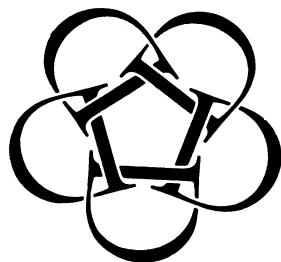


# MEDLEMSBLADET



DIABETESFÖRENINGEN  
KRONOBERG



Nr 1/2015

<b>Innehåll</b>	<b>Sidan</b>
Ordförande har ordet .....	3
Kalendarium .....	4
Vuxengruppen informerar .....	5
Tematräff .....	6-7
Recept.....	8-9-10
Nya styrelseledamöter .....	11
Information från förbundet.....	12-13
Vinnare av korsord .....	14
Sommardikt.....	15
Bra att veta om föreningen.....	16

### **Medlemsbladet**

Veronica Danielsson Frisk 0767- 676 558

samt inlägg från styrelsen och övriga medlemmar i

Diabetesföreningen Kronoberg.

Önskar Du ha med något inlägg i kommande medlemsblad?

Välkommen att kontakta ovanstående.

## Ordförande har ordet

Nu har sommaren äntligen kommit och med den lite mer sol och värme som vi alla så gott behöver.

I våras hade föreningen ett årsmöte och i samband med det valdes två nya styrelsemedlemmar in i styrelsen som nu består av sju medlemmar som är intresserade av att driva föreningen framåt. Vi har en viktig uppgift framför oss och det är att göra vardagen bättre för alla med diabetes i Kronoberg.

Vi hade även en tematräff som handlade om *låghydratkost vid diabetes* samt information om en läkemedelsstudie.

Nu tar vi i styrelsen lite sommaruppehåll och är tillbaka igen i augusti. Om ni behöver komma i kontakt med föreningen finns kontaktuppgifter på sista sidan av medlemsbladet. Vi tar gärna emot tips och idéer om förslag till tematräffar, aktiviteter eller hur vi gemensamt kan göra föreningen mer intressant för alla medlemmar, stora som små.

I september kommer vi att genomföra två aktiviteter; Livets gång i Gemla och barnsektionen åker en dagsresa till Liseberg. Det blir även en tematräff i slutet av oktober.

Ha en skön sommar så ses vi till hösten

*Med vänliga hälsningar*

*Rosmarie Svensson*

*Ordförande*

# Kalendarium

Styrelsemöte	17 aug	Lokalen	Styrelseledamöter
Lisebergsresa	5 sep	Göteborg	Barnsektionen
Möte i vuxen- gruppen	7 sep Kl.17.30	Pensionärernas Hus, Skytteg.13 VÄXJÖ	Medlemmar och övrigt intresserade
Livets gång	20 sep Kl. 14-16	Gemla (Start och mål vid Folkets park)	Medlemmar och övrigt intresserade
Styrelsemöte	1 okt	Lokalen	Styrelseledamöter
Tematräff	25 okt Kl. 14-16	Pensionärernas Hus, Skytteg.13 VÄXJÖ	Medlemmar och övrigt intresserade

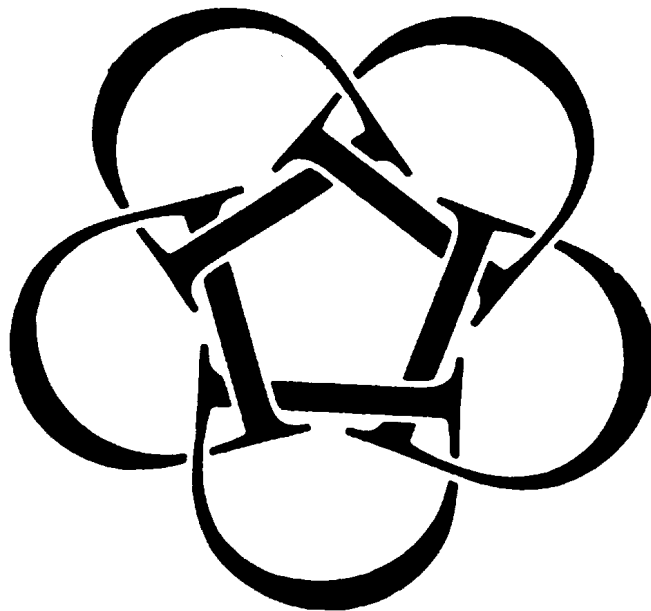


# **Vuxengruppen informerar**

## **Möte i Vuxengruppen**

Kommande möte i Vuxengruppen är måndagen den 7 september kl. 17.30 på Pensionärernas Hus, Växjö.

