

BLEKINGE LÄNS DIABETESFÖRENING



SOCKERBLADET 2010 NR 1-2

Sockerbladet

Medlemstidning för
Blekinge Diabetesförening
Upplaga 700 ex
Utkommer med 4 nr/år

Ansvarig utgivare

Ordförande Bengt Ettedahl
0455-30 95 30
kontakt@blekingediabetes.com

Adress

Blekinge Diabetesförening
Box 76
371 21 Karlskrona
073-800 71 21
BG 966-7429

Kassör

Thomas Gustafsson
0454-32 08 72

Hemsidan

Bengt Ettedahl
073-800 71 21
hemsidan@blekingediabetes.com

Kontaktpersoner

Karlskrona

Sven-Åke Johansson
0455-482 17

Ronneby

Oddvar Myhr
0457-251 18

Karlshamn

Thomas Gustafsson
0454-32 08 72

Sölvesborg

Sirie Nordqvist
0456-524 65

Olofström

Margareta Schultz
0454-40224

Hemsidor

Blekinge Diabetesförening
www.blekingediabetes.com

Tryckeri:

Tryck & Reklam i Karlskrona AB

Innehåll

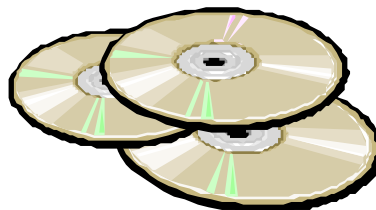
1. Bästa läsare	3
2. Diabetesorganisationen i Sverige, DiOS	4
3. Valjeviken Unga vuxna med diabetes.	5
4. Valjeviken Kost och motionsläger	6
5. Kostseminarium Ronneby Brunn	7
6. En skeptiker och LCHF	8
7. Årets Badresa	9
8. Inbjudan till Liseberg	10
9. SBU-rapporten	11
10. TIDE-studie	12
11. Lägeruppföljning med diabetesköterska och läkare i Karlshamn	13
12. Barndiabetesforskning	14
13. Kontakt sökes	15
14. Stiftelsen Blekinge Diabetesförening Forskningsfond	15 16

TALTIDNING

Känner du någon som har svårt att
läsa tryckt text?

Sockerbladet finns att få som taltidning.

Hör av dig till
Föreningstelefonen
073-800 71 21



**Spana in vår grupp på det sociala mediet
Facebook!**

**Sök på Blekinge Diabetesförening och
besök oss där.**



Bästa läsare

För exakt ett år sedan satt jag här på kontoret och skrev. *”Äntligen är sommaren här. Nu när jag sitter här på kontoret så är det 26 grader varmt ute på skuggsidan. Här inne på kontoret går datorerna och övrig utrustning varma.”*

I dag är det inte fullt så varmt, trots årstiden. Just nu är det bara 9 grader varmt ute! Det regnar och blåser så att de nyss utslagna syrenerna håller på att blåsa bort. Var det bättre förr? Eller är det inte bra, just nu?

Oavsett vad man tycker om vädret, just nu, så börjar vi närma oss den tid som de flesta av oss upplever som allra bäst. Sommaren är en tid för ledighet och kontemplation. Jag hoppas innerligt att vi alla kan finna ro och kunna njuta av en härlig sommar.

Under sommaren ligger verksamheten nere vid Blekinge Läns Diabetesförening. Nu gäller det att ladda batterierna inför en stundande intensiv höst. Förutom tidigare evenemang som har annonserats i verksamhetsplanen så kommer ytterligare ett kostseminarium att

genomföras. Vidare skall föreningens förslag till nya stadgar utarbetas och remiteras ut till er medlemmar i föreningen.

Vi ser vidare framför oss ett utökat samarbete med den nya Diabetesorganisationen i Sverige, **DiOS**.

Den nya riksorganisationen bildades, den 28 maj på Ronneby Brunn, av initiativtagare från Blekinge Läns Diabetesförening, Storstockholms Diabetesförening samt Tierps Diabetesförening. Jag skriver mer om denna händelse längre fram i tidningen.

Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för diabetesvården som fastställdes sent 2009 innehöll inga riktlinjer för vilken kosthållning vi diabetiker skulle följa. Skulle den tidigare tallriksmetoden även i fortsättningen vara ledstjärnan för vår kosthållning eller förordas någon ny form av kost för oss diabetiker?

Statens Beredning för medicinsk Utvärdering, SBU, har under det gångna året utrett och lagt fram förslag till rekommendationer av nya riktlinjer för diabeteskosten. Hur kommer dessa riktlinjer var

upplagda? Tar man ställning? Kommer våra dietister att ge nya råd? Se Thomas Gustafssons inlägg längre fram i tidningen.

Inom vår förening har vi alltid tagit fasta på kostens betydelse och vi har därför, även i år, planerat läger för ”Unga & Vuxna” samt ”Kost och Motionslägret” i Valjeviken. Se inbjudan längre fram i tidningen.

”I detta nummer av Sockerbladet är begreppet ”kost” ett återkommande tema. Detta utesluter inte att man även tänker på konsekvenserna av god och närande kost. Det är i denna blomstertid som vi har de allra bästa förutsättningarna att vara ute och röra på oss. En rask promenad varje dag är vad vi behöver för kropp och själ. Njut av att vara ute och röra på er. Det är förutom att det är nyttigt, alldeles gratis.”

Ovanstående stycke skrev jag för exakt ett år sedan. Tankarna gäller fortfarande. Lev väl!

Text: Bengt Etedahl

Diabetesorganisationen i Sverige, DiOS



Bengt Ettetdahl

Patrik Sundström

Inge-Britt Lundin

I samband med föreningens årsmöten togs beslut att vår förening skulle lämna Svenska Diabetesförbundet. Vidare så fastställdes att vi inom styrelsen skulle öka vårt samarbete med övriga föreningar som har lämnat eller avser att lämna Svenska Diabetesförbundet.

Under våren har ett flertal möten och diskussioner förts mellan ett flertal föreningar. Samtliga föreningar hade inledningsvis en förhoppning att Svenska Diabetesförbundet skulle förstå vår kritik och därmed agera för att rätta till missförhållanden. Denna förhoppning har inte infriats. I stället har förbundsledningen genomfört såväl personangrepp som angrepp mot de fristående diabetesföreningarna.

En konsekvens av Svenska Diabetesförbundets agerande är att vi, friskaror, har fattat beslut att bilda en ny riksorganisation. Den nya

riksorganisationen har fått namnet Diabetesorganisationen i Sverige, DiOS, och skall verka för en modern och demokratisk modell av verksamhetsledning och delaktighet. Den nya riksorganisationens ledning fastställdes, den 29 maj på Ronneby Brunn, av initiativtagarna från föreningarna i Tierp, Storstockholm och Blekinge Läns Diabetesförening.

Innebär detta att vi inom Blekinge Läns Diabetesförening nu är anslutna till den nya organisationen? Nej det gör det inte. Jag och Petra Svensson, från vår styrelse, är invalda i den nya ledningsstrukturen för Diabetesorganisationen i Sverige. Jag är 2:e vice ordförande och Petra är styrelseledamot.

Anslutning till den nya organisationen kommer att kräva att vi, inom Blekinge Läns Diabetesförening, fattar beslut vid ett extra årsmöte under hösten. Det är min bedömning att vi i styrelsen kan

utarbета beslutsunderlag inför ett extra årsmöte vid lämplig tidpunkt under tredje kvartalet.

Ett särskilt informationsblad avseende den nya organisationen DiOS och dess verksamhetsplan och verksamhetsledningssystem kommer att utarbetas och skickas ut till alla medlemmar efter sommaruppehållet.

Den nya diabetesorganisationen hittar du på webbadressen **<http://www.diabetesorg.se>**

Text: Bengt Ettetdahl



Unga vuxna med diabetes (ca 18-45 år) genomför läger 13 - 15 augusti 2010

Ur programmet:

- * Att våga leva – trots allt! – Bo Johnsson, Blekinge Diabetesförening
- * Diabetessköterska från Blekingesjukhuset Karlskrona medverkar
- * Motion, friluftsliv, bad och andra aktiviteter med Valjevikens folkhögskola
- * Utflykter i natur- och kulturmiljöer
- * Erfarenhetsutbyte i god gemenskap, matprat, restips och lite överraskningar

Pris

Egenavgiften är 400 kr per person. Program och inbetalningskort skickas ut till anmälda deltagare. Minst 10 deltagare, max 20 samt funktionärer från Blekinge Diabetesförening.



