

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.



pla

DIABETES

Nummer **6** 1977



Renast möjliga insulin för alla behov.



MC-Actrapid®



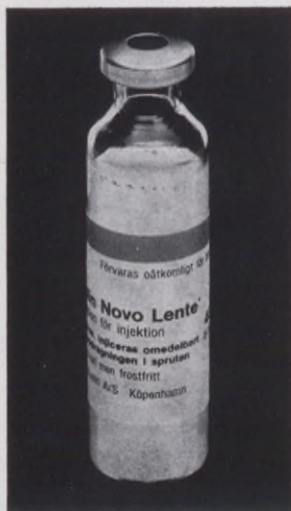
MC-Semilente®



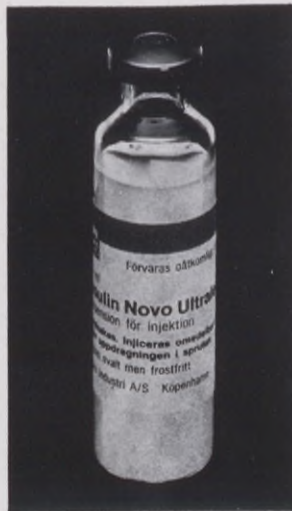
MC-Monotard®



Rapitard®



Lente®



Ultralente®

Novos sex insuliner är blandbara.

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
Kanslichef
Ingmar Nygren-Bonnier

Redaktör:
Ingmar Nygren-Bonnier

*Redaktion, expedition och
annonskontor:*
Norrbäckagatan 8
Box 6609
113 84 Stockholm
Tel. 08/34 09 10
Postgiro 90 09 01 - 0

Prenumerationspris:
25:— kr pr år

Tryck:
Rosenlundstryckeriet AB,
Stockholm

Utges även som taltidning

Svenska Diabetesförbundet:
Norrbäckagatan 8
Box 6609
113 84 Stockholm
Tel. 08/34 09 10
Postgiro 90 09 01 - 0

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

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

Eftertryck tillåtes om källan anges

Två bilagor medföljer

DIABETES

Nummer 6, december 1977, årgång 27
Organ för Svenska Diabetesförbundet

Innehåll:

En ny halv miljon av Nancy Eriksson	3
Utdrag ur "Stenåldern och vita indianer"	4
Matsidan	5
Från läsekretsen	12
Diabetesvecka i Värmland	14
Vintersport Nordanede	18
Frågan är fri	19
Apropå "Det där med maten" ..	21
Föreningsnytt	26

Det är lätt att få värdefull information.



NU PÅ HJÄLPMEDELSKORT



Ames Company



Division Miles Laboratories, Ltd.

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

En ny halv miljon

"Handikapprörelsen är en positivt skapande gemenskap i solidaritet med samhället och i demokratisk anda. Organisationerna är en omistlig tillgång för sociala och medicinska strävanden och ett stöd för vetenskaplig forskning." Vi är från och med i år medlemmar av HCK, som håller på att utarbeta sitt principprogram. Från vårt håll har föreslagits det citerade stycket som en portalparagraf till hela programmet. Vi är bl.a. angelägna om att betona det stöd som vetenskap och samhällets organ för social och medicinsk omsorg har i en handikapprörelse. Det är idag svårt att tänka bort de olika organisationerna som ingår i HCK, de utgör faktiskt en omistlig del av samhällsbygget.

Vid vårt senaste styrelsesammanträde i Diabetesförbundet kunde vi åter besluta att lämna en halv miljon till forskning, pengar som generösa givare lämnat för det ändamålet. Nästa nummer av tidningen är tänkt som ett specialnummer om diabetesforskning i vårt land. Årets Nobelpris i medicin utdelades för forskningsresultat som i hög grad berör diabetessjukdomen. Professor Rolf Luft som är Nobel-kommitténs ordförande höll på Nobeldagen talet för medicinpristagarna.

Till de många tidigare diabetes-symposierna som läkemedelsföretagen Svenska Hoechst och Nordisk Insulinlaboratorium och förbundet haft, kom ännu ett i no-

Forts. på sid 32

"Stenåldern och vita indianer"

av Jan Lindblad

"... Jag kanske bör säga en del om min diabetes, den har sin betydelse för fortsättningen. Många frågar mig direkt eller i brev hur det är möjligt att ta de strapatser som blir självklara ingredienser i allt "djungelliv". Det är ibland andra diabetiker som frågar eller ännu oftare föräldrar till sockersjuka barn. Jag fick faktiskt nyligen ett sådant brev från Ryssland där fadern till en sockersjuk pojke läst en av mina böcker i en utgåva på ryska och fått reda på att jag också hade åkomman.

Det är givet att föräldrar månar om sina barns hälsa men det gäller att inte i välmening skydda dem *alltför mycket*. Jag har haft diabetes sedan åtta års ålder och tar två injektioner per dag. Min diabetes är nu, peppar, peppar, av en tämligen regelbunden karaktär och har varit så i trettiofem år — frånsett de verkligt svåra störningar som jag genomgick just under den tiden jag nyss nämnt och tills jag fick ett insulin som inte förde med sig de fruktansvärda allergiska reaktioner jag kände av varje dag.

Jag är övertygad om att mitt mycket rörliga liv med intensiv, ja förr benhård träning varit till största gagn i stället för en negativ faktor. Jag tränade balett i Operans balettskola från sjuårsåldern, spädde på med akrobatik i tioårsåldern, började träna akrobatisk jonglering i tolvårsåldern, de-

buterade i det facket vid femton år och var professionell jonglör i sjutton år, medan jag helt normalt tog studenten och sedan läste botanik och zoologi vid Stockholms Universitet. Givetvis avstod jag från "njutningsämnen" som tobak och sprit. Det är mitt allvarliga råd till alla diabetiker — strängt taget till alla medmänniskor: rejäl kropps träning, ingen sprit, ingen tobak. Man orkar minst lika bra med hårda kroppsövningar som en icke sockersjuk — om de bara sker i ungefär samma utsträckning varje dag. Mitt eget tretimmars träningspass avslutades för övrigt varje kväll med en kanske något ovanlig promenad i min skola, i vars aula jag tränade. Jag gick nämligen på händerna nedför sex trappor, inalles nittio steg, vände därefter och gick uppför en trappa om femton steg och ned igen.

Mitt fall visar följaktligen ganska klart att man inte behöver ge upp hoppet om en diabetes kommer in i ens liv. Därmed inte sagt att alla fall av diabetes kan motarbetas eller snarare behandlas på detta sätt. Alla de komplikationer som kan inträffa gör att man är glad för varje frisk dag, sannerligen. Lika nyttigt som regelbundet kroppsarbete är, lika farligt är stressande arbete och alltför knapp nattsömn. Som mitt fall *också* visar..."

Red.

MATSIDAN



JUL IGEN!

Tiden ilar och för många innebär dagarna före jul ett jäktande från det ena till det andra. Och sen följer några dagar eller veckor fyllda av mat och dryck. Är det verkligen så vi vill ha det?

Ska vi inte ta vara på julen, som ett fint avbrott i vintermörkret, stanna upp och lyssna på allt gammalt kärt och bekant.

Passa på att utnyttja lediga dagar tillsammans med familj och vänner och umgås i ordets rätta bemärkelse — inte bara framför TV-apparaten.

Umgås vid jul innebär för många fortfarande dignande bord och dåligt med motion och sena kvällar och resulterar i sämsta fall

i trötthet, överflöds-kilon, gallbesvär — och tom börs!

Nu är det dock många, som börjar inse att detta med julöverflödet inte är något att sträva efter, och bland dem som handlar klokt i detta fallet är de diabetiker, som är måna om sitt välbefinnande.

Våra fina mattraditioner ska vi nog behålla, men tänka på att fördela glädjen på flera mindre måltider och se upp med de fetaste rätterna.

Till det allra bästa på julbordet hör väl ändå sillen och säkert har många av er egna favoritrecept, men den som inte har något kan pröva detta.

INLAGD SILL

- 2 hela stora salta sillar
eller 4 filéer
- 1 gul eller röd lök
- 10 kryddpepparkorn
- 1 lagerblad
- 1 1/2 dl vatten
- 3/4 dl ättiksprit
- 6 dr Hermesetas droppsötmedel
eller
- 1 kryddmått Cyklamät

Vattenlägg sillen över natt och rensa den, eller köp färdiga filéer. Skala och skär löken i tunna skivor. Låt sillfiléerna vara hela eller skär dem i 2 cm breda bitar. Varva sill och lök i en glasburk. Blanda vatten, de grovt krossade pepparkornen, lagerblad samt ättiksprit och låt allt få ett uppkok. Låt blandningen svalna och tillsätt sötningsmedlet och håll allt över sillen. God att äta efter ca 1 dygn.

Den som inte har något av dessa sötningsmedel hemma eller vill lägga in "som vanligt" kan göra det, dvs använda vanligt strösocker, men minska på mängden och sen låta sillen rinna av ordentligt före måltid.