Alla medlemmar i Diabetesföreningen Kronoberg är välkomna!



## Tematräff

Diabetesföreningen Kronoberg samt vuxengruppen anordnade den 19 april en tematräff på Pensionärernas Hus i Växjö.

**Träffen började med att distriktsläkare Robert Zucconi informerade om en läkemedelsstudie där ett blodproppshämmande läkemedel i tablettform kan minska risken för hjärt – och kärlsjukdom.** Är man intresserad att delta i studien, kan man vända sig till studiecentra på Lessebo vårdcentral, tel. 076-42 56 384 för mer information.

**Därefter föreläste Lars-Erik Litsfeldt med temat ”lågkolhydratkost och diabetes”**

**Här följer ett utdrag från hans föreläsning.**

”Min egen diabeteshistoria går tillbaka till millennieskiftet när jag blev diagnosticerad med typ 2-diabetes. Jag hade varit sjuk länge men få sjukdomar är så smygande som typ 2-diabetes.

Lågkolhydratkost har börjat kallas LCHF vilket i sin tur står för Low Carb High Fat, alltså bara lite kolhydrater och det minskade energiintaget från kolhydrater ersätts med fett. Den svenske läkaren Karl Petré praktiserade denna modell fram till 1920-talet innan insulinet upptäcktes. Petré förbjöd sina patienter att äta potatis och tillät bara 100 gram bröd per dag. Bröd som är värre än potatis tillät han bara för att han visste erfarenhetsmässigt att det inte gick att få folk att sluta äta bröd. Han nöjde sig därför med att minimera skadan.

Det har funnits ett stort motstånd mot att låta diabetiker prova LCHF. Grunden till detta är att man med LCHF äter mer fett än vad som normalt rekommenderas. Under lång tid har man haft föreställningen att fett är farligt för hjärtat, särskilt mättat fett skulle vara farligt. Diabetiker får lättare hjärtsjukdom och alltså – ska diabetiker inte ägna sig åt LCHF. Idag är det i princip bara Livsmedelsverket som fortfarande tror på det mättade fettets farlighet. De klarar inte att på något sätt bevisa det men eftersom man sagt det så länge är det svårt att backa från denna inställning. Modern forskning kan inte hitta samband mellan mättat fett och hjärtkärlsjukdom.

Diabetiker har istället varnats extra för fet mat. För att man inte ska gå hungrig måste energin från fett ersättas med annan energi. Proteinintaget är svårt att rucka på och extra protein omvandlas också till blodsockerhöjande glukos. Det återstod då att istället äta mer kolhydrater. Kolhydrater är blodsockerhöjande och diabetikerna blev sjukare med dessa kostråd. Typ 2:orna blev dessutom tjockare eftersom kolhydrater bildar glukos i blodet och insulin utsöndras. Insulin är blodsockersänkande, fettlagrande och hindrar fett från att förbrännas. Alltså har typ 2:orna blivit tjockare och fått högre blodsocker och de har då fått bannor av sin dietist som sagt att de är lata och äter för mycket.

Ersätter man kolhydrater med fett från t.ex. smör, grädde och franska vällagrade ostar minskar kolhydratintaget. Man blir mätt och slipper gå hungrig. Blodsockerhöjningen minskar och därmed även insulinutsöndringen. Detta i sin tur innebär att kroppen inte lagrar fett utan att istället fett i maten och på kroppen får chansen att förbrännas. Några säger att hjärnan behöver socker för att fungera och det är helt riktigt. Grejen är att man inte behöver äta detta socker utan det kan tillverkas av kroppen själv i tillräcklig omfattning (glukoneogenes). Kroppen använder delar av fettmolekylerna (glycerol) för att göra socker. Själva fettsyrorerna kapas upp och används och blir till ketoner som hjärnan älskar.

Det är alltså ett mycket fiffigt sätt att äta. Du tänker bättre, får ett lägre och stabilare blodsocker, du tappar onödiga kilon. Och framförallt, du slipper gå hungrig. Min första dag med LCHF var på morgonen den 15 september 2003. Jag stekte bacon och ägg och det var underbart. Någon dag senare var jag tvungen att sluta med mina SU-morgonpiller därför att jag annars skulle ha hamnat för lågt. Jag hade alltså börjat friskna till på naturlig väg med riktig mat.”

