

DIABETESMAGASINET

simplewins™

Hvis blodsukkeret
stiger, er han svær
at slæbe i mål

side

4



Det er gavnligt
for en læge at
have en kronisk
sygdom

side

10

"Voksne mænd
kan også dribble"

side

14

Kære Klubmedlem

VELKOMMEN til det første Simplewins™ magasin udsendt af Ascensia Diabetes Care. Som du måske allerede ved, blev Bayer Diabetes Care 5. januar 2016 solgt til Panasonic Healthcare Holdings Co., Ltd., som ejes af Panasonic (20 %) og KKR (80%). Ascensia Diabetes Care er et nyoprettet firma, men medbringer over 70 års erfaring som leverandør af innovative og ledende produkter indenfor diabetesbehandling.

Vi vil gerne sige TAK til alle I trofaste medlemmer, der er fulgt med os over i den nye spændende hverdag. Hos Ascensia Diabetes Care har vi 100 % fokus på at skabe innovative og enkle diabetes løsninger, der kan være med til at gøre hverdagen mere enkel for personer med diabetes og deres pårørende. Også TAK til alle I nye medlemmer, der har meldt jer ind. Vi håber, I alle, ligesom os, ser frem til den spændende fremtid, der venter.

Vi har i denne udgave af magasinet fundet emner, der på hver deres måde giver et indblik i, hvordan det er at leve med diabetes, ud fra de muligheder og valg de 3 hovedpersoner i artiklerne har truffet. Du kan læse om Nikolaj på 25 år med type 1-diabetes, der dyrker Obstacle Course Racing – en sport der kombinerer løb og forhindringsbaner.

Artiklen ”Hvad er forskellen på en kontinuerlig glukosemåling og en blodsukermåling, giver dig et indblik i, hvad forskellen mellem de to er, og hvorfor der er forskel. Derudover giver artiklen et indblik i de forskellige begreber, der anvendes til at angive kvaliteten af målingen.

Desuden kan du læse om Carsten, der i dag som 78-årig har levet med diabetes i mere end 50 år, og som var en af de første i landet, der fik et blodsukkerapparat til hjemmebrug. Carsten deler ud af sine mange erfaringer, dels som person med diabetes, men også som tidligere praktiserende læge og ”handelsrejsende i sundhed”.

”Voksne mænd kan også drible” er en solskinshistorie fra solskinsøen Bornholm. Historien fortæller om en gruppe mænd med type-2 diabetes, der via projektet med fodbold, har fået en bedre forståelse for, hvordan motion kan påvirke deres blodsukkerregulering. Det, at de oveni forståelsen for motion også har fået et fantastisk sammenhold, er kun en ekstra bonus.

Magasinet indeholder også vores faste rubrikker:

- Spørgsmål og svar fra Kundesupport.
- Opslagstavlen, der giver inspiration og gode råd.
- Opskrifterne er fundet i Emma Martinys nye kokebog ”Herlig og ærlig mad”. Vi har udvalgt 3 lækre opskrifter til jer.



Vi håber, du finder magasinet inspirerende og spændende.

Rigtig god læselyst!

Karin Hansen

Karin Hansen

Indholdfortegnelse

Kære Klubmedlem	2
Spørgsmål og svar fra kundesupport	3
Hvis blodsukkeret stiger, er han svær at slæbe i mål	4
Hvad er forskellen på en kontinuerlig glukosemåling (CGM) og en blodglukosemåling?	6
”Herlig & ærlig mad”	8
Det er gavnligt for en læge at have en kronisk sygdom	10
Opslagstavlen	12
En del af noget større	14
Fodbolden giver mere energi	15

Redaktør og ansvarlig udgiver:
Karin Hansen

Udgives af:
ASCENSIA DIABETES CARE
Arne Jacobsens Alle 7, 5. sal
DK-2300 København S.
Telefon: 4282 8000
mail: diabetesdk@ascensia.com
www.diabetes.ascensia.dk

Omslagfoto:
Pressefotograf Finn John Carlsson

Grafisk design:
Eurographic A/S



Af Louise Engen,
Commercial
Support Specialist

Spørgsmål og svar fra kundesupport

Min leverandør af teststrimler siger, at jeg skal have et nyt blodsukkerapparat tilsendt, men jeg vil helst fortsætte med mit nuværende blodsukkerapparat.

