

3 • 2011

# MENDI

---

**Mellersta Nylands Diabetesförening MENDI rf**

---

**Nummer 3 • september 2011 • årgång 8 • [www.mendi.fi](http://www.mendi.fi)**

---

**Informationsblad utgivet för diabetikerna i huvudstads-  
regionen**



## Styrelsens sammansättning 2011

**Anders Laurén**, ordförande [anders.lauren@mendi.fi](mailto:anders.lauren@mendi.fi)

☎ 040-703 10 86

**Carina Larachi**, sekreterare [carina.larachi@gmail.com](mailto:carina.larachi@gmail.com)

Spelmansvägen 15 H 293, 00420 HELSINGFORS ☎ 040-833 61 72

**Anette Flink**, viceordförande [anette.flink@studioelite.fi](mailto:anette.flink@studioelite.fi)

Envägen 15 E, 02360 ESBO ☎ 040-824 00 10

**Christian Kock** [christian.kock@mandatumlife.fi](mailto:christian.kock@mandatumlife.fi)

Bernhardsgatan 1 B 14, 00130 HELSINGFORS ☎ 0400-54 29 78

**Daniela Lindqvist** [danielalindqvist@hotmail.com](mailto:danielalindqvist@hotmail.com)

Korsnäs vägen 24 D 15, 02320 ESBO ☎ 040-548 41 69

**Lia Lindström** [lialindstrom@hotmail.com](mailto:lialindstrom@hotmail.com)

Grevens gränd 5, 06400 BORGÅ ☎ 045-113 25 64

**Bo Lönnqvist** [bo.k.lonnqvist@kolumbus.fi](mailto:bo.k.lonnqvist@kolumbus.fi)

Blåbärsvägen 8 B, 02160 ESBO ☎ 045-112 40 90

**Runa Reimavuo**

Mannerheimvägen 114 B 32, 00250 HELSINGFORS ☎ 09-241 33 13

**Annika Vahanen** [annika.vahanen@folkhalsan.fi](mailto:annika.vahanen@folkhalsan.fi)

Dyviksvägen 2 A 2, 00200 HELSINGFORS ☎ 0440-66 56 48

---

Kassör **Ann Laurén** [ann.lauren@mendi.fi](mailto:ann.lauren@mendi.fi) ☎ 040-554 75 58

Mendis bankkonto är Aktia Hagalund 405549-2144159. Bidrag för verksamheten mottages med tacksamhet och används bl.a. för tryckning och postning av tidningen MENDI.

---

Pärbilden      Höstdagsmorgon  
Pärfotot        Karin Laurén • augusti 2011

**Utgivare**      Mellersta Nylands Diabetesförening MENDI rf, c/o Carina Larachi,  
Spelmansvägen 15 H 293, 00420 HELSINGFORS  
e-post [info@mendi.fi](mailto:info@mendi.fi)

**Redaktör**     Anders Laurén; e-post [anders.lauren@mendi.fi](mailto:anders.lauren@mendi.fi)

**Distribution**   Tidningen MENDI distribueras till medlemskåren samt bland diabe-  
tiker i Kyrkslätt, Esbo, Grankulla, Helsingfors, Vanda, Sibbo och  
Borgå. Tidningen MENDI utkommer med fyra nummer i året.



## Ordförande har ordet

### Diabeteskontroll

**Jag har** använt insulinpump redan i mer än 20 års tid. En insulinpump fungerar enkelt sagt med en inprogrammerad basaldos som motsvarar långtidsverkande insulin samt med bonusdoser som motsvarar snabbverkande insulin som tas vid måltider. Insulinpumpen fungerar endast med snabbverkande insulin och måltidsdoserna tas i samband med måltiderna på samma sätt som man tar insulin med sprutor då man äter. Skillnaden är kanske närmast den att du har en kateter insatt i huden på buken och inte behöver sticka dig på nytt och på nytt utan bara ”klämma på knappen” så får du ditt insulin.

Med jämna mellanrum kan det vara bra att kontrollera basaldosen så att den är rätt justerad. Du kan ha gått ner i vikt, kanske börjat cykla till jobb eller annars börjat motionera regelbundet. Idén med basaldosen är att blodsockret skall hållas på en god och jämn nivå då du inte äter.

Under ett veckoslut i somras kontrollerade jag mina basaldoser och slutresultatet var att jag under alla dygnets timmar kunde sänka basaldosen. Jag hade gått ett par kilo ner i vikt och dessutom tog jag numera metformin så att kroppen lättare skulle kunna tillgodogöra sig insulinet. En för hög basaldos kan leda till insulinkänningar, d.v.s. lågt blodsocker, som i sin tur leder till att man äter onödigt för att höja blodsockret. En ond cirkel som många av oss diabetiker känner igen, tror jag.

Hur som helst. Jag nöjde mig inte med sänkta basaldoser som ett steg i förändringen av min diabeteskontroll. Jag beslöt att också gå ner i vikt genom att främst äta mindre (att lämna ”onödiga” kolhydrater bort) och så började jag inta högre doser av c-vitamin (se sidan 17). Och i dag två månader senare står badrumsvågen på -5 kg. Vackert så!

Skön höst!

Anders Laurén, ordförande

## Typ 2-diabetes kommer som en överraskning för nästan hälften

För nästan hälften (47 %) kommer diagnosen typ 2-diabetes som en fullständig överraskning. Nästan lika många (43 %) får diagnosen som "ett fynd vid sidan om" vid läkarbesök av någon annan anledning. Det finns omkring 300 000 personer med diagnosen typ 2-diabetes i Finland och ytterligare cirka 200 000 personer som har sjukdomen utan att veta om det. I augusti 2011 gjorde Diabetesförbundet en enkätundersökning bland medlemmar med typ 2-diabetes.

Typ 2-diabetes är en av de snabbast ökande sjukdomarna i Finland och man räknar med att antalet insjuknade kommer att fördubblas på tio år.

