ

Diabetesföreningen i Umeå m. o.
Erna Nilsson, Prästgatan 5
902 48 UMEÅ
Tfn 090/12 32 09

UPPSALA

Uppsala läns Diabetesförening
Martin Johansson, Lilla Albo
740 20 BRUNNA
Tfn 018/39 21 17

VARBERG

Diabetesföreningen i Varberg
Ib Sjölin, Movägen 20
432 00 VARBERG
Tfn 0340/154 76

VILHELMINA-ÅSELE

Vilhelmina-Åsele Diabetesförening
Ulla Renström, Eneqatan 5
912 00 VILHELMINA
Tfn 0940/106 42

VISBY

Gotlands Diabetesförening
Billy Lyander, Klintegårda, Väskinde
621 00 VISBY
Tfn 0498/112 91 (arb)

VÄNERSBORG- TROLLHÄTTAN

*Vänernsberg-Trollhättans
Diabetesförening*
Bengt Arkemar, Knecgtatan 19
461 00 TROLLHÄTTAN
Tfn 0520/305 70

VÄRNAMO

Värnamoortens Diabetesförening
Elner Fridell, Bokhult, Äminne
331 00 VÄRNAMO
Tfn 0370/270 09

VÄSTERVIK

Tjustbygdens Diabetesförening
Gillis Svensson, Fridsborgsgatan 13
593 00 VÄSTERVIK
Tfn 0490/156 49

VÄSTERÅS

Diabetesföreningen i Västerås
N. Källgatan 29
722 11 VÄSTERÅS
Tfn 021/12 37 60 (8.00—16.00)
Ruth Hedlund, Norrbygatan 3 A
723 43 VÄSTERÅS
Tfn 021/13 29 87

VÄXJÖ

Diabetesföreningen i Kronoberg
Siv Pålsson, Harsövägen 30
352 44 VÄXJÖ
Tfn 0470/282 30

ÄTVIDABERG

Ätvidabergs m.o. Diabetesförening
Erik Vernersson, Kammarbovägen 11
597 00 ÄTVIDABERG
Tfn 0120/126 71

ÄNGELHOLM

Ängelholms Diabetesförening
Bertil Roth, Hyllingegatan 13
265 00 ÅSTORP
Tfn 042/515 35

ÖREBRO

Diabetesföreningen i Örebro m. o.
Medborgarhuset, Drottninggatan 42
702 22 ÖREBRO
Tfn 019/14 13 10

ÖRNSKÖLD SVIK

Norra Angermanlands Diabetesförening
Etig Eriksson, Bergfinkvägen 14
890 28 GULLÄNGET
Tfn 0660/149 34

ÖSTERSUND

Diabetesföreningen i Jämtlands län
Wera Kallin, Allégatan 3
831 00 ÖSTERSUND
Tfn 063/10 37 07 (9.00—14.30)

Diabetesförbundets länsföreningar

(Ordförande)

Uppsala läns Diabetesförening

Torbjörn Willén
Slagrutevägen 4
752 47 UPPSALA
Tfn 018/30 27 47

Södermanlands läns Diabetesförening

Jan Hansson
Lillys väg 5
611 00 NYKÖPING
Tfn 0155/582 69

Östergötlands läns Diabetesförening

Bertil Olsson
Svarvaregatan 8
603 60 NORRKÖPING
Tfn 011/14 10 50

Länsorganisationen Diabetes Jönköpings län

Bengt Friberg
Aminne
331 00 VÄRNAMO
Tfn 0370/270 62

Kronobergs läns Diabetesförening

Siv Pålsson
Harsövägen 30
352 44 VÄXJÖ
Tfn 0470/282 30

Gotlands läns Diabetesförening

Billy Lyander
Klintegårda, Väske
621 00 VISBY
Tfn 0498/112 91 (arb.)