Såfremt du bliver tilbudt et nyt apparat, som har andre egenskaber, end dem du er vant til, kan du altid kontakte producenten af dit nuværende blodsukkerapparat. Producenten kan oplyse, om du har mulighed for at beholde dit nuværende apparat.

Ofte vil du have mulighed for at fortsætte med dit nuværende apparat eller få tilbudt et, der er endnu bedre. I Ascensia Diabetes Care kan vi altid tilbyde dig et nyt blodsukkerapparat fra CONTOUR® NEXT familien, helt uden beregning, og CONTOUR® NEXT teststrimlerne kan pt. fås på bevilling i alle landets kommuner.

Du er altid velkommen til at kontakte os på tlf. 42 82 80 00 eller på e-mail: diabetesdk@ascensia.com, hvis du oplever udfordringer med at beholde dit apparat, eller du ønsker at få tilsendt et nyt gratis blodsukkerapparat.

Er det korrekt, at jeg ikke længere kan få teststrimmeldisketter til mit BREEZE® 2 apparat eller teststrimler til mit Elite apparat?

Ja, det er korrekt, at teststrimlerne til disse to apparater udgår, og selve blodsukkerapparaterne er udgået fra produktion år tilbage. Vi kan dog altid tilbyde dig et nyere, smartere og endnu mere nøjagtigt blodsukkerapparat helt gratis, hvis du er interesseret i dette. Du kan altid kontakte os på tlf. 42 82 80 00 eller på e-mail: diabetesdk@ascensia.com, så kan vi sammen finde den bedste løsning til dig.

Ascensia Diabetes Care har stort fokus på nøjagtighed og alle apparater i CONTOUR® NEXT familien giver resultater med exceptionel nøjagtighed. Resultater du kan stole på.

Jeg har hørt rygter om, at der skulle være nyheder på vej i CONTOUR® NEXT familien?

Ja, der er nyheder på vej i CONTOUR® NEXT familien. Ascensia Diabetes Care har netop lanceret et nyt blodsukkerapparat CONTOUR® NEXT/PLUS ONE samt CONTOUR™ Diabetes App i Schweiz og Polen, og der vil være produktlancering i andre europæiske lande, inklusiv Danmark, senere på året 2016.

Vi lover, at I vil blive informeret om lanceringen via vores Nyhedsbrev, Facebooksiden: 'Livet med Diabetes' og, ikke mindst, vores hjemmeside: diabetes.ascensia.dk.

Contour
diabetes solutions

Reel nøjagtighed.

I det virkelige liv. Den nye standard for egenmåling af blodsukker, ISO 15197:2015, kræver bl.a., at kriteriet for nøjagtighed opfyldes, også når systemet bruges af dig i det virkelige liv. Spørg din diabetesbehandler om dit system til blodsukkermåling opfylder disse nye strengere krav til nøjagtighed i ISO 15197:2015.

Det firma, der producerer dine CONTOUR® produkter har fået nyt navn: Ascensia Diabetes Care. Læs mere på: www.diabetes.ascensia.dk

Eller kontakt os i dag og få et CONTOUR® NEXT apparat. De er endnu bedre end minimumskravene til nøjagtighed i ISO 15197:2015 tlf: 4523 5037 eller mail: diabetesdk@ascensia.com

Medicinsk udstyr CE 0088 Ascensia, Ascensia logoet, CONTOUR, Ingen Kodning logoet og simplewins er registrerede varemærker tilhørende Ascensia Diabetes Care Denmark ApS. Ascensia Diabetes Care Danmark ApS. Bayerkorset er varemærke tilhørende Bayer.

Hvis blodsukkeret stiger, er han svær at slæbe i mål

Pladesmed Nikolaj Jørgensen løber ekstremløb og er ikke i tvivl. – Min kammerat Kasper er simpelthen guld værd for mig. Jeg ville ikke turde deltage i de løb, hvis ikke han var med.