Sjukdomen upptäcks ofta av en tillfällighet på läkarmottagningen. Nästan var fjärde (23 %) av de svarande hade fått sin diagnos vid en kontroll inom företagshälsovården. Bara 14 % hade själv sökt läkare för misstänkta diabetesymtom.

Enkättagarna beskrev typ 2-diabetes som en lömsk sjukdom som sakta smyger sig på och ställer till med skada. *Pirjo Ilanne-Parikka*, överläkare på Diabetesförbundet, bekräftar att beskrivningen stämmer.

"Typ 2-diabetes kan vara latent i fem till tio år. Utan screening eller andra åtgärder kan sjukdomen komma fram först vid allvarliga komplikationer som blodpropp i hjärtat eller stroke. Det är lätt att skylla vanliga symtom

som trötthet och energilöshet, humörsvingningar, domningar i fötterna, störningar i synskärpan, större urinmängder och infektioner på åldern, dålig kondition och stress. I Finland har vi tagit fram ett lätt och tillförlitligt test för att testa risken att få typ 2-diabetes. Det finns på förbundets webbplats, säger hon.

Över hälften (55 %) av de som besvarade enkäten var oroliga för vilka effekter de ärftliga anlagen skulle ha för deras barn.

Risken att få typ 2-diabetes är 40 procent om den ena föräldern har sjukdomen och 70 procent om båda föräldrarna har typ 2-diabetes. Mer än två tredjedelar (68 %) av de svarande hade pratat om ärftligheten med sina barn.

En del tycker att typ 2-diabetes fortfarande betraktas som en självförväldad sjukdom.

Det är många ärftliga faktorer som bidrar till att sjukdomen bryter ut, säger överläkare *Ilanne-Parikka*. De reglerar bland annat kroppens förmåga att hantera vissa näringsämnen, mättnadskänslan, energiomsättningen, fettvävnadens funktion, insulinutsöndringen i bukspottkörteln och kroppens stressreaktioner. Också vår miljö som är en av orsakerna till viktökning spelar in. Vi förbrukar mindre energi per dag än förr samtidigt som energiintaget har ökat.

"Arvsfaktorerna för typ 2-diabetes får fettcellerna att i hög grad sätta sig kring

buken och i levern. Det gör att det uppstår en inflammation i kroppen som försämrar insulinets effekt. Ständigt högt tempo, stress och för lite sömn verkar på samma sätt. Arvsfaktorerna gör dessutom att bukspottkörteln inte längre har samma förmåga att kompensera den nedsatta insulin-effekten genom att öka insulinutsöndringen. Alla överviktiga utvecklar självfallet inte typ 2-diabetes. Också relativt normalviktiga kan få typ 2-diabetes, om insulinutsöndringen i bukspottkörteln är nedsatt av en eller annan orsak", tillägger Pirjo Ilanne-Parikka.

Merparten (83 %) av de som deltog i enkäten var nöjda med vården. De ansåg typ 2-diabetes ofta vara en allvarlig sjukdom, men en sjukdom som man ändå kan leva med. För en del har diagnosen rentav betytt ett bättre liv i och med att de gått in för en hälsosammare livsstil.

De svarande hade talat öppet om sin diabetes med sin närmaste omgivning och på jobbet. Den närmaste omgivningen har en korrekt och uppmuntrande inställning till sjukdomen. Enkättagarna anser att de får viktigt stöd och aktuell information från Diabetesförbundet. Dessutom uppfattas förbundet som en viktig intressebevakare. Enkäten genomfördes i augusti 2011. Frågorna besvarades av 405 personer och målgruppen var typ 2-diabetiker som hör till förbundet. 12.9.2011

## Tidningen *Diabetes ja lääkäri* i september: kostrekommendationerna för diabetiker är à jour

I diabetikernas kostrekommendationer är mängderna kolhydrater och fetter måttliga och deras förhållande är lämpligt. Den kostrekommendation som Diabetesförbundet har publicerat är à jour och passar som modell för rekommendationerna för hela befolkningen, skriver septembernumret av tidningen *Diabetes ja lääkäri* (Diabetes och läkaren). Artikelförfattarens åsikt är entydig: kolhydrater skall inte utbytas mot djurfetter. En kolhydratfattig kost skall vara baserad på grönsaker för att vara trygg.

I tidningen presenteras också resultaten från den finländska undersökningen om att förebygga graviditetsdiabetes (NELLI). Enligt forskarna ledde tilläggshandledning på rådgivningen – fem extra gånger som poängerade livsstilen under graviditeten – till att både barnets och mammans hälsa blev bättre. En dylik anspråkslös tilläggshandledning minskade inte förekomsten av graviditetsdiabetes, men rådgivningens vardag ger inga andra möjligheter, konstaterade forskarna.

Varför saknas fysioterapeuterna från diabetikernas vårdteam och t.o.m. från arbetsgrupper som utarbetar vårdrekommendationer? Enligt tidningen *Diabetes ja lääkäri* kunde denna yrkesgrupp göra mycket för diabetikernas hälsa och rörlighet. 6.9.2011



## Rågbröd är finländarnas supermat

Kännedomen om rågbrödets hälsoeffekter förstärks av nya undersökningar. En ny avhandling visar att rågbröd har en klart positiv inverkan i att förebygga typ 2 -diabetes.

*Maria Lankinen* som doktorerat vid Östra Finlands universitet har undersökt den finländska "supermatens" inverknings på fetterna i vår kropp. Enligt undersökningen har rågbrödsätandet samband med många positiva förändringar i blodets fetter. Rågbrödet är också en positiv faktor om man vill hålla vikten i styr.

– Rågbrödet påverkar bland annat sockerämnesomsättningen. Efter en måltid kommer ingen topp i blodsockrenas variation. Även kroppens mikrober mår bra efter att rågbröd avnjutits.

Rågbröd har ett ypperligt näringsvärde och innehåller rikligt med fibrer, B-vitaminer och folater som de flesta finländare har brist på. Lankinens undersökning visar att rågbrödet är ett utmärkt sätt att hålla vikten i styr. Efter att ha ätit rågbröd uppstår en mättnadskänsla som håller i sig

en längre tid. Lankinen rekommenderar rågbröd för personer som har en kolhydratfattig diet. Rågbrödet har traditionellt varit hörnstenen i den finländska kosten. Lankinen har svårt att hitta något ont att säga om rågbrödet, förutom att vissa personer kan få magbesvär av riklig konsumtion av rågbröd.