Anmälan

Anmälan kan göras på www.blekingediabetes.com eller telefon 073-800 71 21.
Senast den 5 juli 2010.

VÄLKOMNA!

Ett arrangemang av Blekinge Diabetesförening i samarbete med Landstinget Blekinge och Valjevikens Folkhögskola.

Ansvariga kursledare: Magnus Westrin m.fl.

Arbetsgruppen för lägerverksamheten inom Blekinge Diabetesförening 2010:
Anneli Mattsson, Oddvar Myhr, Miriam Mattsson, Magnus Westrin och Rolf Olsson.



Kost- och Motionsläger

6 - 9 september 2010

Välkomna att följa med på kost- och motionsläger till en vacker plats i Blekinge, omgiven av bokskog och alldeles intill havet. I år har vi utökat lägret till 4 dagar.

Ur programmet:

- * Medverkan av diabetessköterska, foterapeut och ortopedtekniker från Blekingesjukhuset
- * Motion, friluftsliv och möjlighet att prova på ”må-bra-aktiviteter” med Valjevikens folkhögskola
- * Utflykt till Hanö med guide
- * Att aldrig ge upp! – Birgit Johnsson, Blekinge Diabetesförening
- * Erfarenhetsutbyte, matprat, restips och mycket mer

Pris

Egenavgiften är 850 kr per person. Program och inbetalningskort skickas ut till anmälda deltagare. Minst 10 deltagare, max 20 samt funktionärer från Blekinge Diabetesförening.

Ansökan om ersättning kan ske till Försäkringskassan av deltagare i arbetsför ålder. Tala med din arbetsgivare och Försäkringskassan. Lägerledningen skriver närvarointyg till dem som behöver det. Din diabetesläkare eller diabetessköterska behöver skriva ett intyg, att du är i behov av detta läger som prevention i sjukdomens fortsatta utveckling (för att förebygga komplikationer och därmed förbättra arbetsförmåga och livskvalitet). Det är endast Försäkringskassan, som kräver detta intyg för dem som har arbete eller studier.

Anmälan

Anmälan kan göras på www.blekingediabetes.com eller telefon 073-800 71 21.

Senast den 1 augusti 2010.

VÄLKOMNA!

Ett arrangemang av Blekinge Diabetesförening i samarbete med Landstinget Blekinge och Valjevikens Folkhögskola.

Ansvariga kursledare: Anneli Mattsson och Rolf Olsson.



Arbetsgruppen för lägerverksamheten inom Blekinge Diabetesförening 2010:

Anneli Mattsson, Oddvar Myhr, Miriam Mattsson, Magnus Westrin och Rolf Olsson.

Kostseminarium Ronneby Brunn

Under våren 2009 fattade styrelsen beslut om att genomföra ett seminarium som skulle avhandla kosthållning för diabetiker. Vad låg bakom detta beslut? Beslutet växte fram när vi inom styrelsen kunde konstatera att de preliminära riktlinjerna för diabetesvården inte tog upp kosthållningen i remitterade riktlinjer.

Socialstyrelsen hade däremot lagt ut ett uppdrag till Statens Beredning för medicinsk Utvärdering, SBU, att utreda och ta fram nya riktlinjer under 2010. Efter detta klarläggande fastställde vi, inom styrelsen, att vi skulle erbjuda ett alternativ till den så kallade tallriksmodellen. Vi valde att titta på en alternativ kosthållning som baserade sig på LCHF (få kolhydrater, mer naturligt fett).

En arbetsgrupp utsågs under ledning av Miriam Matsson. Gruppen fick i uppdrag att planera och genomföra ett kostseminarium som skulle belysa LCHF metoden. Vi skulle bjuda in såväl allmänheten som våra medlemmar att medverka vid seminariet på Ronneby Brunn. Seminariet skulle omfatta såväl föreläsningar som tema lunch.