Blekinge läns Diabetesförening

Bertil Robertsson
Gränsvägen 32
372 00 RONNEBY
Tfn 0457/137 25

Länsföreningen i Kristianstads län

Bertil Jernse
Villagatan 3
281 00 HÄSSLEHOLM
Tfn 045/803 82

Malmöhus läns Diabetesförening

Ronald Olsson
Björkvägen 3
Ö. Grevie
235 00 VELLINGE
Tfn 040/48 73 82

Diabetesföreningen i Älvsborgs län

Claes Eisen
Vallavägen 5
510 45 SPARSÖR
Tfn 033/609 35

Skaraborgs läns Diabetesförening

Alf Sjöberg
Hamngatan 53 A
531 00 LIDKÖPING
Tfn 0510/283 85

Värmlands läns Diabetesförening

Per Köhlin
Viksholmsgatan 13
654 63 KARLSTAD
Tfn 054/18 92 42

Örebro läns Diabetesförening

Erik Lundberg
Hammarvägen 93 G
712 00 HÄLLEFORS
Tfn 0591/111 10

Diabetesföreningen i Västmanlands län

Tord Stengerd
Välljärnsgratan 4
724 73 VÄSTERÅS
Tfn 021/35 53 59

Kopparbergs läns Diabetesförening

Astrid Fälth-Eriksson
Tuvanvägen 13
792 00 MORA
Tfn 0250/124 35

Gävleborgs läns Diabetesförening

Hans Söderman
Bomhusvägen 9 K
802 35 GÄVLE
Tfn 026/11 84 11

Svenska Diabetesförbundets länsförening i Västernorrland

Curt Gardfjell
Matrosvägen 18
890 33 BONÅSSUND
Tfn 0660/404 83

Jämtlands läns Diabetesförening

Inger Paulsson
Fjällgatan 19 B
832 00 FRÖSÖN
Tfn 063/10 12 51

Västerbottens länsförening av Svenska Diabetesförbundet

Bo Lundberg
Vargvägen 129
902 38 UMEÅ
Tfn 090/11 70 59

Norrbottnens läns Diabetesförening

Börje Larsson
Lingonstigen 22
951 00 LULEÅ
Tfn 0920/277 71

Bra mat vid diabetes



Boken **Kost för diabetiker** har blivit omarbetad och fått ett nytt utseende och ingår numer i ICA:s serie **BRA MAT** vid olika sjukdomar.

Den har viktiga råd att ge dig som har diabetes men också alla som inser värdet av rätt sammansatt kost. Portionslistor som underlättar sammanställningen av en omväxlande diet, recept och näringslära varvas med aptitretande färgbilder och teckningar.

Ca-pris 40: —

Köp boken i bokhandeln
eller från ICA bokförlag,
721 85 Västerås, 021-11 04 40.

ICA
bokförlag

nadsfritt insulin endast för socialt behövande, inga tabletter, självklart inga fria sprutor, endast en i en skola inhytt barnkoloni, som enskilda inom förbundet kämpat hårt för, förbud för barn att delta i gymnastiken i skolan, förbud för en rad utbildningsvägar.

Att idag lämna förbundet (30 000 medlemmar) med en flermiljonfond för forskning, en miljonomsättning för verksamheten, med en egen stor barnkoloni, en tillflyktsort för vuxna diabetiker i Nordanede, en stor förbundslokal från och med i år mitt för Centralen i Stockholm, ett läkarråd av landets främsta diabetologer och ett av socialstyrelsen godkänt vårdprogram för diabetiker, känns bra.

Att ens försöka nämna alla nära kamrater i förbundet som hjälpt till att ändra på förhållandena är omöjligt, inte heller går det att namnge läkare, forskare, donatorer, medarbetare på Bocksjö och Nordanede, skaran är stor. Må namnen på förbundets hedersledamöter symbolisera dem vi i särskild grad är tack skyldiga. Alexis Åsbrink, kassör under många år, Lenart Hammarström, koloniföreståndare, revisor, 25-årigt ledamotskap, Gunnar Englesson, Lund, barnläkare, styrelseledamot under 17 år, Max von Sydow, skådespelare, Bo Andersson, läkarrådets ordförande under 20 år, Rolf Luft, diabetesforskare, ledamot av AU, fortfarande ordförande i Internationella diabetesfederationen (IDF).

Finns det idag en oomstridd sanning hur man ska klara diabetes-

sjukdomen? Skulle jag döma efter erfarenheten av olika diabetikeröden, skulle jag inte våga dra någon egen slutsats. En av de senaste dagarna ringde mej en diabetiker, 44 år, diabetiker sen sitt första levnadsår, har misskött sin diet, ätit mycket sötsaker under barndomen, varit mycket i gång, har trots detta inte några av de traditionella komplikationerna på ögon, njurar eller fötter. Men hon är långt ifrån frisk och arbetsduglig. Andra träffar jag som trots sträng diet och skötsel får svåra komplikationer. Man träffar inte dem, som helt kapsejsat. Men jag skulle icke våga påstå någonting om hur sjukdomen utvecklar sig i förhållande till livsföringsråden som idag är sanning. Och ändå. Jag ser ingen annan väg än att tro på det intensiva forskandet i diabetes. Forskarna är så många och kvalificerade, att det skulle inte gå för en forskare att göra ett påstående, som kunde motbevisas av fakta. Vid alla våra universitet är diabetesforskningen på gång. Och så är det i hela världen.