Enligt Lankinen är det svårt att säga hur mycket rågbröd det är lämpligt att äta. – Det beror på personen. Men jag skulle säga att en skiva rågbröd per måltid inte är för mycket. YLE INTERNYTT 29.8.2011.

## Du får väl inte äta wienerbröd?

Två svenska tjejer har skrivit en överlevnadsguide för unga med typ 1-diabetes.

I boken avlivar författarna myter om diabetes, de tipsar unga nyblivna diabetiker om knep som annars kanske tar år att själv komma på. – Jag störde mig på alla okunniga påståenden om vad man får och inte får göra när man har diabetes, motiverar den ena författaren *Elin Lager* den provocerande boktiteln om wienerbröd.

Idén att skriva en bok tillsammans har de båda haft länge. Inte en faktabok, inte med förmaningar om att ”sköta sig”, inte med recept på speciell ”diabetesmat”.

– Vi ville göra något nytt. Boken är för ungdomar mellan tolv och sexton år som nyligen har insjuknat i typ 1 diabetes. Vi hoppas att den är lättläst och rolig och att de tips jag har kommit på om hur man

klaras sig med diabetes kan vara till hjälp, säger Elin.

Förutom tips om exempelvis alkohol, rökning och sex innehåller boken intervjuer med unga diabetiker som berättar om hur de lever med sin sjukdom. Ett antal myter om avlivas också. Till exempel: Att man får diabetes för att man ätit för mycket socker. Att diabetes smittas. Att man bara kan äta sallad och att man inte kan äta wienerbröd. LUDC 2.9.2011

Om du vill köpa boken, kolla då länken [http://web.me.com/sulle/dufarvalinte/BOKEN\\_I\\_MEDIA.html](http://web.me.com/sulle/dufarvalinte/BOKEN_I_MEDIA.html)

## Hopp om nya blodfettssänkare

**En handfull läkemedelsföretag tror nu på en ny klass läkemedel som det nya vapnet mot hjärtkärlsjukdomar.**

Forskare och branschanalytiker hoppas nu på att en ny kolesterolsänkare kan vara på väg. Den fungerar genom att blockera ett protein, PCSK9, vars funktion är att bevara nivåerna av LDL-kolesterolet i blodet.

Bioteknikföretaget *Regeneron* håller nu på att tillsammans med *Sanofi* utveckla ett läkemedel som ska sänka LDL-nivåerna radikalt, rapporterar nyhetsbyrån Reuter.

Andra företag till exempel *Amgen*, *Merck* och *Bristol-Myers Squibb* ska vara samma idé på spåren. Även om *Regenerons* försök hittills inte visat på några allvarliga biverkningar med sin nya läkemedelskandidat behövs flera och större studier för

att utesluta till exempel toxicitet eller förhöjt blodtryck som gjort att tidigare lovande hjärtläkemedel, som *Pfizers torcetrapib* fått skrotas.

Den nya kandidaten är tänkt att injiceras en gång i månaden. Senare i år väntas resultatet från större studier.

Oberoende analytiker som inte är involverade i forskningen säger till Reuters att det kan vara en ny behandling som håller på att ta form, men varnar samtidigt för oväntade säkerhetsproblem.

Även läkemedelsföretaget *Roche* har med anledning av den europeiska kardiologkonferensen i Paris berättat om en ny kolesterolsänkare som ska höja det goda HDL-kolesterolet utan att också blodtrycket höjs. Men också här handlar det om för små studier, för att veta om kandidaten håller hela vägen. LÄKEMEDELSVÄRLDEN 29.8.2011

## Låga blodsocker stjäl mycket arbetstid

**En av fem personer med diabetes har regelbundet svårt att arbeta en hel arbetsdag p.g.a. avbrott som är försakade av för lågt blodsocker.**

Det här visar en studie som fokuserar på produktivitetsförlust som en följd av milda blodsockerfall, så kallade hypoglykemier. Undersökningen har publicerats i den vetenskapliga tidskriften *Value in Health*.

Studien genomfördes på 1 404 personer med typ 1- och typ 2-diabetes som rap-

porterade att de haft hypoglykemier under föregående månad, i Storbritannien, USA, Tyskland och Frankrike.

Medan de medicinska symptomen av hypoglykemi är viktiga att förstå, bör de direkta och indirekta kostnaderna kopplade till hypoglykemi också tas i beaktande. Den genomsnittliga produktivitetsförlusten på arbetsplatsen per person och månad beräknades vara 15,9 timmar, till ett värde av uppskattningsvis motsvarande ca 1 500 euro per person och år.

En av fem personer (22,7 %) kom försent till arbetet eller missade en hel dags arbete som resultat av nattliga insulinkänningar. Händelser som inträffade under arbetstid resulterade i att 18,3 % av personerna med diabetes fick gå hem tidigt från arbetet eller gick miste om en hel dags arbete.

2 Vidare visar studien att patienterna genomförde 5,6 extra blodglukostester för att stabilisera sitt blodsocker dagen efter händelsen och 25 % kontaktade hälso- och sjukvården (antingen primärvården, sjukhus, diabetesklinik eller en annan institution) som ett resultat av händelsen. Bland patienter som använder insulin rapporterade 25 % att de på eget initiativ minskat sin dos insulin efter händelsen.

Huvudforskare och psykologen Dr. *Meryl Brod* förklarar: – Många människor med diabetes kämpar regelbundet med hypoglykemier. Detta påverkar inte bara deras professionella liv, utan ökar också tiden de måste spendera på att bevaka sin blodglukosnivå. Framförallt händelser

som inträffar i sömnen är en utmaning för personer med diabetes.