I oktober 2009 genomfördes seminariet. Anmälningar om deltagande strömmade in och bara efter en dryg vecka var alla de 220 platserna bokade. Trots att möjligheterna att anmäla och boka via webbsidan togs bort så försökte många att boka via telefon.

Den stora efterfrågan om deltagande medförde att vi utlovade att denna typ av seminarium skulle genomföras än en gång under våren 2010.

Lördagen den 9 maj genomfördes ett nytt kostseminarium på Ronneby Brunn. Denna gång gick det lite trögt att fylla lokalen. Vid detta evenemang deltog endast cirka 80 personer. Trots att seminariet var gratis för våra medlemmar. Föredragshållare var i likhet med höstens föreläsare, Annika Dahlqvist och Jörgen Vesti-Nielsen. Även undertecknad hade en särskild talroll då jag presenterade olika förslag till recept och tillagningsknep.



Annika Dahlqvist

Ur mitt perspektiv var detta evenemang lyckat. Vi lät såväl allmänheten som våra medlemmar ta del av ett alternativ till kosthållning.



Jörgen Vesti-Nielsen

Det har alltid varit styrelsens uppfattning att vi inte skall ta ställning till olika former av kosthållning. Vi har däremot tagit ställning till att vi skall erbjuda, framför allt till våra medlemmar, olika alternativ så att den enskilde kan fatta egna beslut om vilken kost som passar individen.

Under hösten 2010 planerar vi nu att genomföra ett nytt seminarium som då skall belysa den kosthållning som SBU har tagit fram. I skrivandets stund har vi inte fått ta del av vad som är resultatet av studien så vi kan ännu inte se om det går att få fram underlag för det planerade seminariet.

Text: Bengt Etedahl

En skeptiker och LCHF

Jag fick diagnosen diabetes typ 2 sent 2003. Det började med att jag inte mätte bra. Jag vägde cirka 119,9 kg när jag plötsligen började rasa i vikt. På 3 månader tappade jag 15 kg och efter ett år hade jag gått ner till cirka 92 kg. Jag fick omedelbart, efter debuteringen som diabetiker, tabletter för min diabetes. Efter att tablettbehandlingen påbörjats gick jag upp och stannade i en vikt omkring 106 kg. Så låg jag viktmässigt under många år med sockervärden som bara steg och blev ostadigare och ostadigare.

Tränade simning och försökte hålla igång någorlunda men det gav inte så mycket. Bad om hjälp med viktnedgång vid flera tillfällen men fick inget gensvar mer än att "Du är inte tjock nog". Vad då är jag inte tjock nog? Jag skulle ligga runt 80-85 kg och vägde ju 20-25 kg mer än vad jag skulle.

I början på 2008 började jag kämpa för att få hjälp att gå ner i vikt och få ordning på mina värden, utan resultat. Jag blev rejält osams med min dåvarande diabetesläkare, det gick så långt att jag bad att få slippa henne som läkare, men det gick inte ordna just då påstod man. I maj 2009 fick jag rådet av en diabetessjuksköterska att prata

med läkaren om att få sprutor för att min diabetes var oregerlig. Jag åkte jojo hela tiden och mätte skit.

Fick till slut nattspruta och efter utprovning hamnade jag på 24 enheter Levemir. I samma veva tjatade jag till mig ett "FaR" - recept (fysisk aktivitet på recept) och kunde därefter börja prova att träna på gym.

Jag hade börjat engagera mig i Blekinge Läns Diabetesförening och där hade jag hört talas om något som kallades LCHF metoden (Low Carb High Fat) dvs. man skippade kolhydrater för att äta mer fett. När jag hörde detta första gång tänkte jag att denna metod kan väl inte fungera, detta måste vara rent båg o lurendrejeri? Har alltid varit skeptisk mot alla sorters bantningskurer och mirakelmedicin osv. Så det var med stor skepticism jag började testa den nya metoden. Hände väl inte så mycket första tiden, mätte mest konstigt och tänkte att det inte funkar på mig. Men efter ett tag började mina värden bli bättre och bättre. Mina morgonvärden gick ner och allt började bli stabillare. Till och med jag började fatta att nått bra höll på att hända.