Som variation till den traditionella sillsalladen kan man servera

RÖDBETSSALLAD MED KVARG

- 3 dl finhackad inlagd rödbeta
- 1 dl finhackad saltgurka
- 1—2 dl finhackat syrligt äpple
(= 1 medelstort)

Sås:

- 1 dl kvarg
- 1 dl lättfil
- 1 tsk riven pepparrot

Skär rödbeta, gurka och äpple i mycket små tärningar. Blanda kvarg, lättfil och pepparrot och rör försiktigt ner de finhackade ingredienserna. Låt stå kallt innan servering.

Eftersom detta är mera tänkt som smaktillsats till kalvsylta eller skinka så räcker denna sats till ca 5—6 portioner.

Kvarg kan Du köpa — om Du bor i södra Sverige, men annars kan Du lätt göra den själv av lättfil.

KVARG

Häll upp 1 liter lättfil i en skål och låt den stå i rumstemperatur minst 8 timmar.

Häll sedan upp filen i filter (lättast är det att använda kaffefilter) och låt den stå och självrinna ca 10 timmar eller över natt.

Förvara sedan ostmassan i burk i kylskåp och använd den ganska snart, då den inte har så lång hållbarhet.

Kvarg kan användas i bröd, som smörgåspålägg blandat med örtkryddor, persilja, dill, gräslök, kummin eller finhackad purjolök m m eller som ingrediens i sallads-sås.

Ur 1 liter lättfil får man ungefär 3—4 dl kvarg.

En frisk sallad behövs alltid som balans till det övriga på julbordet och där bör fantasin få fritt spelrum, som hjälp på vägen kommer här två förslag:

RÖDKÅLSSALLAD ca 4 port

- 6 dl strimlad rödkål
- 1—2 äpplen

Sås:

- 1 msk citronsaft
- 1 tsk osötad senap
- 2 msk vatten (+ ev 1 msk olja)

Strimla kålen med osthyvel. Skär äpple i tunna skivor eller tärningar. Lägg ingredienserna i en skål. Blanda samman såsen och håll den över salladen.

MOROTS- och BRYSELKÅLS-SALLAD ca 4 port

- 4 dl riven morot
- 2 dl brysselkål
- 1/2 dl persilja eller kryddkrasse

Sås:

- 1 msk citronsaft
- 2 msk vatten

Riv moroten fint. Skär brysselkålen i skivor. Hacka eller klipp det gröna och blanda allt med salladssåsen.

Om salladen serveras till en mager varmrätt ex kokt fisk kan dressing kompletteras med 1 msk olja.

En mager julaladåb i stället för fet sylta och korv passar bra som lunchrätt någon av juldagarna.

JULALADÅB

- 1 kg magert griskött (framlägg, bog) eller kalv
- 1 färsk eller djupfrost kyckling
- vatten
- 2 tsk salt/liter vatten
- 1 gul lök
- 5 kryddpepparkorn
- 5 vitpepparkorn
- 1 lagerblad
- 1—2 kvistar timjan eller
- 2—3 kryddmått timjan

- 1 liter buljong
- 10 blad gelatin
- några kryddpepparkorn
- ev morot, persilja som garnering

Lägg kött och kyckling i en gryta och håll på vatten, så att det täcker. Koka upp och skumma ordentligt. Tillsätt salt, lök och kryddor. Sänk värmen och sjud ca 45 minuter, då bör kycklingen vara klar. Tag upp den men fortsatt att sjuda köttet ytterligare ca 45 minuter.

Det avsvalnade köttet putsas från skinn och fett och skäres i bitar, lägges i vattensköljda formar. Lägg gärna några skivor rå morot och litet persilja som garnering på botten, och varva dessutom köttet med litet grovt krossad kryddpeppar. Under tiden fortsätter buljongen att sjuda, så att den blir något mera koncentrerad.

Lägg gelatinblad i kallt vatten ca 10 minuter och lös upp dem i 1 liter av den heta buljongen. Vill Du ha en fastare aladåb kan Du ta ett extra gelatinblad.

Smaksätt med ytterligare kryddor om så skulle behövas och håll buljongen över köttbitarna.

Stelnar efter några timmar på kall plats.

Aladåben kan frysas, men blir efter frysningen något vattnig och då bör man värma upp den och låta den stelna på nytt. Uteslut vid frysningen garneringen.

Vad kan man som diabetiker smaka av från ett stort smörgåsbord. Ja, egentligen kan det bli ganska mycket — alldeles för mycket på en gång, men lär man sig att ta små portioner så brukar det gå bra. Lutfisk, som är både ma-

ger och god och med en liten mängd ej för tjock sås gjord på lättmjölk, smaksatt med kryddpeppar — eller som många gör här uppe i norr — smaksätter med hackad rå lök. Skinka, kalvsylta eller annan mager sylta, rent kött ex saltkött, tunga, renkött, köttbullar. Den inlagda sillen, råkostsallader och andra grönsaker. Sillsallad och Janssons frestelse i små mängder — och ingen grädde till sillsalladen!

Legymsallader och grönsaksmajonäser kryllar som regel av fett men kanske både grädde och majonäs i såsen så var på Din vakt! Samma sak med sill i senapssås och liknande.

Uteslut matfett på brödet — det blir mer än tillräckligt av fett ändå — och tag bara en liten smakbit av osten — och om möjligt bara av den magra.

Hur blir det med gröten?

Visst bör man unna sig en liten portion gröt, kokt på lättmjölk, men begränsa mängden och tänk även på vad Du ätit före eller äter till. 1 dl färdig gröt motsvarar ungefär 1 skiva mjukt bröd.

Det bröd, som vi äter till julematen är naturligtvis osötat och nu har det nästan gått tradition i att varje "MATSIDA" ska innehålla någon typ av bröd och här kommer en riktig

JULBULLE

15 dl rågsikt
1 dl vetekli
25 g jäst
1 dl ljummet vatten

5 dl ljummet vatten
2 tsk salt
2 msk olja
Till pensling: vatten

Mät upp mjölet i en bunke och gör en grop i mitten. Smula sönder jästen och lägg den i gropen. Håll på den första dl ljummet vatten och rör så att det blir en liten deg i gropen. Låt den jäsa 1/2 timme.

Tillsätt sedan resten av vattnet, salt och olja och arbeta degen smidig. Låt den nu jäsa 1 1/2 timme.

Arbeta upp degen på bakkbordet och knåda degen väl. Forma 2 runda bröd och lägg dem på lätt smord plåt. Jäses 15 minuter. Pensla med ljummet vatten.

Vid gräddningen skall hela ugnen värmas till 225° och när brödet sätts in i ugnen slår man om till enbart undervärme under 1/2 timme och sedan enbart övervärme 1/2 timme.

Nu finns det emellertid ugnar, som inte kan regleras med över- och undervärme, men då kan man grädda brödet i 15 minuter i 275—300° och sedan slå ner värmen till 150° i ca 40 minuter.

Vänd på brödet och "knacka" på undersidan, hörs det ett ihåligt ljud, så är brödet färdigt.

Pensla med vatten efter gräddningen och linda in bröden i bakdukar och låt dem ligga så till nästa dag.

Detta bröd blir mycket saftigt och får en tät struktur och litet knaprig skorpa.

Vad dricker vi till all julemat? Förslagsvis citrondricka, frisk och syrlig.



Saffransbröd fest för öga och gom.

CITRONDRICKA

1 liter vatten
 1/2—1 tsk citronsyra
 1/2 skivad citron
 några droppar Hermesetas
 droppsötmedel eller
 1/2 kryddmått cyklammat

Blanda vatten, citronsyra och den tunt skivade citronen samt sötningsmedel. Var försiktig med mängderna — det blir fort alltför sött!

Vad får man till kaffet då?

Försök så långt möjligt att undvika småbröd — dom innehåller alltid en onödig massa fett — och

kanske också sötningsmedel som ger energi. Baka i stället själv ett gott och luftigt saffransbröd, som ger julsmak och litet mera mättnad än småbröden.

SAFFRANSBRÖD

50 g jäst
 50 g margarin
 4 msk olja
 5 dl lättmjölk
 1 tsk salt
 1—2 pkt saffran
 1 msk vanligt strösocker
 1 ägg
 ca 13—15 dl vetemjöl
 garnering: några russin

pensling: ägg uppvispat med litet mjölk
ev några hackade sötmandlar

Smält margarinet och värm mjölken till 37°. Smula jästen i en bunke, tillsätt olja, salt och saffran, som ev kan stötas något med en del av sockret. Tillsätt litet av den ljumma mjölken och rör tills jästen lösts sig och tillsätt sedan resten av mjölk—fett-blandningen samt socker och ca 3/4 av mjölet. Arbeta in detta och tillsätt resten av mjölet och arbeta degen smidig och blank, den får inte vara för hård.

Jäses ca 30 minuter och bakas sedan ut till längder, lussekatter eller runda julkakor (4 st). Med hjälp av litet fantasi kan man göra garnering av en del av degen. Jäses 30 minuter, penslas och beströs med mandel och gräddas. Mindre bröd — 250° ca 5 minuter. Större bröd och längder 225° ca 15 minuter.