Så blir då vårt hopp att den där betacellen inom rimlig tid skall tappas på sina hemligheter eller kunna ersättas i sina funktioner. För ett patientförbund är det en inspiration att få hålla den nära kontakten med det vetenskapliga strävandet.

Tack till er alla.

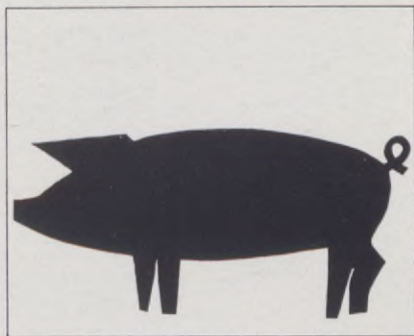
Wesley Eriksson

Leo insulinpreparat R.I.

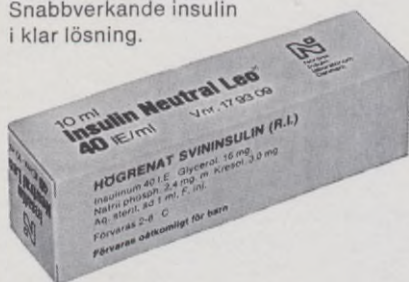
Högrenat svininsulin

R.I. (Rare Immunogenum) anger, att dessa preparat endast sällan medför en immunogen reaktion som leder till bildande av antikroppar.

Leo-insulinpreparaten har alltsedan år 1968 innehållit enbart svininsulin och man har därför kunnat rena dem till R.I.-kvalitet utan att deras välkända duration har förändrats.



Insulin Neutral Leo
Snabbverkande insulin
i klar lösning.



Insulin Retard NPH Leo
Med retarderad verkan.
Mikrokristallinsk
suspension.



Preparaten kan blandas i injektionssprutan i de proportioner som önskas — utan att de olika enskilda preparaten mister sina karakteristiska egenskaper — och kan sålunda anpassas till patienternas

6000248947



Göteborgs universitetsbibliotek

Ålsövägen, 252 42 Helsingborg
206 00

Om adressaten flyttat v. g. returnera till
Diabetes, Box 266, 101 23 Stockholm.
Vi betalar portot.

Brunswick kombinationsspruta -”morgondagens spruta”!



Vi skulle också kunna kalla kombinationssprutan för ”snabbspruta”, eftersom kanyl och spruta redan från början är kombinerade. Detta innebär bl a en **snabbare och enklare** hantering. Dessutom har ”snabbsprutan” en del andra fördelar:

1. Mindre risk för kontaminering (förorening), vilket ger **bättre hygien**.
2. Bara en förpackning att hålla reda på.
3. Ur steriliseringssynpunkt innebär förpackningens konstruktion ökad **säkerhet**.
4. **Ekonomiskt fördelaktig** – billigare än separat spruta och kanyl.
5. **Omfattande sortiment**, vilket ger stora valmöjligheter.

I dag finns Brunswick kombinationssprutor i följande storlekar:

Sprutstl.	Gradering	Kanylstl. Diam. Längd
1 ml	1/100	0,4x20 mm
1 ml	1/10	0,4x20 mm
1 ml	1/100	0,5x16 mm
1 ml	1/10	0,5x16 mm
2 ml		0,4x20 mm
2 ml		0,5x16 mm
2 ml		0,6x25 mm
2 ml		0,8x38 mm
5 ml		0,8x38 mm

Vill du veta mer om Brunswick kombinationssprutor, hör gärna av dig till Anita Henricson, Beiersdorf AB, Sektion bmp, Box 10056, 434 01 Kungsbacka, tel 0300-170 00.

Dessutom skickar vi gärna ”LILLA SPRUTBOKEN”, där du kan läsa om hela Brunswicks sortiment av kombinationssprutor, separata sprutor och kanyler.

bmp
beiersdorf
medical
programm