I januari 2010 började jag köra LCHF metoden på allvar och började efter några månader gå den LCHF-kurs man anordnar på Karlshamns lasarett. Fram tills idag, i slutet på maj 2010, har jag kunnat på läkarens inrådan sänka mitt insulin till 10 enheter vilket var den start dos jag fick för ganska precis 1 år sedan då man började prova ut insulinet. Läkarens säger också att jag kanske till och med kan bli av med nattinsulinet i framtiden.

Vikten då undrar någon? Jo omkring 98 kg ligger jag på och mår väldigt bra. Visserligen långt från min idealvikt på ungefär 85 kg men man kan inte få allt med raketfart. Mitt nästa mål är 95 kg och det ser hoppfullt ut. Jag erkänner mig överbevisad. Detta funkar verkligen! Visst har det varit jobbigt. Första veckorna mätte jag skit innan kroppen ställt om sig men jag rekommenderar alla som kan tänka sig testa detta att göra det.

Magnus Westrin



Reds anm:

Precis innan pressläggning, den 1/6 2010, berättar Magnus att han är otroligt glad. Han slipper sina insulinsprutor fr.o.m. idag. Om han fortfarande har lika bra värden om 2 veckor så blir det permanent. (Grattis Magnus!)

Årets badresa



Nu har föreningen genomfört årets badresa. Det var familjer med diabetesbarn i åldern 5-13 år som fick en inbjudan att följa med.

Intresset var stort, och bussen blev fullsatt om man ska gå efter anmälningarna. Tyvärr, så blev det en del avbokningar på grund av sjukdom, vilket var tråkigt.

Vi var 28 stycken som kom iväg på denna badresa den 8 maj till badpalatset Aqua Mera i Växjö. Det var perfekt bussväder att åka i, lite blåsigt och lite regn men

vad spelar det för roll? Badpalatset var ju inomhus. Det tilltänkta fikastoppet i Tingsryd hoppade vi däremot över då vädret var lite för kyligt. På detta sätt fick barnen bada en stund extra.

Vi var framme strax efter elva på förmiddagen, och då startade flertalet med en fika innan det blev bad. När klockan var fyra på eftermiddagen rullade bussen hemåt igen.

På denna resa var det familjer som klev på i Karlskrona, Ronneby och Karlshamn. Resan startade

klockan nio på lördagsmorgonen och vi var åter i Karlskrona vid sextiden på kvällen.

Alla deltagarna tyckte resan hade varit bra och var mycket nöjda med dagen.

Badledarna
Petra Svensson &
Thomas Karlsson

Text: Petra Svensson





INBJUDAN

till
Liseberg 21 augusti, 2010



Du som är mellan 13 och 19 år har nu chansen att följa med Blekinge Läns Diabetesförening till Liseberg. Föreningen *bjuder* på bussresa och entré till Liseberg.

Observera att du som är diabetiker *inte* behöver vara medlem i föreningen för att få följa med och att du får ta med dig en person, men bara en person, såsom syskon, kompis eller förälder.

På vägen upp stannar bussen för en kortare bensträckare och fikapaus. Där finns möjlighet att köpa fika om ni inte vill ha med er egen matsäck.

Vi kommer att vara på Liseberg i 6 timmar, sedan åker vi hemåt igen.

Hålltider:

07.00	Avresa från Karlskrona
12.30	Framme vid Liseberg
18.30	Hemresa från Liseberg
00.00	Åter Karlskrona

Upphämtning sker på följande platser:

07.00	Karlskrona, Kungsplan
07.25	Ronneby station
07.50	Karlshamn, Scandic Hotel
08.10	Pukavik, Alholmens kiosk
08.30	Sölvesborg, Lasses kiosk



Anmälan senast 31 juli, 2010

Anmälan och information: Thomas Karlsson, 0709-55 63 85

Först till kvarn gäller...

Ett arrangemang av Blekinge Diabetesförening

SBU-rapporten

Efter några års intensiva diskussioner om vilken kost som är den mest lämpade för oss diabetiker har en studie, på regeringens uppdrag, tagits fram av SBU, Statens Beredning för medicinsk Utvärdering.