Om russin skall användas som garnering ex vis på julkaka, så bör man trycka ner dem i degen före andra jäsningsen och det är alltså inte frågan om några stora mängder — kanske 1—2 russin/brödportion.

Egentligen så skulle här varit plats för en pepparkaka, för av alla småbröd så tror jag att man kanske längtar mest efter denna typiska julkaka. Men de recept jag har i min receptlåda är inte helt bra, så jag efterlyser här för nästa jul ett bra recept på pepparkakor — och vänta inte till november -78 utan skicka det genast!

En liten kaka kommer trots allt med så här på slutet, mest för att

visa hur litet som ryms inom en given energimängd och hur lurad man kan bli om man bara ser till volymen.

CITRONPINNAR 60 st

150 g margarin
3 dl vetemjöl
rivet skal av 1/2 citron
1 msk citronsaft
2—3 msk kallt vatten
pensling: äggvita, finhackad mandel

Hacka samman mjöl och margarin till en grymig massa. Tillsätt citronskal, citronsaft och vatten och arbeta snabbt samman allt till en deg, som får ligga kallt ca 1 timme.

Rulla ut degen till smala stänger. Lägg dem parallellt, pensla alla på en gång och strö mandel över och skär sedan tvärs över i 5 cm långa bitar.

OBS! Grädda alltid en provkaka innan Du bakar ut alltsammans. Gräddas i ca 225° 8—10 minuter.

Hela satsen ger ca 1 800 kcal och om Du får ut 60 pinnar så ger alltså varje kaka 30 kcal dvs ungefär lika mycket som 1 skorpa av det recept, som var infört i nr 2/1977 av Diabetes.

Och var det någon som kände igen receptet på saffransbrödet, så är det av samma grundrecept som skorporerna.

En liten dessert till slut, som är enkel, men ändå ser arbetad ut.

MANDELÄPPLEN 4 port

4 syrliga äpplen
vatten (+ev citronsaft)
2 msk mandelspån
1 msk margarin

Skala äpplena, dela dem mitt itu (från stjälk och ner) och tag ur kärnhuset. Sjud dem i vatten ev med litet tillsats av citronsaft. Äpplena ska vara knappt färdiga, prova med sticka. Får kallna och lägges över på eldfast fat. Lägg en liten klick margarin (går lättast att använda bordsmargarin) *på den runda sidan* av halvan och fäst några mandelspån (finns att köpa färdigt) på fettklicken.

Hetta upp anrättningen i ca 275° ugnsvärme (det räcker med övervärme) så att mandeln får litet färg och äpplena blir varma. Kan serveras som de är eller med en liten klick osockrad glass.

Kanske något för julmiddagen?

Med detta så önskar jag er alla en riktigt GOD JUL och tackar för de bidrag jag fått, dom har tyvärr inte varit så många och om denna sida ska kunna fortsätta och förhoppningsvis utvecklas vidare, så måste jag få både era synpunkter och bidrag och därmed är vi också inne på ett GOTT NYTT ÅR får vi hoppas.

Men först en GOD JUL med vila, avkoppling, litet god mat, samvaro, motion m.m. önskar

Solweig

TÄNK PÅ ...

Ni som är diabetiker och kanske får besvär med körkort eller deklARATION, tänk på att ni har rättighet att själva kunna inställa er i rätten och själv förklara ert fall, detta är alltid positivt.

Red.



Ombudsman Birger Pehrson

Birger har lämnat förbundet för en kanslipost hos allergikerna i Stockholm. Han lämnar ett stort tomrum efter sig. Under mer än 17 år har han varit den fasta klippan för medlemmar och styrelsekamrater. Han har följt förbundet från rivningskåken på Majorsgatan, till källarlokalen i Bandhagen, vidare till Brunkebergstorg och Trädgårdsgatan och slutligen under 7 år arbetat på Norrbackagatan. Ingenting är honom främmande, när det gäller diabetesförbundet. Han höll kontakten med föreningarna, skötte lotteriet, var närmast ansvarig för Nordanedgården och Bocksjö. Därtill hade han en utmärkt penna, när det gällde att presentera frågor för myndigheter och utredningar. Att ersätta honom blir svårt. Förbundsstyrelsen uttryckte förbundets stora tacksamhet vid sitt senaste sammanträde och överlämnade en gåva.

Nancy Eriksson

Från läsekreten

SOMMARLÄGER

(en skoluppsats)

Morgon den 24 juli. Spännande, kurrar i magen lite grann. Idag ska jag åka på läger, kl. 8.00 ska Tomas 12 år och hans föräldrar hämta mig. Jag går omkring och är nervös, jag svettas lite grann, men är mest nervös. Klockan är några minuter över åtta och jag går in för att kolla för sista gången om jag har allt med. Och då, dom kommer, jag rusar in på mitt rum för att hämta min resväska och mellanmål. Äntligen är jag och Tomas (som också är diabetiker) på väg till lägret. Först känner jag mig lite blyg för Tomas, men vi har ju träffats förut. Snart känner vi varann lite bättre och vi börjar prata lite mycket. Timmarna och minuterna går som åravis. Klockan 13.25 är vi framme. När vi ska skrivas in så hjälper Tomas mamma mig. Alla dagar är nästan lika, som t.ex. en dag när vi var i Karlsborgs fästning. Först var vi i Karlsborgs fästningsboden, där köpte jag några saker, och sen var vi inne i ett museum som det var en utställning på dockor som hade gammeldagsiga stridskläder, och kanoner, vapen, flygplan och tennsoldater. Och som en annan dag då vi var i Karlsborgs simhall och simmade och kåkade mellanmål och som en annan dag då vi var i en gymnastikhall och där hoppade jag höjdhopp så jag fick kramp. Dom andra dagarna var lika kul.

När jag skulle åka hem så var det ganska kul för då skulle jag äntligen få träffa mamma och pappa, men tråkigt att skiljas från mina nya kompisar och snälla ledare.

Detta läger har varit jättekul så jag hoppas verkligen att alla diabetiker får vara med om ett sånt här läger.

Lars Edholm 10 år

HEJ!

Jag är en 22-årig flicka som fick diabetes i somras. Jag tänkte tala om för er hur jag upplevde det, och hur jag sköter mitt "tillstånd". Första tiden var ganska jobbig, jag var hemskt ledsen, och ansträngde mig verkligen för att "gråta" ut. Efter det accepterade jag faktum och började ta reda på vad det där med diabetes verkligen var. Jag låg på lasarett i ca 10 dar, där de ställde in mitt behov av insulin. Visst var sköterskorna och "min" doktor trevliga på alla vis. Men vad jag saknade då var en dietist som jag kunde pratat med, för det var just mathållningen som bekymrade mig mest då. Man fick en broschyr på 1.800 kalorier. Den skulle man alltså gå efter, då kändes det ganska bökiigt. Köpte en bok om mathållning för diabetiker, och den fick jag verkligen stor hjälp av. Jag tog och gjorde ett kalorischema för mig. Och det följer jag rätt bra. Jag börjar dagen med att ta sprutan 07.30, äter sedan frukost, kl 10.00 mellanmål. Mellan 11.30—12.00 lunch, ca 15.00 mellanmål

och middag ca 17.00. Det går ganska bra tycker jag, men jag börjar tycka det är lite tråkigt att kaka potatis. Jag har varken tid eller ork att lägga ner hela min själ på maten, så det blir mest att man kokar potatis till fisken eller köttet. Luncherna äter jag ute, för jag studerar och har inte tid att laga mat då. Nu tycker jag att alla dessa mål blir en naturlig del av dem. Men i början tyckte man bara att det var tider man skulle passa. Jag rör mig ganska mycket, promenerar. Och får jag föraningar till känning, brukar jag tänka så att det är ju positivt för då kanske jag får sänka dosen. Sen har jag den inställningen att man ska se allting positivt, inte gå och gräva ner sig bara för att man råkat få diabetes. En positiv inställning till det hela tror jag gör att ens tillstånd förbättras. Sedan tänker jag så här att man kanske om 10—20 år uppfunnit en tablett eller något som gör att man slipper ta sprutor. Läste förresten för en tid sen att man har gjort en liten apparat typ bukspottkörtel som kan reglera insulinet, och nu ska man försöka forska så att den eventuellt kan opereras in. Ungefär som en pacemaker. Forskningen går framåt, tappa inte hoppet vill jag råda dig som tycker allt är hopplöst. Så tänker i alla fall jag. Jag tycker det skulle vara hemskt positivt om läsarna kunde ha en egen sida där man kunde berätta om sig själv, hur man klarar sin diabetes. Gärna då både yngre och äldre. Sedan undrar jag om det är någon som vet hur många diabetiker det finns i Sverige, gärna exakta siffror. Vidare skulle jag även uppleva det positivt om man

förde in matrecept och då helst kalorimätta. Ja, det var väl allt för denna gång.

Kram på er alla diabetiker!

HEJ!