Reportage: Finn John Carlsson,
(m. DJ/PF/AIPS)

Det er blæsende, overskyet og koldt denne lørdag morgen på Amager Strandpark. Alligevel er stemningen blandt de godt 2.000 fremmødte helt i top. Om lidt skal de starte med at svømme gennem det kun 7 grader varme, eller måske nærmere kolde, vand og så venter godt 6 kilometer med et utal af ekstreme forhindringer fordelt på den lange sandstrand, med Øresundsbroen, og startende og landende fly i baggrunden.

Det er den slags løb den 25 årige pladesmed fra Aarhus, Nikolaj Jørgensen, er helt vild med.

Han har tidligere løbet en del halvlange løb, samt lidt trail og havde det fint med det. Men da han blev præsenteret for OCR-løbene (Obstacle Course Racing), var han solgt med det samme.

– I princippet tager man en militær forhindringsbane, tilføjer yderligere en hel del elementer, der gør den sværere, længere og absolut mere udfordrende. Når alt dette er på plads, så sender men en gruppe personer igennem den. Så har man et OCR-Race, fortæller Nikolaj, der har haft diabetes i 12 år.

Glad og stolt pumpebruger

Blikkenslager Kasper Vinding er også klar. Han og Nikolaj har været venner siden de mødte hinanden på efterskole i 2007, og begyndte at løbe sammen for nogle år siden. De er begge bidt af denne vilde form for løb.

– Vi følges ad gennem hele løbet, også fordi jeg på den måde kan holde øje med Nikolaj, siger Kasper, der dog på intet tidspunkt har

været ude for et kollaps fra vennens side på grund af hans diabetes.

– Men det er da sket, at blodsukkeret har spillet ham et puds, og så er han sej at slæbe med i mål, griner den gæve løber, inden parret begynder at kigge lidt på forhindringerne.

Nikolaj fik insulinpumpe i 2007, og det ændrede hans liv.

– Jeg er en glad og stolt pumpebruger og har slet ikke været i tvivl om, at det skal være med pumpen, jeg håndterer min diabetes, fortæller Nikolaj, der også tager ud og holder foredrag om sit liv med diabetes.

Pumpen bliver inden løbet lagt i bagagerummet på bilen, der skiftes til de rigtige løbesko, den udlevere chip til tidtagning monteres i skoen og deltagnummeret sættes på trøjen. Nu er de to "Team Mud Boys" klar til Nordic Race 2016, der blot er et af de godt 25 løb, de deltager i, inden sæsonen slutter i november måned.

Det er ikke småting løberne skal igennem. Der er blevet bygget i flere dage på ruten, hvor det veksler mellem løb, rå muskelkraft og teknik. En del af udfordringerne minder mere om en "Stærk Mand" konkurrence end et løb, men det er tilladt at hjælpe hinanden, hvilket også bliver nødvendigt et par gange undervejs for Nikolaj og Kasper.

Mens discorytmerne brager ud over pladsen fra Red Bulls mobile diskotek, går Nikolaj og Kasper hen til startstedet, hvor der startes i forskellige heat, alt efter tilmeldingen.

Nedtællingen går i gang, og så er det om at komme afsted. Første forhindring er en svømmetur under tre forhindringer og så går det ellers bare derudad.

Det er helt vildt sjovt

Nikolaj så en dag et opslag omkring et OCR-løb, og syntes det så sjovt ud.

– Så jeg skrev til en af mine kammerater og spurgte, om det var noget. Vi blev enige om at prøve det, og trænede os op til vores første løb, og så var vi solgt.



– Løb er meget individuelt, og det er lige mig. Jeg har altid været aktiv og trænet meget fitness og cross, hvor man skal mange forskellige ting, og det tiltaler mig. Det at løbe ud af en lige strækning, er lidt kedeligt, også selv om man løber i en skov. – Der er ikke to OCR-løb, der er ens, og det synes jeg er det helt vildt sjovt.