Medan systemet klassificerar olika episoder av hypoglykemi som milda eller icke-allvarliga, visar studien att den personliga bördan av hypoglykemi upplevs annorlunda. En patient förklarade det såhär: ”När du vaknar så känns det som att du har träffats av en tegelsten i huvudet för du mår så illa.”

Symptom på hypoglykemi inkluderar hjärtklappning, darrningar, hunger, svettningar, koncentrationssvårigheter och förvirring. Personer med diabetes upplever i genomsnitt 1-3 händelser per månad.

Värdet av förlorad arbetstid beräknades vara motsvarande ca 1 500 euro per år. Studien visade på en större ekonomisk påverkan av insulinkänningar som inträffade under natten. – Över ett år kanske beloppet inte låter som så mycket, men det blir en ansenlig summa om man tänker på att ungefär var tionde människa i västvärlden idag lever med diabetes, säger Dr. Brod. – När du inkluderar den ökade kostnaden av testremсор och interaktion med sjukvården som en följd av händelsen, börjar man se den ökade finansiella belastningen på hälso- och sjukvården.

Hypoglykemier förknippas med mätbara konsekvenser för produktiviteten, vilket innebär kostnader för patienter och arbetsgivare. Större uppmärksamhet bör därför riktas mot behandlingsmetoder som minskar hypoglykemi och som kan ha en positiv effekt på arbetsproduktivitet och övergripande diabeteshantering. LUDC 22.8.2011



## REHABILITERINGSKURS PÅ SVENSKA FÖR DIG SOM HAR TYP 1-DIABETES

20.–24.2.2012, DIABETESCENTRUM, TAMMERFORS

Kursen är avsedd för svenskspråkiga vuxna typ 1-diabetiker i åldrarna 18–68 år som inte är pensionerade.

Kursen syftar till att förbättra deltagarnas färdigheter i att ta hand om och underlätta vardagen med diabetes. På kursen kan du uppdatera dina diabeteskunskaper och hitta nya vägar till bättre diabetesvård och välbefinnande.

Vi arbetar i grupper på 6–12 personer. Du får öva dig i samspelet mellan insulin, kost och motion med hjälp av diabetisläkare, diabetessjukskötare, näringsterapeut, psykolog, fotvårdare, fysioterapeut, fritidsledare och kökspersonal.

Du har också möjlighet att diskutera de tankar och känslor du vill dela med dig av.

### Ansökan

Rehabiliteringsklienterna väljs ut från hela landet. Ansökningar tas emot av Diabetesförbundet och de lokala FPA-byråerna. Använd FPA:s ansökningsblankett KU 102. Bifoga läkarintyg B. Observera att det av läkarintyget ska framgå vilka problem och vilka mål som motiverar att just du föreslås delta i kursen.

Kursnamn: *Praktisk tillämpning av insulinbehandling för dig som har typ 1-diabetes.*

Kriterier för rehabiliteringsbehovet är problem med att tillämpa insulinbehandling (samordning av kost, insulin och motion) och att uppnå god blodsockerkontroll, känsla av att inte behärska insulinbehandlingen, sämre självförtroende i egenvården, återkommande hypoglykemier eller rådsla för hypoglykemi.

**Ansökningarna ska vara framme senast 20.11.2011**

### Kontaktpersoner:

**Kurssekreterare Tiina Paronen**, tfn 03-2860 316  
 fax 03-286 04 23  
 e-post: tiina.paronen@diabetes.fi  
 (samtal på finska)

**Utbildningschef Outi Himanen**, tfn 03-2860 318  
 e-post: outi.himanen@diabetes.fi  
 (samtal på svenska eller lämna meddelande)



### Cheesecake med bär • 12 bitar

5 digestivekex  
 1½ dl vetemjöl  
 2 msk canderel  
 125 g smör eller  
 margarin  
 1 äggula



#### Fyllningen

200 g philadelphiaost  
 1¾ dl vispgräddde  
 2 ägg  
 1 dl canderel  
 1 tsk vaniljsocker  
 rivet skal av ½ citron  
 1 msk citronsaft

Tillbehör färska eller djupfrysta bär

1. Sätt ugnen på 175°. Kör kexen i matberedare till fina smulor. Blanda ner mjöl, sötningsmedel och smör/margarin och kör till en smulig massa. Tillsätt äggula och kör ihop till en deg. Kexen kan också smulas i en mortel och sedan blandas snabbt ihop med fingertopparna.

2. Lägg degen i en form (24 cm i diameter) med löstagbar kant. Smörj och strö över lite vetemjöl och tryck ut degen i formen. Låt vila i kyl ca 30 min.

3. Förgrädda botten mitt i ugnen 12-15 min. Rör ut philadelphiaost med gräddde och tillsätt sedan resterande ingredienser till fyllningen. Vispa fyllningen slät eller kör med stavmixer.

4. Häll fyllningen i pajformen och grädda ytterligare 30 min. Stäng av ugnen och låt stå kvar i 30 min. Låt svalna.

5. Servera med bär. Håller sig utmärkt i kylskåp en liten vecka. *M*

## Äppeltider – äpplet är en nyttig frukt

Äpplen kan vara riktigt nyttiga. Forskning pekar på att de kan skydda minnet och förebygga demens. Orsaken är att äpplet är rikt på vitaminer och antioxidanter. Andra studier finns som binder äpplen till minskad risk för cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom anses äppeljuice vara bra vid astma. Även om äpplen och äppeljuice är nyttigt är frukten inte särskilt rik på vitaminer och mineraler. Däremot finns rikligt av antioxidanter och det är des-

sa man tror är särskilt nyttiga hos äpplen.

Flera studier pekar också på att äpplen och äppeljuice minskar risken för hjärtsjukdom. Både äpplen och äppeljuice skyddar mot dåligt kolesterol trots att juicen har en mer skyddande verkan. Studier visar också att äppel kanske kan förebygga Alzheimers sjukdom och minska risken för neurologiska störningar.



Av Kaj Wickman

## Finlandssvenska diabetiker trivdes i Jakobstad

Den 13-14 augusti samlades finlandssvenska diabetiker i Jakobstad. Evenemanget, som kallas Svenska träffen, är en del av diabetesförbundets svenska kommittés aktiviteter. Svenska träffen ordnas varje år, antingen i södra Finland eller i Österbotten.