Jag har diabetes och har haft det i snart fyra år. Jag är nu 15 år. Jag kan inte förstå hur vuxna människor utan diabetes kan sätta sig och skriva om hur en diabetiker ska leva att man *ska* hålla tider, att man *ska* ta prover, att man *inte* får äta något med socker i osv. Tänk om dessa människor kunde sätta sig in i vår situation — speciellt barns — och tänka på alla kompisar som jämt går och snaskar runtomkring en, istället för att tjata om att man inte får och att även människor utan diabetes inte bör. Den sista frasen är speciellt vanlig, men den varken förklarar eller gör det lättare. Dessutom tycker jag att man måste informera diabetikern om rökning och alkohol, ju tidigare desto bättre. Man får inte blunda för att både rökning och alkohol kryper längre och längre ner i åldrarna. Jag har själv aldrig blivit informerad om detta, utan har av en händelse läst det, efter att flera gånger haft oförklarliga känningar när jag varit på fest.

Nej, alla vuxna "experter", visst är det bra att ni finns, men tror inte ni som jag att det vore lättare att försöka komma fram till en lösning på alla problem som en diabetiker har, istället för att tjata och komma med föreskrifter — de är förresten omöjliga att följa.

Karin

Diabetesvecka på Långbergets sporthotell, Sysseleback, Värmland

Veckan den 18—24 sept. samlades vi 24 diabetiker från Värmland till en informations- och motionsvecka på Långbergets sporthotell. Vädrets makter var goda hela veckan och vi njöt verkligen i stora drag av den friska luften där uppe. Arrangörer för veckan var Värmlands Läns Diabetesförening (initiativtagare var dess ordförande Överläkare Per Köhlin, Karlstad), Värmlands Läns Landsting samt ABF.

Vi fick lära oss mycket om de 3 viktigaste sakerna för en diabetiker — kost, motion och insulin. Detta blandat med en härlig kamratanda både bland "patienter" och lärare gav oss "lyckligt lottade" en vecka vi *aldrig* kommer att glömma. Efter en underbar färd från Säffle till Långberget i strålande sol och höstens ljuvliga färger samlades vi och åt middag då Per Köhlin informerade om veckans program. Läkare som var engagerade under veckan var förutom Per Köhlin, Karlstad, överläkarna Staffan Sternberg, Hans Hedstrand, båda Karlstad samt Bo Edgren, Kristinehamn och dr Ulf Stjernberg, Torsby.

För matsedeln under veckan svarade dietist Monica Malm, Karlstad samt Långbergets välvilliga kökspersonal. Monica hade även hjälp av dietisterna Barbro Skarfelt, Karlstad och Agneta Kjellman, Arvika.

Vi hade även möjlighet att få fotvård under första delen av veckan då fotterapeut Barbro Möller Karlstad medverkade.

Diabetessköterskor som kollade vårt blodsocker var Clara Stoor, Karlstad samt Inga Danielsson, Säffle.

Motionsledare under kursen var Ingvar Karlsson, Karlstad.

Före varje måltid testade vi själva vårt urinsocker med Clinitest och Clara och Inga tog blodsocker på oss. Dessa värden protokollfördes.

Varje dag efter frukost informerades vi gruppvis om självkontroller, injektionsteknik, näringslära och fotvård som uppföljdes efter middag med allmän diskussion. Före lunch och middag hade Monica lagt upp mat på 2 tallrikar, en för låg- resp. högkaloriförbrukare. Vi tror alla var lika förvånade över hur mycket mat som låg

på tallrikarna och hur förträffligt allting smakade.

Hela veckan körde vi motionspass 2 gånger om dagen, ett kortare på fm och ett längre på em anpassat efter hur långt var och en orkade.

Höjdpunkten bland utflykterna tyckte vi i alla fall var heldagsutflykten till Trysilfjällen, en sträcka på 22 mil tur och retur. På väg dit besökte vi ett stort dammbygge i Höljes.

Väl uppkomna i fjällen tog vi lunch i gröngräset. Det smakade mycket bra med grillad kyckling, råa morötter, gurka och tomater till. Nu skulle vi vara förberedda för vandringen i fjällen.

Vi drack klart friskt vatten ur fjällbäckar och satt i fjällsluttningarna och njöt av utsikten och naturens höstsprakande färger.

Åtskilliga strapatser inträffade under vägen, åtminstone för oss som vandrade den längre sträckan på 9 km, men som blev något längre p.g.a. att vi gick "några omvägar". Flera av oss kände av insulinkänningar och andra fick skavsår. Som tur var var vi rustade för alla incidenter. Den kvällen smakade Monicas middag extra gott.

Fredag kväll informerades vi och fick allmänna råd om motion av Ingvar. Långbergets "hustomte" Birger plockade fram skidor och pjäxor ur sina lager för demonstration och rådgivning. Därefter dansade vi till långt fram på småtimmarna och alla stortrivdes.

Efter en vecka som verkligen gjort nytta i fjällnatur och strålande väder var det så på lördagen dags för hemfärd.



En grupp deltagare tar en paus.

Med vemod tog vi farväl av varandra.

Vi vill tacka de duktiga arrangörerna och medarbetarna för en noggrant utarbetad och väl uppbyggd diabetesvecka. Särskilt vill vi tacka Monica som ställde upp hela veckan.

En sådan vecka är oerhört värdefull för oss, vi önskar den kunde upprepas!!

Karin och Barbro

Brevvännen

Önskar brevvänner i alla åldrar. Jag är en 34-årig hemmafru, som känner mig ensam. Har 2 tonårsbarn och en 7-åring. Diabetiker sedan 7 år, inte helt problemfritt. Gillar det mesta här i livet.

Gudrun Lindvall

Björkrivvägen 28 R
702 34 ÖREBRO

*Nu finns åter de läckra fruktkonserverna
aprikoser, fruktcocktail, persikor och päron
från Heistad i din butik!*

Granskade av



SVENSKA
DIABETES-
FÖRBUNDET

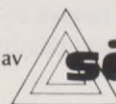
Sötade
utan socker
(0,02% sackarin),
framställda av
finaste ameri-
kanska råvaror
med särskild
hänsyn till
diabetikers
önskemål.



Heistad

ledande tillverkare
av diabetesprodukter.

Marknadsföres av



säljtrion ab
planerad aktiv försäljning

Malmö
040-687 87

Göteborg
031-87 03 20

Stockholm
08-97 01 55

Örebro
019-13 04 70

Vintersport för hela familjen Nordanede

Under sportlovsveckorna i februari/mars hålls Diabetesgården öppen för diabetiker och deras anhöriga.

under tiderna 12/2—18/2 1978,
19/2—25/2 1978, 26/2—4/3 1978

Gör ett besök vid vår anläggning. Utmärkt skidterräng och närbelägen skidlift ger möjlighet till skidåkning i den form som passar just Dig. Vill Du ej åka skidor finns promenadvägar i lugn miljö.

Boka plats i god tid! Platsbeställning görs till Svenska Diabetesförbundet, Box 6609, 113 84 Stock-

holm, tel 08/34 09 10, Monica Hulting.

OBS! fr.o.m. 1/1 1978 ny adress, Box 266, 101 23 Stockholm, tel 08/23 66 25.

Pris per person (helpension) 80 kronor per dag, för diabetiker 55 kronor. Under 15 år halv avgift.

När Du fått bekräftelse på att plats finns skall anmälningsavgiften 100 kronor per person insättas på Svenska Diabetesförbundets postgiro 90 09 01-0.

Till Svenska Diabetesförbundet

Box 6609, 113 84 Stockholm efter 1/1 1978 se ovan.

Undertecknad beställer härmed plats på

Diabetesgården under tiden 12/2—18/2 1978,
19/2—25/2 1978,
26/2—4/3 1978

(Stryk det ej tillämpliga)

för personer (varav barn under 15 år)

Namn:

Adress:

Postadress:

Tel bost:/....., arb:/.....

FRÅGAN ÄR FRI

Fråga: Vill härmed ställa några frågor, vilka jag om möjligt med tacksamhet emotser besvarade. Är 69 år, för tre år sedan blev jag åldersdiabetiker. Övergick från tabletter till insulin Monotard med tre streck per dygn den 24/2 -77. Vilket för mig har medfört det hittills bästa resultatet. Nu vill jag fråga vad detta innebär därför att läkaren vid sista kontrollen tyckte att vi efter nästa kontroll omkring den 5/12 skulle försöka att övergå till tabletter igen. Som det nu är har jag så gott som inget urinsocker enligt mina egna hemmaprover med Clinistix. Några andra prover vet jag ingenting om på grund av att jag inte får veta dem. Läkaren svarar bara "att är det något säger han till". Tycker för egen del det vore nyttigt att få veta mer, när man är så beroende av sin egen skötsel. Därför frågar jag: — borde inte läkarna informera om proven? För en annan diabetikers räkning frågas: varför inte hon har urinsocker när hon har 280 i blodsocker?

Tacksam för svar

Svar: Vad gäller Din första fråga om det är möjligt att återgå till behandling med tabletter, så är det svårt att ta ställning utan att veta ytterligare detaljer. Ditt insulinbehov är ju synnerligen litet (3 streck = 12 enheter) och detta innebär att

Du har kvar förmåga hos Din bukspottkörtel att producera eget insulin, och därmed är behandling med tabletter möjlig. Å andra sidan tycks det ju fungera bra med insulin och om Du inte själv vill ha tabletter eller andra skäl talar för detta, så förstår jag inte varför man skulle byta. Men, som sagt, utan ytterligare upplysningar är det svårt att råda.