Nordic Race har 4-5 løb om året, og her er det de samme ting, der bliver bygget op, men der er mange andre races rundt omkring, og her er det op til arrangørerne at finde på de forskellige forhindringer. Løbene har fra 200 til over 2.000 deltagere, og her er Nordic Race helt i top. Det er i øvrigt den sport, der er allermost på vej frem i øjeblikket, med løb på 5-12 kilometer. – Men det er løb for alle mulige, både kvinder og mænd, og kvinderne er utroligt seje.

OCR-løbene startede for godt 5 år siden i Danmark. Det kommer fra USA og er lidt Navy Seal inspireret.

Ungdomsgrupper ikke det helt store

Om sin sygdom, fortæller Nikolaj:

– Den kom som et lyn fra en klar himmel. Jeg havde gået og været lidt sløj, og kom til læge og herefter på sygehuset, hvor jeg var indlagt i en uges tid.

Efter indlæggelsen var der mulighed for at komme med i forskellige ungdomsgrupper.

– Det at samle en masse unge mennesker med det til fælles, at de har diabetes, er



ikke lige noget for mig. Selv om man har samme sygdom, behøver man ikke have samme interesser.

Jeg deltog dog i et møde, hvor Søren, en maratonløber var med. Han var enormt inspirerende. Han fortalte om træning og løb, og hvor lidt insulin, han havde brug for. Han nærmest løb det væk i mine øjne. Siden har jeg fundet ud af, at sådan hænger det ikke helt sammen for mig.

Når Nikolaj skal løbe et af sine ekstremløb, tager han insulinpumpen af, så den ikke bliver våd, falder af eller på anden måde bliver beskadiget.

– Jeg har ikke behov for pumpen under løbet. Jeg måler et par gange op til løbet og lige inden. For at have et udgangspunkt.
– På den måde sikrer jeg mig, at jeg har godt 2-3 timer at løbe på, så vil mit blodsukker begynde at stige, hvis jeg ikke får noget insulin. Kan jeg nå i mål inden for den tidsgrænse, kan jeg holde blodsukkeret i niveau, ved at sætte min basalrate ned på pumpen. Den sætter jeg så til 70% efter løbet, og det plejer jeg at kunne "overleve" på.
– Overskrider jeg tiden, så stiger blodsukkeret, og så er Kasper der hele tiden til at "holde mig i hånden" og kan se, hvad der er ved at ske. Han er simpelthen guld værd for

mig. Jeg ville ikke turde gøre det, hvis ikke han var med mig.

Energibar i løbebukserne

Nikolaj har selv eksperimenteret og fundet frem til den korrekte insulinmængde både før og efter de hårde løb.

– Jeg har løbet og trænet rigtig meget, så jeg har en idé om, hvad jeg skal gøre, for at klare mig igennem, uden at der sker noget. Nikolaj har dog altid lidt powergel med i de stramme løbebukser både med energi og sukker. Og så fylder de ikke så meget som en juice.

– Min kæreste læser Ernæring og Sundhed på Aarhus Universitet, så der fedter jeg mig lige ind, så jeg ikke selv behøver tænke så meget på, hvad jeg spiser, griner Nikolaj.
– Men dagene op til et løb, skal der virkelig tænkes over, hvad jeg propper i munden, ellers går det slet ikke.

Håber på EM-deltagelse

Nikolaj og Kasper vil gerne med til et af de store mesterskaber, som er VM i USA og EM i Holland, og ligger i øjeblikket blandt de 50 bedste i Danmark. Det kræver dog en placering blandt de 20 bedste i de adgangs-givende løb, og det er ikke urealistisk at stræbe efter.

– Vi blev nummer ti i et løb, der desværre ikke gav adgang, men det skal nok komme, siger de to venner, og beundrer medaljen efter Nordic Race.

– Jeg træner 2-3 timer alle ugens dage, både løb, cross og svømning, derudover cykler jeg på arbejde, små 15 kilometer.

Om kort tid flytter Nikolaj fra Aarhus til København, idet han har fået et legat for at kunne studere idræt på Poul Pedersens Idrætsinstitut, der uddanner kompetente formidlere af idræt, sundhed og forebyggelse.