Finlands diabetesförbund har 60 000 medlemmar varav 5 procent är svenskspråkiga. De svenska föreningsmedlemmarna får kämpa med händer och tänder för att få sin minoritetsstämma hörd inom det stora förbundet.

På årets träff deltog 100 personer från hela Svenskfinland. Ett superfint väder ingick i arrangörernas planer och det be-sannades med råge.

Programmet inleddes på Stadshotellet. Stadsdirektör *Mikael Jakobsson* höll stadens välkomstanförande och skröt i lämpliga portioner om Jakobstads förträfflighet som boningsort. Därefter höll läkare *Britt-Mari Bjon* ett anförande med rubriken "Patientens del i vårdplanen". I regeringsprogrammet är det spikat att den nya vårdplanen ska tillämpas från och med 1.1.2012. I dagsläget är nog detta en utopistisk plan. Britt-Mari Bjon benade ut den teoretiska delen inom vårdplanen. Den största och viktigaste förändringen är att patienten och den vårdande delen ska ha ett mycket närmare och bättre samarbete än hittills. Vårdplanen kommer att påverka samtliga patienter som har behov av vård och behandling av sin sjukdom.

Sedan äntrade psykolog *Jean Nyman* talarpodiet. Han höll ett intressant föredrag om "Kronisk skörbjugg hot mot vår hälsa". Jean Nyman fångade åhörarna



Värdparet Kaj och Eivor Wickman med fakta om skörbjugg och C-vitaminets del i uppbyggandet av vävnader som förbättrar inälvornas hållbarhet.

Efter kaffepausen presenterade distriktskoordinator, organisationsplanerare *Petteri Bjurström* olika projekt som diabetesförbundet har på gång. Därefter var det ordbrukare *Oa Lönnbäcks* tur att muntra upp deltagarna. Eftermiddagsprogrammet avslutades genom att förbundsfullmäktiges första vice ordförande *Anders Laurén* informerade om de olika föreningarnas uppbyggnad språkligt och storleksmässigt.

Kvällsfesten, med bland annat treträttersmiddag, var förlagd till sommarrestaurang Pavis. Kvällens artister var trubadur *Mats Wickman* med sång och gitarr samt *Erik Nygård*, diplomviolinist och *Mia Willnäs*, dragspelslärare.

Under kvällen dekorerades föreningsordförande *Kaj Wickman* med Diabetes-



Det bjöds på flera intressanta föreläsningar under lördagen förbundets förtjänsttecken och hedersbevis för det arbete han utfört som ordförande i Svenska kommittén och som diabetesfullmäktigeledamot. Jakobstadsföreningen är i dag landets näst största finlandssvenska diabetesförening med 408 medlemmar.

På söndagsmorgonen startade ett par bussar från hotellet med stadens guider ombord och en timmes stadsrundtur påbörjades. Vi såg Aspegrens trädgård, Pedersöre kyrka, Skata stadsdel, Guldkusten/Östanpå. Runebergs stuga och UPM-fabriken. Kommentarer från våra gäster var bland annat "Så rena och fina stadsdelar ni har", "Gräsmattorna är ytterst



Arktiska muséet Nanoq besöktes på söndagen

välskötta och buskar samt träd är i toppskick" och liknande positiva ord.

Följande utflyktsmål var det arktiska museet Nanoq. Deltagarna var mycket imponerade och superlativen haglade.



Isbjörnen som välkomnar besökarna på Nanoq

På bussturen tillbaka in till centrum funderade många gäster över varför inte Jakobstad som har så många intressanta museer, industrier, båtbyggerier med mera inte marknadsför dessa mer intensivt.

Svenska träffen avslutades med lunch på Stadshotellet och Anders Laurén bjöd in föreningarna till nästa års träff som hålls i Esbo.



Kvällsfest på sommarrestaurangen Pavis Skribenten är ordförande i Jakobstadsnejdens diabetesförening r.f.

## Virus bakom många fall av typ 1-diabetes

Många fall av typ 1 diabetes orsakas av virus. Därför kan det bli vanligt börja vaccinera mammor för att förebygga att deras barn får diabetes.

*Sabina Resic-Lindehammer* vid Clinical Research Centre vid Medicinska Fakulteten, Lunds universitet disputerade nyligen på en avhandling med titeln ”Triggers of autoimmunity”. I avhandlingen visar hon att det kan finnas ett samband mellan mammans infektion av enterovirus under tidig graviditet och det framtida barnets typ 1 diabetes. – Avhandlingen är den första i sitt slag, berättar hon. Det är första gången det visas på ett samband mellan inflammatoriska processer, virusinfektioner och autoimmuna sjukdomar som glutenintolerans och typ 1 diabetes.

Fynden stödjer teorin att miljöfaktorer som påverkar mamman också kan påverka det ofödda barnets framtida hälsa. Sabina Resic-Lindehammers vision är att det kan bli lika vanligt att vaccinera mammorna mot dessa infektioner som det i dag håller på att bli att vaccinera unga kvinnor mot livmoderhalscancer.

Cirka 700 personer diagnostiseras varje år i Sverige för diabetes typ 1. 30-50 % av de nya fallen kan knytas till särskilda riskgener. För de andra fallen har Sabina Resic-Lindehammer gett en trolig förklaring.

LUDC 9.9.2011

## Ökad risk för hjärtsvikt vid typ 1-diabetes

Nya rön från svenska forskare visar att typ 1 diabetiker i medelåldern löper tio till tjugoför gånger större risk att drabbas av hjärtsvikt jämfört med den övriga befolkningen.

– Risken för hjärtsvikt ökar fyrfaldigt om patientens blodsockernivåer ligger högt över de rekommenderade, säger *Marcus Lind*, specialistläkare i endokrinologi vid NU-sjukvården och medicine doktor vid Sahlgrenska akademien. – Av dem vi följde fick var trettionde person problem med hjärtsvikt. Men eftersom vi endast noterade dem som fick uppsöka sjukhus på grund av det så kan den verkliga siffran vara ännu större, säger han.