”För dig som är intresserad av att lära dig mer kan jag rekommendera två av mina böcker som handlar särskilt om diabetes. Den ena är ”**Diabetes. Inte.**” Den andra boken är ”**Diabetes? Nej tack!**” (Optimal förlag) Den boken kan läsas av diabetikern själv men lämpar sig minst lika väl som en ge-bort-bok. Jag har fått höra att den verkligen fungerar på skeptiska diabetiker.”

Ovanstående är hämtat från [www.litsfeldt.se](http://www.litsfeldt.se)

# Cheesecake med hallonkompott

För kexbotten:

100 g pepparkakor

100 g mariekex

50 g lättsmör

20 g vatten

För krämen:

8 matskedar Canderel Green

300 g Philadelphia eller liknande

6 cl lättgrädde

100 g färskost

20 g majsmjöl

4 äggulor

5 äggvitor

1 citron

1 lime

För kompotten:

200 g frysta hallon

1 matsked Canderel Green

5 cl vatten





Värm ugnen till 160°C (term. 5/6).

För kexbotten:

Smula pepparkakorna och mariekexen med en stavmixer eller vanlig mixer tills du får ett relativt finmalet pulver. Blanda sedan pulvret med det smälta smöret och vattnet. Lägg blandningen i formen och tryck ner med hjälp av ett glas (botten). Ställ den sedan i några minuter i frysen så att blandningen stelnar.

För cheesecake-krämen:

Blanda 4 äggulor i en skål med grädden, Canderel Green, majs mjölet, den bredbara osten och färskosten. Tvätta citronen, riv skalet och blanda ner krämen. Vispa upp de 5 äggvitorna med en elvisp och lägg försiktigt ner dem i den första blandningen. Ta ut kexblandningen från frysen och häll blandningen i formen på kexblandningen.

Grädda i ugnen i 35 minuter i 160°C (term. 5/6). Efter gräddningen, låt cheesecaken vila i 30 minuter i rumstemperatur.

För kompotten:

I kastrullen, koka upp vatten och Canderel Green och häll det sedan över de frysta hallonen i en mixer. Blanda till en relativt tjock vätska som en fruktkompott. Bre kompotten över cheesecaken.

Kockens tips:

Du kan göra kompotten med aprikoser eller mango.

## Äppelpaj med fullkorn

90 g Milda culinasse  
1 dl mjölk  
4 ägg  
6 msk Canderel strö  
3 dl fullkornsmjöl  
1 tsk bakpulver  
5-6 medelstora äpplen  
50 g pumpa- och solrosfrön  
Canderel strö för dekoration

Ställ ugnen på 175 grader. Koka upp Milda culinasse och mjölk och ställ åt sidan.

Vispa Canderel strö med äggen poröst.

Tillsätt den varma mjölkblandningen och vispa ytterligare 2 min. Ställ åt sidan.

Blanda mjöl och bakpulver. Sikta ner det i äggsmeten.

Rör till en jämn smet.

Häll smeten i en smord och bröad form, ca 28 cm i diameter.

Tvätta äpplena och skär i tunna klyftor. Fördela äppelbitarna jämnt i ett runt mönster i pajen.

Strö över pumpa- och solrosfrön.

Grädda pajen i nedre delen av ugnen i ca 35 minuter.

Dekorera pajen med Canderel strö innan servering.

Tips: Pajen går även utmärkt att göra med päron.

## Här följer en presentation av nya styrelseledamöter

**Hans Håkansson** 60 år diabetes typ 2.

Bor på Hovshaga i Växjö.

Intressen: Trädgård och matlagning

Nyvald i styrelsen, sekreterare

Målsättning med mitt engagemang i styrelsen:

- Föreningen ska vara intressant att vara med i oavsett om man är ung eller äldre
- Få medlemmar att engagera sig i föreningen

**Bo Widerstedt**, diabetiker typ 1 sedan 1958.

Bor i Växjö och sommarboende på Öland.

Intressen: Tennis och golf. Åker skidor, både utför och på längden.