Här följer ett mycket kort sammandrag av några av de viktigaste slutsatserna.

1. Vid typ-2 diabetes har måttlig lågkolhydratkost och lågfettkost gynnsamma effekter på HbA1c och kroppsvikt. Långtidsstudier saknas ännu för andra alternativ av kost, som t ex LCHF.
2. Det finns ett visst vetenskapligt stöd för att grönsaker, baljväxter och fisk är gynnsamma för diabetiker medan det inte finns några belägg för att fullkornsprodukter eller fett skulle vara bra.
3. Måttligt intag av alkohol minskar risken för att insjukna i hjärt-kärlsjukdom. Samma gäller personer som dricker kaffe.
4. Livsstilsbehandling är gynnsamt där kostförändringar och fysisk aktivitet ingår.

5. Inga kopplingar mellan kostens betydelse och risken för komplikationer när det gäller ögonen och njurarna.

6. Flera studier har påbörjats för att se kostens betydelse vid diabetes, men några resultat föreligger ännu inte. När studierna finns tillgängliga kan slutsatserna i denna SBU-rapport behöva omprövas.

Ovanstående är en mycket kort summering av den mer än 300 sidor tjocka rapporten. Om Du är intresserad kan Du ladda ned rapporten från Internet på adressen: www.sbu.se. Glöm inte att ladda skrivaren med mycket papper, då rapporten som sagt omfattar mer än 300 sidor.

Blekinge Diabetesförening har genomfört två seminarier om LCHF-kost som kan vara ett alternativ. I planeringen finns tankar på att hålla ett seminarium om andra tänkbara alternativ under hösten.

Text: Thomas Gustafsson



TIDE-studie

På Thoraxcentrum i Karlshamn bedrivs sedan flera år olika forskningsstudier. Två av dessa riktar sig till diabetiker.

2004 startade ORIGIN-studien (Outcome Reduction with Initial Glargine Intervention) som vänder sig till patienter med typ 2 diabetes eller de med nedsatt glukostolerans och som har haft en hjärtinfarkt.

I denna studie vill forskarna utvärdera insulinets (Lantus) effekter i jämförelse med standardbehandling av typ 2 diabetiker och även av effekten av Omega 3 fettsyror i jämförelse med placebo i syfte att minska riskerna att återinsjukna i hjärt- och kärlsjukdomar.

De diabetiker som stödjer forskningen genomför ett besök var fjärde månad hos avdelad sjuksköterska. Man träffar avdelad läkare en gång per år. Vid besöken

fills olika frågeformulär i. Man kontrollerar vikt, puls, blodtryck och tar blodprover. Studien har precis blivit förlängd och beräknas pågå fram till 2012.

Till hösten ska en ny studie startas upp som vänder sig till patienter med typ 2 diabetiker och patienter med andra riskfaktorer som har ökad risk för framtida hjärt-kärlkomplikationer. Den heter TIDE-studien (Thiazolidinedione Intervention with vitamin D Evaluation). Syftet med studien är att se om effekterna av att ge Thiazolidinedioner (insulineffektförstärkare) kan minska risken för hjärtinfarkt, stroke eller död. I studien vill man också undersöka om D-vitamin kan minska risken för dödsfall och/eller cancerinsjuknande. Studien beräknas pågå i fem år och under denna tid kommer man att genomföra 16 sjuksköterske- och läkarbesök.

Ansvariga läkare för ORIGIN-studien är doktorerna Steen Jensen och Sergej Scheel och för TIDE-studien är det doktorerna Steen Jensen och Nicklas Atzèn. Forskningsjuksköterskor är Anneli Glaas och Christina Olsson.

Är ni intresserad e att hjälpa till? Vill ni hjälpa forskningen? Kontakta ovanstående medicinsk ansvarig personal eller Blekinge Läns Diabetesförening så anmäler vi ert deltagande.

Ni når oss som vanligt på **kontakt@blekingediabetes.com** Ni kan även nå oss på 073-800 7121. Hjälp våra forskare! Tillsammans hjälper vi livet för framtiden.