Risken att drabbas av hjärtsvikt visade sig även öka med 34 % för varje tioårsperiod patienterna hade haft typ 1-diabetes. Studiens resultat gör frågan om riktade screeningar mot hjärtsvikt hos patienter med typ 1-diabetes aktuell, menar *Annika Rosengren*, överläkare och professor i medicin vid Sahlgrenska akademien.

– Vi är idag noga med att undersöka diabetespatienters njurar och ögon för att upptäcka eventuella skador. Men vi borde kanske också titta på patienternas hjärtfunktion i ett tidigare skede för att upptäcka tecken på hjärtsvikt, säger hon. Svåra fall av hjärtsvikt har sämre prognos än många cancerformer. LUDC 19.8.2011

# HJÄRNGYMNASTIK MED MENDIS KORSORD

## Vågrätt

1. Den tar slut i slutet på oktober.
10. De är ökenvandrarernas ultimata mål.
11. Landskoden för Amerikas Förenta Stater.
13. Behöver trumslagaren.
15. Tips och knix och allehanda idéer.
16. Här går lungsot eller tuberkulos helt enkelt.
17. Galet upptåg eller något annat helt stolligt.
18. Då det varnats för mer än hårda vindar kan det komma en sådan och knäcka ett träd eller flera.
21. Hörs det i säven en sensommarkväll.
22. Allmän tilläggspension som man får i vårt svenska grannland.
23. Ofta med tid.
25. Tillägg, efterskrift.
26. Liten yta.
27. Med vår hage växer där blå bär.
28. Ett fornsvenskt ord med betydelsen utbruten del, distrikt, skara eller avdelning. I dag främst en militär term.
30. Har böcker för utlåning.
32. Är enmansföreställningarna.

33. Prydde vår sista 100 markssedel. Förnamnet om jag får be!
35. Används med bränsletyper, t.ex. med 95 och 98.
36. Kallas det sibiriska barr- och urskogsområdet.

## Lodrätt

1. Tobak under läppen.
2. En sandig jordart.
3. Används som bete på fiskekroken.
4. Kadaver.
5. Är kunskapens moder. Allt enligt ett gammalt ordspråk.
6. En huvudstad där blodiga strider gått av stapeln under sommaren.
7. Ett gästgiveri. Eller litet hotell.
8. Vems är det kända eposet *Divina Commedia* från 1300-talet?
9. Måste nu sättas om vi skall njuta av blomsterprakt till påsken.
12. Smutsig jord i ett sår kan medföra ökad sådan att insjukna i stelkramp.
14. Plötsligt. Hastigt. Snabbt.
18. Svenskt bolag på konkursens brant.
19. Måsen på klyvarbommen ville ha sill. Och skepparn då?
20. Håller oss i rörelse.
24. Måste man kunna för att göra keramikskålar och sånt.
27. Bjöds på rödaste smultron i mjölk och vin. Enligt Fredmans epistel nr 71.
29. Passande, lämplig, *all right*.
31. Lovas med bättring.
34. Ett vassliknande halvgräs.

N	O	R	D	S	J	Ö	N	S	P	
Ä		E		T		L		N	Y	A
K	A	P	T	E	N	S	K	A		N
T		S		N	I	O		B	R	E
E	O	L	E	R		R		E		L
R		A		I	N	T	A	L	A	D
G	I	G	A	N	T	E	R		B	E
A		A	L	G		R	O	M		B
L	O	R	T		J		M	Ä	L	A
E		N	A	S	A	L	A		Ä	T
N	Y	A	N	S		O	T	Ä	T	T



Förra korsordets vinnare har dragits och *Johan Lindblad* från Helsingfors får två biobiljetter på posten. Vi gratulerar!

Konstruerat av Anders Laurén

1		2	3	4	5	6	7	8		9
		10								
11	12				13				14	
15								16		
					17					
18		19		20				21		
22				23			24		25	
26			27				28	29		
30		31								
	32						33		34	
35						36				

Posta din lösning senast  
**31.10.2011** på adressen:  
 Mendi, c/o Carina Larachi  
 Spelmansvägen 15 H 293  
 00420 HELSINGFORS

Vill du inte klippa i  
 tidningen kan du  
 kopiera sidan eller  
 skriva lösningen på  
 ett rutigt papper.



*Bland alla lösningar dras en vinnare som får två biobiljetter på posten.*

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Forskning

## Ny pusselbit i kolesterolforskningen

**Hjärt-kärlsjukdomar är idag ett globalt problem och det görs mycket ansträngningar i världen för att påverka kolesterolet. En av komponenterna som står för de gynnsamma effekterna av det "goda" kolesterolet är en speciell fettsyra, S1P.**

Forskare i Malmö har kartlagt mekanismen för hur fettsyran transporteras i blodet, vilket kan bli en viktig pusselbit i kolesterolforskningen. Stora befolkningsstudier har visat att högt kolesterol ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Det gäller dock bara en typ av kolesterol, LDL som därför kallats det "onda" kolesterolet. HDL, det "goda" kolesterolet, minskar däremot risken.

Kolesterol är livsviktigt i lagom mängder och behövs i cellers membran och för hormonproduktion. Eftersom kolesterol är ett fettämne löser det sig inte i vattenbaserade vätskor som blod. Därför packas det först i en sorts transportpaket, s.k. lipoproteiner, innan det skickas ut i blodet. LDL och HDL är två sådana lipoproteiner som transporterar kolesterol. Kroppens celler har receptorer ("portnycklar") för LDL så att cellerna kan släppa in och använda kolesterolet. Problem uppstår om vi har mer LDL än vad som behövs då det bidrar till åderförkalkning (åderförkalkning).

HDL transporterar överskottet av kolesterol till levern för nedbrytning och utsöndring. Det är en av orsakerna till att höga halter av HDL är gynnsamt för hjärt-kärlhälsan. HDL motverkar inflammation, skyddar kärlväggarna och motverkar läckage från blodkärlen.