Beträffande Din andra fråga, så tycker jag att Du borde upplysas om resultaten av de andra proven.

Socker i urinen dyker upp när blodsockret når en sådan höjd att njurarna inte förmår att kvarhålla sockret i kroppen. Hur högt blodsockret behöver stiga innan detta sker är individuellt varierande. Hos vissa individer krävs endast blodsocker på nivån 150 mg % (8.3 mmol/l), för att socker skall läcka ut i urinen, hos andra — och framför allt hos äldre personer — är urinen sockerfri trots blodsocker på 300 mg % (16.5 mmol/l) eller därutöver. Man brukar kalla detta att "njurtröskeln" är låg eller hög, och i Din väns fall är alltså tröskeln hög.

Fråga: Jag har en dotter på 13 år. Hon har haft diabetes sen 4 1/2 års ålder. Började med Novo Lente, men för 1 1/2 år sedan fick hon byta insulin till Retard. Har nu 8 streck på morgonen. Sist vi var på läkarkontroll fick vi en ny läkare. Han var mycket bra tycker jag, lämnade mycket upplysningar om diabetes. Har aldrig fått några upplysningar förr. Men han tyckte att hon skulle ha två sprutor. Han sa att hon skulle må bättre av det. Flickan är väldigt emot det, jag

tycker inte heller om det, man blir så bunden av tider och så blir det ju mycket mer stickmärken. Vad tycker doktorn? Jag hoppas på svar.

Ängslig mor

Svar: Om Din dotters diabetes är välreglerad med en insulininjektion per dygn, tycker jag inte det finns anledning att övergå till 2 injektioner per dygn. Är emellertid inte detta fallet — och sannolikt ansåg väl doktorn att sjukdomen inte var välreglerad — så bör man övergå till 2 injektioner. Enligt min erfarenhet borde nog två doser per dygn användas oftare, eftersom det då är lättare att uppnå fullgod kontroll, även om jag inser att det har bl.a. de nackdelar Du pekar på.

Fråga: Jag har haft diabetes ända sedan år 1948, alltså i 29 år, och blivit ordinerad insulin, dels Vitrum 40 och del MC Novo Semilente att injicera en gång om dagen. Jag har ställt frågan till min läkare likaså till apotekspersonal om jag kan slå ihop dessa två sorter i en spruta, men ingen kan med säkerhet och bestämdhet upplysa om det går för sig, utan olägenhet. Enligt annonsen i tidningen Diabetes framhåller Novo Industri AB att alla Novos insuliner är blandbara. Det vore skönt att slippa två stycken injektioner i låret varje dag, som jag nu måste, och spara mig för att bli onödigt sönderstucken. Nu törs jag inte blanda insuliner förän jag får ett bestämt

utlåtande om det går för sig. Kan "frågan är fri" hjälpa mig att ge ett säkert svar på frågan.

År -48

Svar: Det är inte lämpligt att blanda insulin Vitrum 40 med insulin MC Novo Semilente i sprutan. Egenskaper hos Semilente — anslagstid, varaktighet av effekten m.m. — påverkas av det andra insulinet om de blandas. Däremot kan ett annat kortverkande insulin med ungefär samma egenskaper som Vitrum 40, nämligen insulin Novo Actrapid, blandas med insulin Novo Semilente. Bed därför Din läkare att skriva ut det istället.

Docent Sven Carlström

**Har Ni någon fråga, skriv till
"FRÅGAN ÄR FRI"**

Tidningen Diabetes

Box 266

101 23 STOCKHOLM

OBS! OBS! OBS!

Förbundskansliet Flyttar!
Adress efter 1/1 1978:
Vasagatan 38 A, 2 tr
Box 266
101 23 STOCKHOLM
Tel. 08/23 66 25

Lagom är naturligtvis bäst. . .

Efter att ha läst Sven Strömblads artikel "Det där med maten" i Diabetes nr 5, kände jag att det måste jag spinna vidare på. Först och främst fastnade jag för hans påstående: "...ingen ljuger så mycket som en diabetiker, när det gäller livsföringen". Det är nog sant, men jag skulle gärna vilja göra ett tillägg innan uttrycket blir allmänt vedertaget. Jag tror nämligen inte, att vi diabetiker alltid ljuger medvetet, vilket väl i någon mån kan mildra den grova anklagelsen.

Det händer att en icke-diabetiker frågar mig, hur det är att vara diabetiker, om mat m.m. Efter att ha blivit i stora drag informerad om bukspottkörtel, insulin, mat, tider, motion etc., brister den vetgirige ut i en ström av beundrande superlativer och också avundsamma för min enorma självdisciplin och karaktär. Då skäms jag. Plötsligt får jag upp ögonen för att jag egentligen har rabblat en utantilläxa ur någon Handbok för diabetiker. Efter att ha levt som diabetiker i nästan 20 år, vet jag så innerligt väl vad, när och hur mycket jag ska äta och motionera. Jag vet också, att det fordras både mod och karaktär att klara det. Är man då varken modig eller karaktärsfast, så blir de teoretiska kunska-

perna nästan omöjliga att omsätta praktiskt. Som sagt, jag har rabblat min utantilläxa, och jag är förfeg för att rätta till "misstaget". Alltså är jag en supermänniska i andras ögon tack vare att jag kan mycket om min sjukdoms behandling. Den där helgonglorian jag plötsligt utrustats med känns förresten dessutom ganska behaglig...

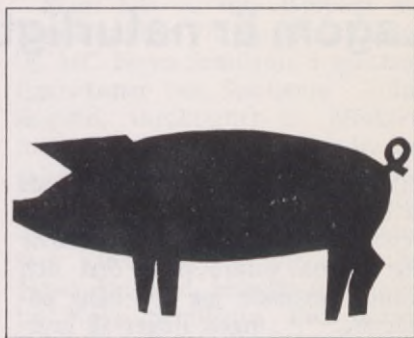
Så finns det människorna nära omkring mig. De som nästan levt tillsammans med mig från det jag fick sjukdomen. Släktingar t.ex. Som aldrig tänker på att trots allt så måste en diabetiker leva med många restriktioner. Det är jag själv som invaggat dem i tron att jag lever som en "vanlig människa". Skulden är min — medveten eller omedveten. Jag drabbades år 1958, då sockersjuka betydde sprutor och avståndstagande från kakor och godis. Så enkelt var det. Ingen dietlista fick jag med mig hem från lasarettet och ingen visste eller talade med mig eller mina föräldrar om allt det andra i kosten som är minst lika viktigt som sockret. Ca sju år framåt åt jag hur mycket, vad och när som helst. Efter att ha levt så, krävs det verkligen mod för att radikalt förändra kostvanorna och inför andra plötsligt vara "petig" och besvärlig. Att

Leo insulinpreparat R.I.

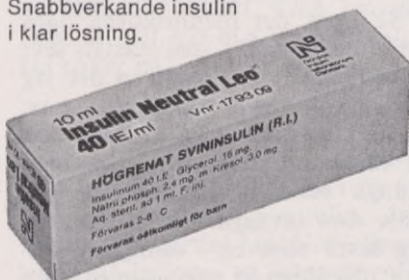
Högrenat svininsulin

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

Leo-insulinpreparaten har allt sedan 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 individuella behov.



Nordisk Insulinlaboratorium

Ombud:
AB Leo, Hälsovägen, 252 42 Helsingborg
Tel. 042 - 12 06 00

jag levtt fel förstod jag av allt jag började läsa om sockersjuka. Jag blev rädd och övertygad om, att jag inom en mycket snar framtid skulle drabbas av alla de komplikationer som jag läst om. Denna rädsla behöll jag för mig själv; jag ville helt enkelt inte riskera att dömas av andra, och därför fortsatte jag nästan som förut, särskilt bland dem som kände mig och mina vänner sedan tidigare. Hemma försökte jag i alla fall vara mera noggrann. Men mitt mod räckte alltså inte och räcker fortfarande inte till för att plötsligt inför dem som jag umgås och ätit nästan samma mat tillsammans med vara besvärlig och säga: "Nej, tack!" Värddinnan har för min skull bakat tårta med konstgjort sötningsmedel, garnerat med mängder av vispgrädde, bananer och hackade nötter. Ja, så äter jag — naturligtvis alldeles för mycket för det är ju så gott! — och lägger ytterligare sten på (samvets)bördan. Jag kan nog aldrig bli kvitt rädslan att såraden som ansträngt sig och bakat särskilt till mig. Hon har t.o.m. köpt speciellt sötningsmedel för att det ska bli gott. Inte kan jag då vara otacksam och säga: "Nej, tack, det är både för fett och kaloririk!"

Samvetet, ja. Jag lider av konstant dåligt samvete. Ibland letar jag förtvivlat i minnet efter någon kväll under de sista åren jag gått till sängs helt tillfreds med mig själv. Men jag har alltid åtminstone ett extra äpple, för mycket ost e.d. att anklaga mig för.