– Efter jeg er begyndt på alt det her løb og idræt, har jeg kunnet mærke på mig selv, at det var den vej jeg skulle, så det glæder jeg mig helt vildt til.

De to løbere i Team Mud Boys har et godt råd til andre løbeinteresserede:

– Spring ud i det. Det gjorde jeg selv. Undersøg lige, hvad det kræver, det er kun en selv, der sætter grænserne. Man behøver ikke gennemføre på en time, man kan godt bruge 2 eller mere, så alle kan være med. Sporten hedder OCR, og der er et hav af facebook-sider og andre sider på nettet, hvor du kan læse om den hurtigvoksende, og måske lidt nørdede sportsgren.



Hvad er forskellen på en kontinuerlig glukosemåling (CGM) og en blodglukosemåling?

CGM er en måling af sukkerindholdet i vævsvæsken udenfor blodbanen, foretaget med en sensor. CGM kan være et godt supplement til blodsukermåling.

*Artikel skrevet af bioanalytikere
Helle Korsgaard og Karin Hansen*

Der er i dag øget fokus på korrekt glukosemåling, så du som person med diabetes har det mest optimale udgangspunkt for din diabetesregulering.

- Måles glukoseniveauet i vævsvæske (CGM) set i forhold til i blod, vil det medføre forsinkelse på henholdsvis stigninger eller fald i glukoseniveauet, da blodgennemstrømningen er langsommere i vævsvæske. Det betyder, at det mest nøjagtige billede af dit aktuelle glukoseniveau opnås ved måling i blod.

- Måles glukoseniveauet i blod, skal dit blodsukkerapparat leve op til krav om, at det skal måle med en vis nøjagtighed, som er defineret i ISO standard 15197. Måles det med CGM, eksisterer der ingen standardiserede krav til nøjagtighed¹.

I det efterfølgende vil vi forsøge at give dig et overblik over de forskellige begreber, man kan støde på, når man taler om, hvor korrekt en måling er, foretaget med henholdsvis en CGM-sensor eller et blodsukkerapparat.

Måske er du stødt på begreberne, **nøjagtighed**, **præcision**, **MARD** (Mean Absolute Relative Deviation) og **MAD** (Mean Absolute Deviation)? Disse begreber dækker alle over systemernes ydeevne. Begreberne kan dog ikke sammenlignes, da dette vil være som at sammenligne pærer og bananer.

Nøjagtighed og præcision er de begreber, som anvendes i de internationale standard-

er, der ligger til grund for CE-mærkning af systemer til blodglukosemålinger.

Nøjagtighed er et udtryk for et resultats procentiske afvigelse fra den sande værdi*. De internationale standarder sikrer, at de specifikke krav til **nøjagtighed** opfyldes samt, at **nøjagtigheden** påvises ud fra samme kriterier. Det vil sige, at afprøvningsresultaterne foretages på samme betingelser: antal resultater, antal lot numre af teststrimler (forskellige produktioner af teststrimler) samt antallet af forsøgspersoner. De ensartede kriterier kan sammenlignes med et dartspil, hvor alle anvender samme dartske, alle har samme afstand til skiven og alle har samme antal pile.

MARD og **MAD** er begreber, der typisk anvendes, hvis ydeevnen af forskellige systemer skal sammenlignes. **MARD** og

*) Sand værdi er den værdi, der opnås på laboratoriets analysemetode til glukose, der anvendes til udførelse af diagnostiske glukoseprøver.

MAD er udtryk for gennemsnitlig procent-afvigelse mellem to systemer – dvs. ikke nødvendigvis et udtryk for afvigelsen fra den sande værdi. Eftersom **MARD** er et gennemsnit af afvigelser, er værdien ikke så fyldstgørende som begrebet nøjagtighed¹. Da **MARD** og **MAD** ikke er en del af de internationale standarder, kan disse resultater opnås ud fra kriterier producenten selv definerer. Dette bevirker, f.eks. at **MARD** resultater opnået i ét studie ikke umiddelbart er sammenlignelige med resultater opnået i andre studier. Selvdefinerede kriterier kan sammenlignes med et dartspil, hvor man selv bestemmer størrelsen på dartsken, afstanden til skiven samt hvor mange pile, man ønsker at kaste med for opnå et resultat.