För tolv år sedan upptäckte *Björn Dahlbäck* och hans medarbetare ett tidigare okänt lipoprotein som de kallade apoM och fann att det var bundet till HDL. Han etablerade samarbete med flera forskargrupper i världen, med vilkas hjälp han kunde visa att apoM kunde binda S1P.

Vidare samarbete med forskargrupper i Köpenhamn och New York ledde till att man kunde bevisa att apoMs huvudfunktion i HDL är att transportera S1P i blodet och leverera det till kärlväggens celler. S1P stimulerar speciella receptorer i kärlväggen vilket ger många av de positiva effekter som man förknippat med HDL.

Denna upptäckt är en viktig pusselbit som bidrar till den växande kunskapsmassan om HDLs gynnsamma effekter på hjärt-kärlhälsan.

– Bra medicinsk forskning leder oftast inte direkt till en konkret hälsobringande produkt, men genom att stegvis öka vår förståelse för kroppens mekanismer ökar den möjligheten att utveckla nya metoder och läkemedel i framtiden. Det går ofta inte att förutspå när, säger *Björn Dahlbäck*.

– Det blir spännande att forska vidare för att förstå mer om det som sker vid våra kärlväggar och kanske få bidra till medicinsk utveckling, säger *Björn Dahlbäck*. LUDC 7.9.2011

Av Anders Laurén

## C-vitamin livsviktigt för levande varelser

**Under svenska** sommarträffen i Jakobstad lyssnade vi till ett föredrag av **Jean Nyman** om c-vitaminet och om forskningen kring c-vitamin. Föredragshållaren fick allting att låta så bra, som om c-vitaminet var en mirakelmedicin för mångt och mycket.

De flesta av oss förknippar antagligen c-vitaminbrist med berättelser om skörbjugg bland sjöman på långväga resor förr i tiden då man inte hade tillgång till frukt och annan c-vitaminrik föda. Föredragshållaren Jean Nyman kom här med en ny infallsvinkel och poängterade att det egentligen inte är fråga om en bristsjukdom utan om en genetisk sjukdom eftersom skörbjuggen inte kan botas utan bara behandlas och kureras.

Utvecklandet av skörbjugg vid avsaknad av c-vitamin i födan gör c-vitamin livsviktigt. Faktum är att människan och aporna är de enda varelserna som inte själva längre kan producera c-vitamin. Någon gång i människans utvecklingsprocess blev man av med förmågan att själv producera c-vitamin. Djuren gör det emellertid och t.ex. vid stressituationer eller sjukdomstillstånd ökar produktionen av c-vitamin hos djur tiofalt.

Det rekommenderade dagsintaget av c-vitamin ligger i dag på 60 mg. Förespråkarna av ökat c-vitaminintag menar i stället att 2-20 g (= 2.000 mg - 20.000 mg) borde vara normen. C-vitamin är kroppens viktigaste antioxidant och låg c-vitaminhalt i kroppen är delorsak till ett sextiotal sjukdomar. – Varför håller samhället envist fast vid gamla normer trots all ny forskning, undrar Jean Nyman.



Avsaknad av c-vitamin leder till att kroppens stödvävnad blir svagare. Proteinet kollagen lagras i vävnaden och gör den stark, men utan c-vitamin kan kroppen inte producera kollagen.

Amerikanen *Linus Pauling* har forskat mycket kring c-vitaminet och dess roll vid olika sjukdomar och har kunnat konstatera att högt dagligt intag av c-vitamin är bra för hjärt- och kärlsjukdomar. Man har också kunnat konstatera att diabetiker generellt sett har ca 30% lägre c-vitaminnivåer i sin blodplasma jämfört med icke-diabetiker. Jean Nyman påpekar att ökat dagligt intag av c-vitamin kan leda till minskat insulinbehov.

Finns det risker med att ta höga doser av c-vitamin? – Nej, säger Jean Nyman. C-vitamin är en snabbverkande vattenlösligt vitamin och det som kroppen inte genast kan använda kommer ut med urinen. Jean Nyman sade sig redan sedan länge inta dagliga doser på 3g och mådde utmärkt trots sin ålder 60+.

Ligger det något uns av sanning i allt det goda som c-vitamin sägs kunna göra? Kunde högre doser än rekommenderat →

verkligen vara något för oss diabetiker? Jag beslöt att kolla utbudet på c-vitaminpreparat i dagligvaruhandeln samt på apoteken.

Tabletter som skall lösas upp i vatten innehåller 60-80 mg i de produkter jag fick tag på i dagligvaruhandeln, så där håller man sig till de rekommenderade gränsvärdena. På apoteken däremot fanns bland handköpspreparaten c-vitamin-tabletter för upplösning i vatten med en styrka på 1.000 mg och pillerburkar med styrkan 500 mg per tablett. Redan det här kan ju ses som en indikation på att c-vitamin väl kan intas i en högre dos än vad de officiella rekommendationerna på ca 60 mg per dygn tillåter.

Så vad skall vi tro? För egen del tror jag att det ligger något i användning av höga doser c-vitamin. Själv tar jag sedan 4 veckor 1 g till 2 g c-vitamin per dag. Jag återkommer senare till eventuella effekter.

### Vad är c-vitamin?

C-vitamin är ett vattenlösligt vitamin som också kallas askorbinsyra.

C-vitamin är bra för immunförsvaret. Motverkar förkylning och infektioner. Antiinflammatorisk. Bra för bindvävens ämnesomsättning, ingår i kollagen i bindväven som behövs för hud, tänder, skelett och blodkärl. C-vitamin är bra för fettförbränningen då c-vitamin behövs för att lever och njurar kan producera en tillräcklig mängd av aminosyran karnitin som behövs för att ombilda kroppsfett till energi. C-vitamin tros även kunna motverka bildandet av gallstenar.

Välkommen på en

## hälsodag i Esbo

tisdagen den 1.11.2011 kl. 10-14 i  
Folkhälsanhuset i Hagalund i Esbo,  
adress Vindgränden 6.