Det där med maten vill mer och mer förta glädjen över att umgås med andra människor. Jag kan nu-

mera bli hypernervös, när vi blir bortbjudna. Tiden är satt till klockan 19.00. Vad kommer vi att bjudas på? Hur mycket vågar jag äta innan på dagen? Säkert skulle inte värdinnan ta illa upp, om jag frågade innan och samtidigt förklarade, men det känns så — ja, som om jag bara är besvärlig. Det finns också människor som har diabetiker i släkten eller bekantskapskretsen och talar om att han/hon är så duktig trots sin sjukdom. Äter vad som helst och mår jättebra. Ja, då känner man sig ännu mer till besvär och sluter sig som en mussla i sitt skal istället för att tala om hur det verkligen är.

Ännu värre tycker jag det är att vara tillsammans med folk en hel dag eller flera dagar i följd. Alla måste rätta sig efter mig och mina mattider, och det känns som om jag vore någon slags tyrann. Jag gör kanske själv dessa tider så dominerande i tillvaron och hoppas givetvis att andra tar det naturligare. Ibland tror jag att höjden av lycka är att kunna äta när och om man har lust. Men egentligen är nog människan i dagens tidspressade samhälle väldigt beroende av att även mattider stämmer. På söndagarna kan dock en "vanlig människa" ligga och dra sig i sängen till långt fram på förmiddagen, äta sen frukost, skjuta på de övriga mattiderna osv. Sådant får en diabetiker dåligt samvete av att bara drömma om!

Det där med mat innebär också hur mycket. Ulla Sahléns portionslistor är till ovärderlig hjälp, och vi är säkert många diabetiker som kan dem mer eller mindre utantill. Därmed är inte sagt, att det för en

ständigt hungrig diabetiker är lätt att hålla sig inom tillåtna och snäva gränser. Balansgången mellan kost, motion och insulin är svår. Det är också viktigt med vikten — vi ska inte vara tjocka! Enkelt är det att räkna ut kaloriförbrukningen och efter det relativt enkelt att få fram rätt insulinmängd. Teoretiskt, förstås. Då är allt så enkelt. Men hur blir det i praktiken? På tallriken finns en portion lista 1, en lista 2, en lista 4, en lista 5, två lista 6 och i glaset en lista 7. Bredvid tallriken en portion lista 3 (äpplet). Så ska det vara. Jag äter med god aptit — alldeles för god. Alltför fort är det slut på tallriken. Och så — litet mera morötter, bara den lilla potatisen också, köttbullarna var goda; jag tar en till osv. Ja, där rök de goda föresatserna. Så enkelt var det! Tyngd av för mycket mat och dåligt samvete lämnar jag matbordet — fast besluten att aldrig mer... Ändå är jag där snart igen. En alkoholist har det säkert likadant. För honom finns hjälp och stöd att få från olika organisationer, t.ex. Länkarna, och jag har ofta frågat mig, varför inte vi diabetiker med "matproblem" skulle kunna ha en liknande hjälpverksamhet. Någonstans där vi verkligen skulle kunna tala öppet om våra svagheter och även få höra andra med samma problem. Men det är svårt att bekänna en karaktärslöshet, som kan leda till att man blir en dålig människa i andras ögon. I själva verket kanske effekten skulle bli den motsatta, eftersom det egentligen inte finns några idealmänniskor. Alla har ju sina svagheter och tyngs av dåligt samvete i tron att alla andra är

bättre. Vi kan nog inte räkna med större förståelse så länge vi inte är sanningsenliga!

Förbjuden frukt smakar alltid bäst. Därför kan ärtsoppa med fläsktärningar te sig som gudaspis för en som är förbjuden att äta det. Råkor är delikatess för de flesta men smaklöst för en som är rekommenderad att äta det osv. Sven Strömblad ska be Sankte Per om vattgröt med lingon, när han kommer till himlen. Tänk, med mitt leverne har jag aldrig vågat drömma om att jag skulle komma till himlen! Men varför inte? Vad ska jag då beställa för gott? Herregud, jag längtar ju alltid efter mat! Och plötsligt kan jag inte komma på något så där vansinnigt åtråvärt! Ja, så skulle det nog gå, om jag hamnade i den situationen att jag fick välja och äta ohämmat — utan tanke på clinitestfärg. Ibland tror jag, att min hunger skulle försvinna, om jag som för ca 10 år sedan levde i tron, att allt som inte innehöll socker kunde jag äta obegränsat av. Då vore kanske inte en enkel korvmacka så attraktiv. Det finns stunder, då jag längtar tillbaka till den tiden, då jag var lyckligt okunnig om vad mina utsvävningar kunde leda till. Kunskaper har inte bara fördelar.

Sven Strömblad uttryckte önskemål om att sjukhusen i bokform skulle ge ut hela diabetiker-matprogrammet för ett år. Efter mina — tack och lov — få sjukhusvistelser är jag dock inte helt övertygad om att ens där alltid rätt mat serveras. På grund av t.ex. personalbrist i köket under helger, kan det bli litet så och så med kosthållet även för diabetespatienterna då.

För övrigt tycks det inte vara så noga med grönsakerna. Ena dagen ett stort lass amerikansk grönsaksblandning, innehållande de allra kolhydratrikaste grönsakerna som ärter, majs och morötter och nästa dag en tomatklyfta på ett visset salladsblad. Vankas det ris — istället för potatis — kan det gröna utgå helt. Inte räknar varken Ulla Sahlén eller jag ris till lista 1 eller 2?!

Det där med motion är också viktigt för en diabetiker. Själv är jag — och har alltid varit — litet av friluftsmänniska. Fysiska aktiviteter har jag aldrig upplevt som tvång, men jag vill utöva det när jag själv vill, och inte när blodsockret vill! Vi är alltså inte helt överens och följden blir då ofta känningar, som i sin tur leder till för mycket energipåfyllnad, och så rasar blodsockret långt, långt över det som nöden kräver. Ja, det hade varit bättre att avstå från motionering, deppar jag då. Men inte kan jag avhålla mig från varken cykel, skidor, gräsklippning eller — MAT! Karaktär var något min skapare glömde att förse mig med, när han yxade till mig någon gång i slutet av andra världskriget. Han hade mycket att göra då — det föddes många barn det året — så det kan vara förklarligt, att han missade den detaljen hos mig.

Sven Strömblad inledde sin artikel med att påminna om alla de som svälter, vilket är ytterligare en anledning att känna sig otacksam. När jag nu fått skriva av mig och därmed fått lätta litet på samvetet, kan jag i alla fall känna en aning tacksamhet över att det finns lämplig mat att tillgå. Kosten behöver

inte vara varken ensidig eller tråkig — egentligen. Men det är klart att den kunde ju vara rikligare tilltagen tycker

Marianne Gunnarsson

Det där med maten

Två uttalanden i senaste numret av Diabetes har inspirerat mig till följande rader.

1. Sven Strömblad säger i sitt trevliga och med många sanningar fyllda inlägg om maten: "Det är inte lätt att handskas med alla dessa tabeller och räkna ut kalorier och sänt och sitta med en hushållsvåg bredvid sig vid matbordet." Han föreslår också att man i bokform ger ut ett års matsedlar för diabeteskost från ett sjukhus. Man skulle på det det viset få "en kokbok som var och en kunde begripa".
2. Under rubriken Föreningsnytt finns ett referat från Norrlandsregionens årskonferens. Man hade bl a grupparbete, där den ena gruppen togs om hand av dietist Marjo Aho från Boden, som "gnuggade" deltagarna i näringslära. Referatets signatur M S skriver om detta bl a: "Näringslära är svårt, men samtidigt är den ju en av grundpelarna i behandlingen av diabetes. Vi måste kunna det här och med Marjas hjälp blir det både lättfattligt och roligt."

Bli näringsexpert!

Det vore fånigt av mig att inte erkänna att jag gillar uttalandet under punkt 2 bäst. Det är helt i linje med vad jag "predikat" i ca 25 år. När du drabbas av diabetes är det viktigt att du skaffar dig åtminstone elementära kunskaper i närings- och födoämneslära. Du lär dig då förstå vilka näringsämnen kroppen dagligen behöver. Du lär dig också hur stora mängder du kan äta av olika livsmedel (och vilka du inte bör äta) för att få de här näringsämnena i rätta proportioner. Du blir med andra ord din egen "näringsexpert!"

Nu tror jag inte att du Sven har så svårt att lära dig det här med kalorier och sånt. Jag vill också tala om att matsedlarna för diabeteskost på sjukhus alltid är näringsberäknade. De innehåller alltså vissa bestämda mängder av de olika livsmedlen för att få näringsämnena i rätta proportioner. För att få den individuella kost, uträknad efter vars och ens energibehov, som man eftersträvar i behandlingen, måste man alltså även med de matsedlarna räkna "kalorier och sånt". Det finns inga möjligheter att *en* enda matsedel skall passa *alla*. Och tur är väl det. Så trist det vore om alla diabetiker skulle följa samma matsedel!