Begrebet **nøjagtighed** støder du ofte på i materiale om blodglukosemåling. Du kan finde oplysninger om dit blodsukkerapparats **nøjagtighed** i brugervejledningen, der fulgte med apparatet.

Begreberne **MARD** og **MAD** støder du på i materiale om kontinuerlig glukosemåling (CGM). Da der ikke findes en metode, der er defineret som den sande værdi for CGM, vil man ofte beregne **MARD** ud fra resultater opnået med CGM sammenlignet med et resultat fra et blodsukkerapparat.

Konklusion

Måling af glukose i blodbanen giver det mest nøjagtige billede af dit aktuelle blodsukkerniveau. Kontinuerlig glukosemåling kan være et godt supplement til blodsukkermåling for at se tendenser i form af stigninger og fald i løbet af døgnet. Kontinuerlig glukosemåling bør altid understøttes af blodsukkermålinger for at sikre, at du træffer dine behandlingsvalg på det mest nøjagtige grundlag².

Har du, efter at have læst denne artikel, spørgsmål til begreberne, er du altid velkommen til at kontakte vores kundesupport på e-mail: diabetesdk@ascensia.com.

Kilder:

- 1) DiabetologNytt 2016 Årgang 29 Nr 1-2 s.15-17
- 2) Kontinuerlig glukose måling - en rapport udarbejdet af en arbejdsgruppe under dansk endokrinologisk selskab og dansk pædiatrisk selskab.

Contour[®]
diabetes solutions

CONTOUR[®] NEXT familien – med exceptional nøjagtighed

CONTOUR[®] NEXT familien har demonstreret en nøjagtighed, der er BEDRE END minimumskravene for nøjagtighed i ISO 15197:2015

– både når målinger foretages i laboratoriet, og når målinger foretages af slutbrugeren



CONTOUR[®] NEXT
blodsukkerteststrimmel
indenfor $\pm 10\%$



Det firma, der producerer dine CONTOUR[®] produkter har fået nyt navn: Ascensia Diabetes Care
Læs mere på: www.diabetes.ascensia.dk
Apparat bestilles på: diabetesdk@ascensia.com

GRØSET 08.16 A.DK

Vi har denne gang fundet inspiration i den lækre kogebog:

"Herlig & ærlig mad"

af Emma Martiny

Vi bringer nogle dejlige lette retter inspireret af sommeren, men som sagtens kan laves hele året.

Vi håber, du finder opskrifterne lækre og velsmagende.



Fisketacos med frisk bønnesalsa

4 PERSONER

- 600 g torsk eller anden hvid fisk
- 2 æg, str. M/L
- 1 dl mandelmel (kværnede mandler)
- 1 dl fuldkornsmajsmel
- 1 dl majsgrøn (også kaldet majsrasp eller polenta)
- ½ tsk. salt
- Smør eller olie til stegning

ENDVIDERE

- 1 hjertesalat
- ½ rød spidskål
- Limebåde til servering
- Mynteblade til pynt

FRISK

BØNNESALSA

- 240 g kogte sorte bønner (1 dåse)
- 1 mango
- 1 avocado
- 1 lille rødløg
- 1 håndfuld koriander
- ½-1 lille rød chili uden kerner
- Saften af 1 lime
- 1 spsk. olivenolie
- Salt & friskkværnet peber

MEXICANSKE MAJSTORTILLAS (15 SMÅ)

- 3 dl mælk
- 2 dl fuldkornsmajsmel
- 1 dl majsgrøn (også kaldet majsrasp eller polenta)
- 2 æg, str. M/L
- 1 tsk. salt
- En smule smagsneutral olie til stegning

Disse fisketacos spiller op til en ægte mexicansk fiesta. Jeg vinder mange kæreste-point, når de er på menuen, særligt på grund af den formidable salsa af mango, avocado og sorte bønner, der gør hver bid af de små tacos til en fest.