Text: Katarina Möller



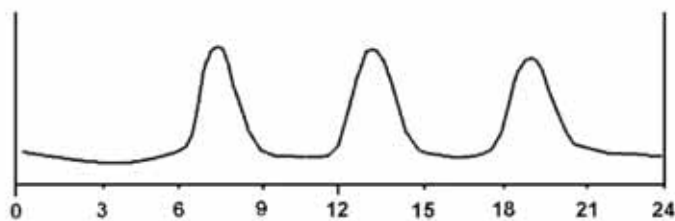
Lägeruppföljning med diabetessköterska och läkare i Karlshamn

Den 9 februari samlades 7 deltagare och 4 funktionärer på Blekingesjukhuset i Karlshamn för att göra en uppföljning av kost- och motionslägret 2009.

Birgit Johnsson hälsade alla välkomna och då särskilt diabetes-sjuksköterskan Carina Paulsson.

Carina talade om kolhydrater och dess betydelse för hjärnan, och hur de behövs i kroppens ämnesomsättning och förhåller sig särskilt vid diabetes. Hon berättade att 120 g glukos är den mängd kroppen behöver per dag. Detta kan tillgodoses av 120 g kolhydrater, men bättre vid diabetes är i

vissa fall att en del därav omvandlas från fett och/eller protein. Då blir blodsockerkurvan mer jämt fördelad över tiden och man mår bättre.



Efter Carinas anförande fick deltagarna arbeta i grupp och skriva upp vad man ätit föregående dag. Utifrån detta kunde man med tabellers hjälp räkna ut hur mycket kolhydrater var och en ätit. Det blev en självreflektion över näringsämnenas fördelning. Vi fick nog alla en tankeställare. Det finns kanske mycket att ändra på i kosthållningen. Därefter intog vi en välsmakande lunch och kopplade av i trevligt sällskap.

Efter lunchen presenterade Miriam Mattsson två nya läkare på medicinkliniken, Rosa Rabadan och Caroline Gando. Dom arbetar, bland andra, med personer som har diabetes. Därefter gick vi alla en pro-

menad i olika grupper beroende av hur fort och långt vi ville gå. Tillbaka igen presenterade Miriam överläkare Jadwiga Halwa från Karlshamns-teamet. Hon har tillträtt tjänsten efter Jörgen Vesti Nielsen som har gått i pension.

Jadwiga talade om olika komplikationer som kan uppstå vid diabetes. Det finns olika orsaker till komplikationerna: ålder, kön, diabetestyp, ärftlighet och andra riskfaktorer. Det är viktigt att ha koll på blodtrycket. Det ska ligga på max 130/80 för personer med diabetes. Man ska även ha koll på kolesterol och övervikt. Något som också påverkar diabetes är stress, stillasittande och rökning. Ögon,

njuror och fötter kan bli föremål för komplikationer, så det är mycket att se upp med.

Vi avslutade det hela med fika och en utvärdering av dagen. Deltagarna uttryckte sin uppskattning över kursdagen och vad vi fått höra och lära oss.

Dagen arrangerades av Blekinge Diabetesförening i samarbete med Landstinget Blekinge och ABF Blekinge.

Text: Margareta Schultz

Barndiabetesforskning

Söndagen den 25 april hade Barn-diabetesfonden i Blekinge bjudit in till en familjeträff i Åryds församlingshem. Omkring 20 personer hade hörsammat inbjudan.

Eftermiddagens tema var forskning om barndiabetes. Barndiabetesläkaren Karin Larsson från Kristianstad berättade om TEDDY-studien och om vaccinationsstudien.

Först lite allmän information om barndiabetes:

- Under de senaste 30 åren har antalet barn som insjuknar i diabetes fördubblats.
- Omkring 800 barn under 15 års ålder insjuknar varje år.
- Fler och fler i åldern 1-2 år blir sjuka.
- Det är fler i Skandinavien än i medelhavsländerna som drabbas.
- Ärftliga faktorer, HLA-syste-

met, ger information om risken att få typ-1 diabetes.

- Typ-1 diabetes är en autoimmun sjukdom som innebär att det egna immunsystemet angriper betacellerna – de celler i bukspottkörteln som producerar insulin.
- Av dem som insjuknar i typ-1 diabetes har 90 % antikroppar mot insulin eller insulinbildande celler.