Nyvald i styrelsen, representant i diabetesrådet

Är pensionär sedan ett år, efter att ha jobbat på IKEA med inköp och produktutveckling mer än 30 år.

**Rosmarie Svensson**

Åter som ordförande i Diabetesföreningen Kronoberg.

## **Information från förbundet**

### **Riksstämman i Stockholm**

Fredrik Löndahl blev omvald som förbundsordförande för Svenska Diabetesförbundet. Valet skedde vid Diabetesförbundets riksstämma som ägde rum i Sollentuna den 22-24 maj. Det blir hans andra period som ordförande. Riksstämman antog även ett nytt idéprogram och har även valt ny styrelse.

### **Insulinpumpar**

Insulinpumpsbehandling minskar dödligheten i hjärt- och kärlsjukdom med närmare 50 procent för patienter med typ 1-diabetes. Det visar ny forskning från Sahlgrenska akademien. Samtidigt är det stora skillnader för patienter vad gäller möjligheter att få tillgång till pumpbehandling i olika delar av landet. Ojämligheten gäller även utbudet av pumpar i olika regioner. I år är Diabetesförbundet medarrangör för ett seminarium i Almedalen där man ställer frågan: ”Har den jämlika diabetesvården gått på pumpen?”

I studien som genomförts med hjälp av Nationella Diabetesregistret, och publicerats i British Medical Journal, följde forskarna 18 168 personer med typ 1-diabetes i Sverige mellan 2005 och 2012. De patienter som behandlades med pump visade en kraftigt minskad risk att dö till följd av hjärt- och kärlsjukdomar.

– Pumpen ger en jämnare tillförsel av insulin, och vi vet sedan tidigare studier att insulinpump medför färre episoder med lågt blodsocker. Kanske tar pumpanvändarna också blodsocker oftare än sprutanvändarna, säger Isabella Steineck, forskare vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

I genomsnitt använder 20 procent av alla vuxna patienter med typ 1-diabetes insulinpump, men skillnaderna över landet är stora. På vissa sjukhus får tolv procent av patienterna pump, och på andra är siffran uppemot 30 procent.

Diabetesförbundet arbetar för att tillgång till, och förskrivning av, pumpar ska se lika ut över landet. I de Nationella riktlinjerna för diabetesvården är pumpanvändning prioriterat.

Diabetesförbundet anser att staten ska ha det övergripande ansvaret för jämlik tillgång till insulinpumpar. Sedan 2013 omfattas pumparna inte längre av den statliga läkemedelsförmånen vilket förbundet befävar kan leda till ökad ojämlikhet när 21 olika landsting och regioner gör sina egna budgetprioriteringar.

På seminariet i Almedalen kommer bland annat frågan om det är dags att återgå till nationell finansiering, för en mer jämlik diabetesvård, diskuteras.

Deltar gör förbundsordförande Fredrik Löndahl, tillsammans med riks- och landstingspolitiker, företrädare för vården, Nationella diabetesregistret samt Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket.