Start med at lave bønnesalsaen, da den har godt af at trække lidt. Skær mango og avocado i små tern, og hak rødløget fint. Hak koriander groft, og hak chilien helt fint. Rør det hele sammen med de sorte bønner i en skål, og tilsæt olivenolie og limesaft. Smag til med salt og peber.

Lav derefter dejen til majstortillaerne ved at mikse alle ingredienserne sammen med en elpisker eller stavblender til en jævn dej. Du kan stege pandekagerne i en smule olie på en pande med det samme og lune dem igen inden servering. Hvis du er god til at multitasking i et køkken – eller har du mod på at give det et forsøg – kan du vente med at stege dine tortillas, til du skal stege fisken, så du slipper for at opvarme dem igen. I begge tilfælde skal du huske at røre rundt i dejen løbende, så majsgrønen ikke samler sig i bunden af skålen.

Skær fisken i tynde, lange strimler. Pisk de to æg sammen i en dyb tallerken, og bland mandelmel, fuldkornsmajsmel, majsgrøn og salt i en anden tallerken. Vend først fiskestrimlerne i æg og derefter i melblandingen, til de har et tæt lag panering. Opvarm smagsneutral olie eller smør på en pande, og steg den panerede fisk, indtil ydersiden er gylden og sprød, og fisken er gennemstegt.

Skyld og slyng hjertesalaten. Skær salaten i fine bånd, og snit kålen i tynde strimler. Servér nu salsa, salat, tortillas og fisk i forskellige skåle og på fade, så hver middagsgæst selv kan samle sine egne fisketacos.



Blåbær-cheesecake-is

½ LITER IS

- 200 g frosne blåbær
- 3 spsk. rismaltsirup
- 1 spsk. ahornsirup
- 1 tsk. vanilje
- 250 g ricotta
- 1 dl fløde

Nam! I denne is giver ricottaosten den skønneste smag af cheesecake og en silkeblød, cremet konsistens. Du kan bruge præcis de bær, du har lyst til, men jeg er særligt glad for blåbær – rigtige blåbær, og altså ikke de amerikanske mosebælebær, der er helt hvide inde. Rigtige blåbær har en kraftig farve og indeholder langt flere antioxidanter. Jeg samlede flere kilo og frøs dem ned, da jeg var på ferie med min familie i Norge sidste sommer, og jeg har siden da gemt dem til særlige anledninger – heriblandt denne is, der kun fortjener det allerbedste.

Bring blåbær, vanilje og rismalt- og ahornsirup i kog i en kasserolle.

Blåbærrerne skal ikke blive helt moste, så tag kasserollen af varmen, så snart bærrerne har kogt et par minutter, og lad derefter kasserollens indhold køle af i køleskabet. Pisk ricotta og fløde sammen til en jævn, luftig masse. Tilsæt derefter de kogte, kolde bær fra kasserollen, og vend det sammen med en dejskraber. Kom cremen i en ismaskine, og kød den efter anvisningerne. Kom isen i en boks, og opbevar den i fryseren indtil servering. Tag isen op, 15 minutter inden den skal spises.



Citrussalat med spicy tigerrejer

4-6

PERSONER

- 350 g tigerrejer
- 75 g feldsalat
- 2 avocadoer
- 2 appelsiner

MARINADE

- 1 stor spsk. sambal oelek
- 5 spsk. olie
- 4 spsk. fiskesovs
- 3 fed hvidløg, presset
- Saften af ½ lime (citronsaft går også an)

DRESSING

- 1 spsk. sesamfrø (gerne sorte)
- Saften af ½ lime
- 2 spsk. sesamolje (olivenolie går også an)
- 1 tsk. soja
- 1 tsk. honning

Denne salat er både en fryd for øjnene og smagsløgene. De marinerede, spicy tigerrejer er en opskrift, jeg har lavet igen og igen i mange år, og her kommer de rigtig til deres ret i en frisk salat med cremet avocado, sød/syrlig appelsin og en dressing med ristede sesamfrø.