Olika svenska föreningar verk-  
samma i Esbo presenterar sin verk-  
samhet och också Mendi är med och  
visar upp vad vi har att erbjuda. Alla  
är hjärtligt välkomna med!

Kontaktperson för Mendi är Carina  
Larachi, tfn 040-833 6172.

## C-vitamin kan lösa upp alzheimer-plack

C-vitamin kan lösa upp förstadier till de klumpar i hjärnan som bildas vid Alzheimers sjukdom. Det visar ny forskning från Lund.

– När vi behandlade hjärnvävnad från möss med Alzheimers sjukdom med C-vitamin kunde vi se att förstadier av placken löstes upp. Våra resultat visar en tidigare okänd modell för hur C-vitamin påverkar de amyloida placken, säger Katrin Mani, docent i molekylär medicin vid Lunds universitet i ett pressmeddelande.

C-vitaminen behöver inte komma från färsk frukt. Försöken visade att C-vitaminen kunde tas upp även i form av dehydroaskorbinsyra till exempel från juice som stått i kylen över natten.

Resultaten av studien publiceras i tidskriften *Journal of Biological Chemistry*. NY TEKNIK/BIOTEKNIK 17.8.2011

**HÄNDELSEKALENDERN***Hösten 2011*

**Vattengymnastik** torsdagar kl. 7.30-8.15 i simföreningen Cetus bassäng på Vävarvägen 2E i Kilo i Esbo. Kontaktperson är Eva Teijonsalo, tfn 040-763 5065. Pågår fram t.o.m. 8.12.2011. Priset är 90€ för höstsäsongen (15 gånger). Börjar du med vattengymnastiken då säsongen redan börjat, får du en nedsatt deltagaravgift.

Du kan också delta i Folkhälsans vattengymnastikgrupp på Topeliusgatan 20 i Helsingfors till samma pris som för deltagarna i Mendis egen grupp i Esbo. För mera information om Folkhälsans vattengymnastik, vänligen kontakta Sophie Romantschuk, tfn 044-788 6021.

**D1-träffar med Lia** ordnas tisdagen den 11.10.2011, lördagen den 12.11.2011 och lördagen den 10.12.2011 (dagsutfärd till Borgå). Närmare information om samlingsplatser och tider ges av Lia Lindström, tfn 045-113 2564.

**Onsdagsklubbens** mötesdagar under hösten är onsdagarna 19.10.2011 och 23.11.2011. Samlingsplatsen är caféet WTC Coffee House på Centralgatan 7 i Helsingfors. Kontaktperson är Carina Larachi, tfn 040-833 6172.

**Diabetesförbundet ordnar rehabiliteringskurs på svenska**

Sedan Diabetesförbundet efter en paus på över 20 år igen börjat ordna rehabiliteringskurser på svenska har intresset för kurserna överträffat förväntningarna.

Nästa rehabiliteringskurs ordnas i februari 2012 på diabetescentrum i Tammerfors. Kursen är avsedd för svenskspråkiga vuxna typ 1-diabetiker i arbetslivet. För kursansökan behöver du ett läkarintyg från din läkare. Kursen finansieras av FPA.

Se närmare på sidan 9.

*Förhandsinformation***HÖSTMÖTE i november**

Lördagen den 12.11.2011 kl. 14 hålls stadgeenligt höstmöte i Huvudstadsregionens Andning rf's möteslokal på Repslagargatan 8C i Helsingfors. På mötet behandlas bl.a. verksamhetsplanen och budgeten för år 2012.

Om du har något som du tycker att Mendi borde satsa på då det gäller verksamhet för medlemmar, vänligen ring ordförande eller någon annan i styrelsen eller skicka ett e-postmeddelande. Se kontaktuppgifterna på sidan 2.

Föredragningslistan för mötet finns att ladda ner från Mendis hemsidor senast en vecka före mötet.

Mottagare

Port Payé  
Finlande  
120108  
Itella Posten

**PRIORITY**

**Itella Green**

Svenska *Mellersta Nylands Diabetesförening MENDI rf* har som syfte att på sitt verksamhetsområde

- samarbeta med Diabetesförbundet i Finland rf för att övervinna diabetes
- arbeta för att motverka och minska diabetesrelaterade skador
- bevaka diabetikers intressen i samhället
- vara en förenande länk mellan personer med diabetes

Tyngdpunkten i verksamheten ligger i satsningar på motion och att föra diabetiker samman med varandra; diskussionsgrupper, träffar och resor. Tidningen MENDI utkommer fyra gånger per år med aktuellt om diabetes och hälsa.

Mellersta Nylands Diabetesförening MENDI rf grundades i Helsingfors den 1.11.2003 och har i dag ca 320 medlemmar. Medlemsavgiften för år 2011 är 18 euro.

**FÖR DIG SOM INTE ÄR MEDLEM**

**Mellersta Nylands Diabetesförening MENDI** är föreningen för dig som är diabetiker, familjemedlem eller i övrigt intresserad av att tillhöra den enda svenskspråkiga diabetesföreningen i huvudstadsregionen.

Enklast ansluter du dig genom att kontakta Diabetesförbundets Anneli Jylhä, som ansvarar för medlemsregistret, **tfn 03-286 02 35** eller e-post **[jasenasiat@diabetes.fi](mailto:jasenasiat@diabetes.fi)**. Du kan också kontakta föreningens kassör Ann Laurén, **tfn 040-554 75 58** eller e-post **[ann.lauren@mendi.fi](mailto:ann.lauren@mendi.fi)**.

Är du redan medlem i någon annan diabetesförening kan du antingen flytta över ditt medlemskap eller behålla också det. Flyttar du över ditt medlemskap **betalar du ny medlemsavgift** först från nästa år om du redan betalat en medlemsavgift till en annan diabetesförening.

Anslut dig nu och du får tidningen Diabetes **kostnadsfritt under hela år 2012**. Som medlem får du också rabatt på diabeteshandböcker som du köper eller beställer genom MENDI. Dessutom kan du förmånligt delta i bl.a. vattengymnastik i Esbo och Helsingfors.