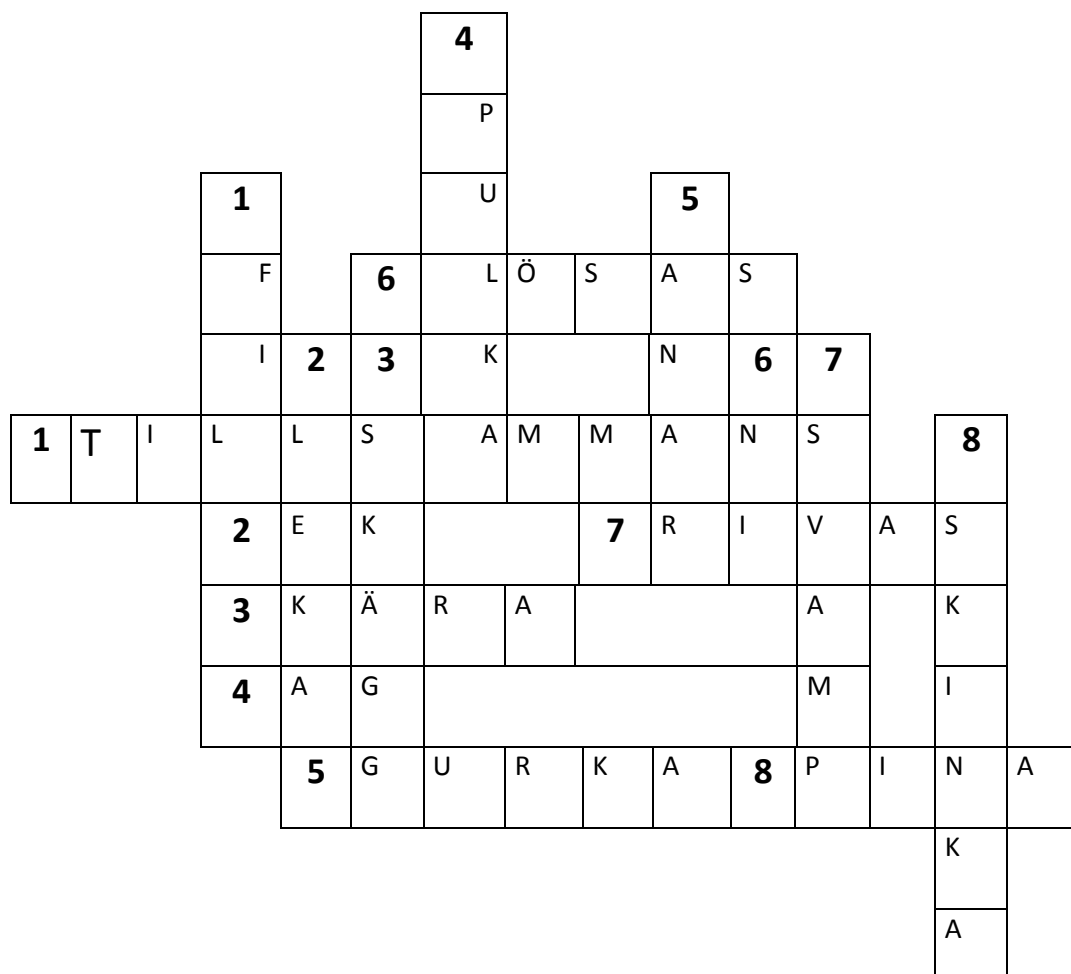
<http://www.diabetes.se/sv/Om-oss/Nyheter/Nyheter/Insulinpumpar-halverar-dodligheten-i-hjartsjukdom/>

## Vinnare av biobiljetter

Av de inkomna rätta svaren av förra medlemsbladets korsord, drogs en lycklig vinnare till 2 biobiljetter. Det var Bertil Roos i Moheda som hade löst korsordet och skickat in till vår adress:

Diabetesföreningen Kronoberg  
Lektorsvägen 8B  
352 40 Växjö

Grattis Bertil! Biobiljetterna kommer till dig på posten.



## Sommardofter

Det doftar jasminer, det doftar hö, på sanden vitnar akasiors snö, och havssalt med fläktarne blandas.

O, kunde jag gömma mig, dyka i var väl-luktsbölja, som glider förbi, och in i själen den andas.

Det ångar av regnvåt, solvarm jord, och luften strålar av milda ord, som smeka mig glatt om kinden.

Det spännes ett famntag av lycka och ljus från himmelens klarhet till jordens grus, omfläktat av sommarvinden.

Det doftar reseda från gräsets rand, och från de djupröda rosornas brand slå flammmande välluktslågor.

Djupt inne från granskogens tysta barm pressas en vällukt, mättad och varm, som flyter med luftens vågor.

Det stiger mot himlen, det smälter ihop till ett enda, doftande glädjetro.

O, att jag kunde det gömma, och detta ackord av rosor och hö, av havsluft och solljus och blomstersnö i vinterns sköte tomma.

Ellen Lundberg

## Bra att veta om föreningen

Diabetesförbundets tidning Diabetes finns på talband för synskadade. Meddela oss i föreningen om Du är i behov av det. Ring 0470-449 39

Du hittar oss på Internet genom att gå in på **Diabetesförbundets hemsida**; [www.diabetes.se](http://www.diabetes.se) Klicka på **FÖRENINGAR**. Välj **Kronobergs län** i listan så hittar Du vår förening, **Diabetesföreningen Kronoberg**.



Diabetesföreningen Kronoberg  
Lektorsvägen 8B, 352 40 Växjö  
Tel: 0470-449 39

**Bg. 5602-8921**

**E-post: [diabeteskronoberg@telia.com](mailto:diabeteskronoberg@telia.com)**