Ett annat önskemål i Svens inlägg var följande: "Tänk om det i Diabetes spalter nån gång framträdde en professor som förklarade att han upptäckt att gröt var något alldeles utomordentligt för kroppen. Och socialstyrelsen kunde låta grynfabrikanterna basunera ut att — socialstyrelsen vill att vi

äter minst en tallrik gröt om dagen."

Jag är visserligen ingen professor, men jag tror jag tors påstå ändå, att gröt är en bra maträtt. Tillagad av de rätta ingredienserna ger gröt kroppen ett inte så litet tillskott av nyttigheter. Socialstyrelsen (och konsumentverket) pläderar nu i dyrtider för att man ska äta mer av den så kallade basmaten. I basmaten ingår förutom de berömda 6—8 skivorna bröd även 50—80 g mjöl, gryn, flingor, ris och makaroner. Observera att rådet vänder sig till friska personer. Mängderna är för stora för oss.

Jag tycker inte Sven, att du ska vänta tills du kommer till himlen. Låt din hustru laga dubbel portion av det där receptet på havregrynsgröt! Eller varför inte själv göra det? Det enda du behöver tänka på är att äta en skiva bröd mindre eller öka motionen. För det är ju så här i livet att vill man väldigt gärna ha något, gröt t ex, får man avstå från något annat. Lycka till!

Ulla Sahlén

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

FÖRENINGSNYTT

SKÖVDE

Diabetesföreningen i Skövde med omnejd stod i år i samarbete med ABF Östra Skaraborg såsom arrangör för västsvenska regionalträffen och kursen "Vår Förening" på Vårdshuset Wettern i Karlsborg den 8—9 okt. Från Svenska Diabetesförbundet medverkade Stig Andersson och från ABF Börje Ekmosse från Lidköping.

Ett 40-tal ombud från den västsvenska regionen, Varberg, Göteborg, Uddevalla m fl föreningar var då samlade under två intensiva konferens/kursdagar. Lördagen ägnades till största delen till konferens varvid ett flertal frågor behandlades bl a en motion från föreningarna i R-län betr möjlighet att i lärarutbildningen införa någon form av upplysning och information under temat "Diabetes i Skolan", eftersom alltför ofta kunskheten bland lärare och övrig skolpersonal är ringa betr diabetes. Föreningarna i R-län har en särskild handikappinformatör som besöker intresserade skolor och talar om diabetes och samtidigt visar filmen "DIABETES I SKOLAN" och detta har visat sig mycket uppskattat men alltför få skolor i länet har hörsammat detta erbjudande. Konferensen antog motionen för vidare befordran till förbundet.

Förbundets representant Stig Andersson redogjorde sedan för den nya regionsindelning som pla-

nerats. För västsvenska delen skulle denna innebära att Halland övergår till södra regionen och i stället skulle tillkomma Värmland och Närke. Ombuden var i stort sett positiva till den nya regionen men Göteborgsföreningen önskade inte att Halland placerades i södra regionen eftersom de har en sektion inom sin förening i Kungsbacka och skulle därigenom mista denna. Resorna till Värmland och Närke skulle också kanske många gånger ge problem mot den nuvarande indelningen.

Stig Andersson redogjorde sedan för handikappersättning och vårdbidrag, likaså för kostsituationen och dietistens roll för en diabetiker. Som det nu är, är antalet dietisttjänster alltför få, endast ca 60-talet i hela landet.

ABF-delen på konferensen hade temat "VÅR FÖRENING" och Börje Ekmosse från Lidköping ledde denna kurs på ett mycket enkelt, lättfattligt och medryckande sätt. Ombudens önskan var att denna del nog borde omfattat ytterligare lektionstimmar, eftersom möteteknik och en föreningsarbete är nog så väsentligt och just förmågan att förnya sig inom föreningen många gånger är svårt. Samtliga skulle säkert med glädje hälsa Börje Ekmosse åter med en fortsättningskurs. Vårdföreningens ordf tackade såväl Börje Ekmosse som ombuden för en trevlig och givande kurs.

Lördagskvällen samlades ombuden och ett 60-tal medlemmar ur Skövde och Falköpingsföreningen till gemensam supé med dans.

H.G.

SKELLEFTEA

Diabetesföreningen i Skellefteå m.o. firar i år 25-årsjubileum och därför beslöts på årsmötet i februari att satsa på något annorlunda och det blev så småningom en auktion.

Medlemmarna har under året samlats till arbetsträffar varje vecka där det tillverkats många fina saker. Alla har inte haft möjlighet att komma till träffarna utan istället arbetat hemma. Några ställde upp och bakade sockerfritt vetebröd. Flera av medlemmarna har också hjälpt oss att "tigga" ihop saker både till auktionen och till lotterier och det har gett ett bra resultat då nästan alla skänkt oss något. Vi har sedan vi betalt alla omkostnader ett netto på 13 000 kronor.

Vi vill på detta sätt tacka alla Er som arbetat för den här auktionen. TACK alla Ni som hjälpt oss att dela ut de 10 000 flygblad som vi tryckte upp. TACK alla Ni affärsinnehavare som gett oss så många fina saker. TACK alla Ni enskilda som kommit med gåvor, och TACK Hannes Wagnstedt, Helge Holmlund, Allan Lindqvist, Åbyngruppen och Margot Kågström-Wennerström för de fina konstverk Ni välvilligt skänkte oss.

Allt detta gav oss ett bra tillskott i kassan och vi kan nu med hjälp av dessa pengar satsa på information och upplysning om diabetes. Något som vi tror alla diabetiker ska ha nytta av.

G.V.

LIDKÖPING

Fredagen den 11 november hade Diabetesföreningen i Lidköping

m.o. möte på Viktoriagården i Skara. Kvällens t.f. ordföranden Ivan Jasson kunde hälsa ca 80-talet medlemmar välkomna.

Kvällens program inleddes med att en grupp ur Skaras Frälsningsarmés strängmusikkår spelade och sjöng många kända sånger. Även under kvällens gång kom dom igen med nya sånger, vilket uppskattades mycket av medlemmarna. Emellan dessa sångstunder kunde vi lyssna till Bengt Wahlström Lidköping, som talade med stor inlevelse och med en viss historisk tillbakablick om Kinnekullebygden och kyrkorna däromkring. Detta var väldigt intressant just på det sättet, som bara Bengt Wahlström kan tala och inte fattades den alltid lika uppskattade lilla historien mot slutet, som avslutades med den gemtliga humorn som han kan åstadkomma. Så var det dags att bjuda på efterlängtat kaffe och smörgåsar. Kvällen fortsatte med småprat runt borden och så såldes lotter med många fina vinster. Så avslutades det hela med att Ivan Jasson tackade alla som underhållit, samt alla medlemmar som slutit upp till en trevlig sammankomst.

A.O.

UDDEVALLA

Diabetesföreningen i Uddevalla m.o. hade den 3—4 sept. sin traditionella höstutflykt, som i år samlat 46 deltagare. För första gången provade föreningen att lägga utflykten över två dagar. För att lösa de speciella problem som kunde uppstå hade sjuksköterskan Gunvor Karlsson välvilligt ställt

upp. Resmålet var Diabetesförbundets barnkoloni i Bocksjö.

Eftersom en regnig upptakt och några timmars resa med fikapaus på Billinge hus nådde vi Bocksjö, där Holger Gustavsson tog emot oss med öppna armar och såg till att vi blev inkvarterade ordentligt.

På eftermiddagen var det dags för en uppfriskande tipspromenad med rätt så kluriga frågor. Efteråt visade det sig att Jan Persson hade bästa resultatet. Många kombinerade den med svamplockning i den härliga terrängen runt promenadstigen.

Den friska Tivedsluften gjorde att middagen smakade extra härligt efteråt.

Kvällen kom med samkväm med information om studieverksamheten, vårt lotteri bl.a. Aftonen avrundades sedan med dans till drag-spelets toner.

Söndagsmorgonen mötte oss med strålände solsken och efter frukost styrdes kosan till IM:s Tivedstorp beläget i en gammal finnby med anor från 1700-talet.

Efter rundvandring och kaffe passade många på att köpa med sig något vackert handarbete, tillverkat av flyktingar, som minne av en härlig förmiddag.

Med dröjande steg återvände vi till bussen för återresa till Bocksjö för lunch och uppbrott.

Återresan gick över Mariestad med kaffepaus i Rådhuset på Lidköpings torg. Vad det verkade och hördes var det litet trötta men nöjda resenärer som tackade chauffören Rickard Lindberg för behaglig och säker lotsning vid återkomsten till Uddevalla.

R.N.

FALKÖPING—TIDAHOLM

m. o.

Efter semesteruppehållet startade föreningen med en bussresa till Vrigstads marknad den 20 aug. Anslutningen var mycket god. Ca 75 personer medföljde. När marknadsbesöket var avslutat intogs middag på Vrigstads Vårdshus varefter färden styrdes hemåt med ett uppehåll i Jönköpings stadspark där det serverades kaffe med smörgåsar. I den trevliga parken besågs fågelhuset och mycket annat innan det var dags att i Falköping tacka för en trevlig resa.