TEDDY-studien

Studiens syfte är att ta reda på vilka omgivningsfaktorer som medverkar till att endast vissa barn med förhöjd ärftlig risk får diabetes. TEDDY är en internationell studie och totalt har 425 000 nyfödda barn undersökts för ärftlig risk att utveckla typ-1 diabetes. I Skåne, där den svenska delen av TEDDY genomförs, har nära 50 000 nyfödda barn undersökts och drygt 3 700 av dessa hade hög risk att utveckla typ-1 diabetes. När rekryteringen till TEDDY avslutas i sommar kommer över 2 500 att rekryteras.

I studien sker en uppföljning från 3 månaders ålder och var 3:e månad under de fyra första levnadsåren och därefter två gånger per år upp till och med 15 års ålder.

Undersökningen omfattar blodprov, avföringsprov, näsprov, rapportering av sjukdomar, vaccinationer, mediciner, livshändelser m.m. och en noggrann dokumentation av barnets kost. Skulle ett barn insjukna utgår barnet ur TEDDY och tas omhand av barnklinik enligt ordinarie behandlingsprogram.

Det har visat sig att TEDDY-barn som insjuknar i diabetes upptäcks på ett mycket tidigt stadium och har ofta inga eller milda symptom. Deltagande i studier som TEDDY har visat att föräldrarna till de barn som är med känner sig lugnade av att vara med i studier som följer upp deras barns förhöjda risk.

Om det konstateras att ett barn tillhör riskgruppen att få diabetes finns det något att göra? Det har påbörjats vaccination av barn med minst två positiva antikroppar.

Om man har två eller fler positiva antikroppar är risken att insjukna ytterligare förhöjd. Vaccinationen görs med Diamyd och ska omfatta 50 barn som således har mycket hög risk att utveckla diabetes. Studien heter DIAPREV-IT och görs i Malmö.

Man har även gjort studier både i Sverige och i andra länder med Diamyd på nyligen insjuknade barn där det verkar som om denna vaccination har viss effekt med en mildare sjukdomsutveckling. Den långsiktiga effekten har ännu inte



kunnat utvärderas, eftersom barnen inte följts under tillräckligt lång tid.

Är Du intresserad så finns mer information att finna på www.med.lu.se/teddy

Referat: Thomas Gustafsson, en av deltagarna på familjeträffen.

Faktakontroll av Barbro Lernmark, medicinska fakulteten vid Lunds universitet

Text: Katarina Möller

Ett förslag till LCHF frukost

Det är alltid svårt att starta nya vanor (det är ju inga vanor – ännu!). Här kommer ett förslag till frukost som jag brukar kalla ”Plocka vad du har”. I detta frukostalternativ finns endast ett fåtal kolhydrater men det finns gott om proteiner och naturligt fett.



Ingredienser

- kokt ägg, sill
- ost
- skinka, rostbiff
- makrill
- gurka, tomat
- smör (eller bredgott)
- Finn Crisp

Man tager vad man haver men håller sig till ytterst få kolhydrater. Till denna frukost avnjutes kaffe eller te.



Avsändare:
Blekinge Län Diabetesförening
Box 76
371 21 Karlskrona

Kontakt önskas!

Medicinska fakulteten vid Lunds universitet håller på att starta upp en studie (TrialNet) där man vill ha kontakt med medlemmar i familjer där någon har diabetes för att undersöka risk hos övriga familjemedlemmar och nära släktingar.

Individer med risk kan sedan komma att erbjudas att vara med i studier där man försöker förhindra utveckling av typ-1 diabetes.

Kontaktuppgifter och länk kommer inom kort att finnas på TEDDYs hemsida www.med.lu.se/teddy eller kontakta Blekinge Län Diabetesförening på tfn 073-800 71 21

Stiftelsen Blekinge Diabetesförenings Forskningsfond

Blekinge Diabetesförening stödjer diabetiker
genom föreningsverksamheten
samt genom att avdela medel för
diabetesforskningen.

Genom ditt bidrag till Stiftelsen Blekinge
Diabetesförenings forskningsfond kan
verksamheten fortlöpa samt resurser för
forskningen avdelas.

BG 966-7429