Mötesverksamheten upptogs med ett möte i Centralskolan den 23 sept. där ett 70-tal personer hade mött upp för att höra överläkare R. Henning, Bassjukhuset, Falköping, som talade om Diabetes. Efter ett mycket intressant och belysande föredrag följde sedan en stund med frågor. Vidare informerades om studieverksamheten. En kurs i "Matlagning för Diabetes" kommer att startas i början av året (Två cirklar var fulltecknade förra året). En cirkel i samma ämne pågår i Floby. Vidare förbereds en cirkel i "Aktiv medlem". Så var det dags för kaffe och smörgåsar som föreningen bjöd på vilket smakade gott och under tiden förekom lottförsäljning där dom fina vinsterna var skänkta av medlemmar.

Te

HALLSTAHAMMAR

Hallstahammar—Surahammars Diabetesförening firade 25-årsjubileum lördagen den 1 okt. -77 i Godtemplargården Hallstahammar. Ordf. Karl Borg hälsade välkommen och inbjöd de församlade till jubileumssupén. Han vände sig särskilt till de inbjudna veteraner som var med och bildade föreningen 1952, samt gäster från Länsföreningen med dess ordf. Tord Stengerd i spetsen, vidare lokalföreningarna inom densamma, Västerås, Arboga, Köping samt Fagersta-Norberg.

Efter supén presenterade Bror Axell, v. ordf. i den första styrelsen, en kort historik över de gångna åren. Han sade att det var trögt

i portgången, det behövdes två träffar innan det gick att få ihop till en styrelse och bilda en diabetesförening. Initiativtagaren, numera avlidne Arvid Rask Kolbäck, blev föreningens förste ordf. V. ordf. blev Bror Axell Hallstahammar, sekr. Rut Karlsson Kolbäck.

Han fortsatte: Som alla föreningar hade även vi svårigheter med ekonomin, men alla hjälpte till, särskilt då Rut Karlsson som då, liksom i dag, är vår lotteriföreståndare. Man sydde, virkade och vävde alster som sedan lottades ut. På så sätt fick vi medel till lokalhyror och övriga kostnader för verksamheten. Vi propagerade och anordnade möten för att värva nya medlemmar. Vid ett sådant möte hade

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

vi en läkare från Västerås som informerade om "sockersjukan". Han berörde forskningen på området och framhöll — till vår glädje — att forskningen kommit så långt att en snar lösning på sockersjukan kunde skönjas om något år. Än i dag, 23 år senare, trots intensiv forskning, tycks en lösning vara långt borta. Apropå diabetesforskningen har våra medlemmar skänkt en hel del pengar. Bl.a har en medlem skänkt 3 000 kr för ändamålet, för något år sedan. Vi ska inte sticka under stol med att många förbättringar arbetats fram under den tid som gått. Insulin, sprutor, kanyler samt testmaterial är numera fria.

Lokalt sett har vi som bor på landsbygden, numera genom sjukkassan ersättning för dubbla resor till och från Västerås vid kontrollbesök. Till sist sade Axell att han vill tacka alla dem som medverkat till vår förenings utveckling och anbefalldes en tyst minut "för de pionjärer, som inte längre finns ibland oss. Därefter överlämnades gåvor samt blommor med vidhängande gratulationer från Länsföreningen samt lokalföreningarna.

Efter kaffe och tårta och en stunds dans till tonerna av Klas, Kjell och Nisses trio, som även bidrog med sång och musik under hela festen, avslutades den trevliga jubileumsfestligheten, som samlat ett femtiotal deltagare.

A F

UDDEVALLA

Ett 70-tal intresserade, däribland några nya medlemmar, ställde upp när Diabetesföreningen i Uddevalla m o anordnade stormöte den 25 oktober med information om förbundets och föreningens verksamhet.

Ingmar Nygren-Bonnier och Acki Fagerström redogjorde för vad förbundet sysslar med centralt, medan Uddevallaföreningens ordförande Larserik Johansson informerade om verksamheten lokalt.

Mötet ingick alltså som en del i Uddevallaföreningens lokala uppföljning av medlemsvärningskampanjen "Dubbelt upp". Några nya medlemmar anmälde sig, men kanske hade man väntat sig mer.

L J

TIDNINGEN DIABETES

tillönskar sina läsare en

God Jul och ett Gott Nytt År

Forts. från sid 3

vember uppe i Gävle. Rolf Luft inledde om själva mekanismen vid insulinfrisättningen. Docent Suad Efendic talade om tabletter och fördömde den slentrian som patienten ofta hemfaller åt genom att ta tabletterna och sen tro, att han inte behöver hålla diet. Dieten bör komma först, kanske det t.o.m. räcker med detta. Jag satt häromdan på en bankett med en högt bildad man, som åt precis hur som helst. "Jag har så litet socker, och så har jag tabletter för det." Trots att han hade en bror med svåra komplikationer efter socker, så fattade han ingenting. Litet eller mycket socker, ingen vet ju egentligen när sockret blir farligt.

Suad Efendic talade om "diabetesfoten". Den kostar mer i sjukvård än hela diabetesvården för övrigt. Jag träffade en äldre man som haft ett knapphålshuvudstort sår på en röd tå länge. Läkaren föreslog att han skulle övergå till insulin. Han drog sig. Det blev amputation av hela benet. Enligt Suad Efendic bör man ha insulin när det börjar bli sår, om inte särskilda skäl finns emot injektioner. Sjuksköterskan Kerstin Sparre talade om sjuksköterskans uppgifter i diabetesvården, och hon kom också in på svårigheten med att få de äldre att hålla riktig kost. Ett vanligt misstag är, att man gärna dricker juice, det är lika mycket socker i ett glas juice som i 6 sockerbitar. Jag tänker på den landshövding med socker, som jag såg i restaurantvagnen dricka ur nästan en halv liter juice. Det är kanske inte så underligt då att riksskattever-

ket, riksförsäkringsverket eller ens konsumentverket begriper något om dieten. Men landstingen och sjukhusledningarna måste förstå, att om man kan lära folk att äta riktigt — och hjälper dem med fotvården och låter utbildade diabetessjuksköterskor i den öppna vården och dietister enligt vårdprogrammet stimulera patienterna att klara sig själva, då blir det stora ekonomiska besparingar för sjukvården. Enligt den danske läkaren vid Steensens sjukhus i Danmark Torsten Deckert är det bara diabetikern själv som kan behandla sin diabetes.

Har man dessa framtidsperspektiv klara, då kan man inte godta den likgiltighet eller skall man säga okunnighet som myndigheterna hittills visat när det gäller att bedöma de kostnader som en diabetiker har just för att själv balansera sin sjukdom. Vi kan inte godta den beräkning av en diabeteskost, som gjorts på helt felaktigt underlag, där man menar att dietkosten är just vad alla människor bör ha. Men inte har. Men de har inte en sjukdom som förvärras av fett och sött i vanlig kost. Förbundsstyrelsen har beslutat att själv göra en ny kostundersökning med större kunskap om verkligheten. När det gäller vårdbidrag till barnfamiljer har vi haft samtal med socialministern, som visade både kunskap och förståelse. Nu väntar vi bara på resultatet.

Nancy Eriksson

Nyhet!

Godmorgon välling
Fullkorn osockrad

Godmorgon välling
Fullkorn osockrad

Findus

ger 2,6 lit.

Findus
Konsumentkontakt,
tel. 042/708 00.

FINDUS

Osockrad Godmorgon välling med fullkorn är en helt ny frukost från Findus. Vi har lagat den speciellt för dig som är nogga med matvanorna. Den är osockrad så du slipper onödiga kalorier. Den är lagad på fullkorn som ger en fyllig, god vällingsmak och samtidigt innehåller både nyttiga fibrer och vitaminer. Prova en kopp och upplev den varma sköna mättnadskänslan.

Läs vad näringsexperterna säger om Findus nya frukost.



6000248945



Göteborgs universitetsbibliotek

Säljs tv endast inom Stockholmsområdet.

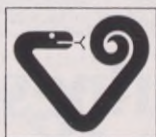
Findus Osockrad Godmorgon välling med fullkorn.

En portion (2,2 dl) Osockrad Godmorgon välling med fullkorn motsvarar ur socker/kolhydrat- och energisynpunkt ett stort glas (2 dl) lättmjölk och en skiva knäckebröd med ost på. 11 färdig välling ger 23,5 g protein, 11 g fett, 56,5 g kolhydrater, 11 IE vitamin E samt 25 mg vitamin C.

Om adressaten flyttat, v. g. returnera till
Diabetes, Box 6609, 113 84 Stockholm.
Vi betalar portot.

Visste Du att

- den brittiske kemisten F. Sanger 1955 efter 10 års forskning kunde fastställa den kemiska sammansättningen av det komplicerade äggviteämnet insulin? Insulinmolekylen består av 51 aminosyror, som är arrangerade efter ett visst mönster.
- Vitrum har tillverkat insulin i Sverige sedan 1929?



Vitrum

Vitrums insulinserie erbjuder ett urval, som täcker behovet i varje enskilt fall.