Rengør rejerne, men lad halen blive på. Bland alle ingredienserne til marinaden, og lad rejerne marinere i mindst 2 timer i køleskabet – dog gerne op til 24 timer. Varm en pande (gerne en wok) uden fedtstof. Rist først sesamfrøene til dressingens et par minutter på panden, og hæld dem over i en dressingshaker eller kop.

Steg derefter rejerne ved høj varme i nogle minutter, indtil de skifter farve og er gennemstegte, men endelig ikke for længe, da de så bliver seje. Skyl og slyng feldsalaten, og anret den på et salatfad eller flere enkelte tallerkener. Skær avocadoerne i tynde skiver, og skær ligeledes appelsinerne i skiver, efter du først har skåret skallen fra. Anret tigerrejer samt avocado- og citronskiver over salaten.

Bland alle ingredienserne til dressingens sammen, og dryp den over salaten. Servér straks.

Det er gavnligt for en læge at have en kronisk sygdom

På den måde kan man bedre sætte sig ind i, hvordan folk har det, fortæller den 78 årige pensionerede læge Carsten Vagn-Hansen, der i 53 år har levet godt med sin diabetes.

Tekst og fotos: Finn John Carlsson (m. DJ/PF)

- Jeg var én af de tre første i Danmark, der fik et apparat til måling af blodsukker. Det var stort, som en Dixi-madkasse til 6 halve stykker rugbrød, men det var en stor hjælp. Det var dengang insulinsprøjterne skulle stå i sprit, når de ikke blev brugt og kanylerne skulle slibes.

Pensioneret læge Carsten Vagn-Hansen fik konstateret diabetes som 25-årig, men den i dag 78-årige 'handelsrejsende i sundhed', kan stadig huske den første tid med den kroniske sygdom.

Han havde gået nogen tid og haft det lidt mærkeligt, og under en influenza, tog sygdommen rigtig fat.

- Der var ingen tvivl. Det var diabetes, jeg havde fået.

Der skulle dog gå et par år, inden han stiftede bekendtskab med blodsukkerapparatet.

Via sit arbejde som læge, havde Carsten Vagn-Hansen gjort et stort stykke arbejde, for at få patienter til at bruge urinprøver, til at regulere deres diabetes.

- Det var der mange patienter, der ikke var så glade for, men da de første blodsukkerapparater kom til landet, skete der rigtig noget.

- Det var et stort fremskridt at kunne måle sit blodsukker og få svar med det samme. Helt perfekt, at have sådan et målesystem.

Gav apparatet væk

- Jeg var utrolig glad for måleapparatet, så glad, at jeg faktisk gav det væk efter et par

år, til en mand fra Sønderborg med diabetes. Han havde efter 7 år fået øjenforandringer, og var helt ude af det over, hvordan han skulle styre sit blodsukker.

- På det tidspunkt var der ikke andre i Sønderborg, hvor jeg boede, der havde sådan et apparat. Jeg tænkte, at jeg sagtens kunne klare mig uden i nogen tid, så han fik mit. Og han hørte til dén type diabetikere, der gør, hvad man får besked på. De fleste kører bare derudad, for man bliver jo ikke særlig syg af at have diabetes de første 20-30 år, men så kan regningen komme.

- Men han holdt styr på det, målte 4 gange om dagen og tog insulin efter det. Og da han i et par år havde passet sin diabetes med omhu, var han til kontrol på øjenafdelingen i Odense, og der var ingen forandringer at se mere. Og det var helt tydeligt, at han havde diabetiske øjenforandringer, inden han fik mit apparat.

Så for Carsten Vagn-Hansen var dette forløb også en klart bevis på, at dette blodsukkerapparat var et rigtigt godt redskab.

Insulin flere gange om dagen

Carsten Vagn-Hansen var også en af de første, der begyndte at bruge engangsinsulinsprøjter. De gamle sprøjter skulle stå i sprit og kanylerne skulle slibes, og det var et frygteligt mas.

- Så læste jeg en artikel i et amerikansk patientblad om en kvindelig skiløber, der havde stået på ski i alperne. Hun kunne slet ikke få sit blodsukker til at passe med de en eller to gange om dagen, hun tog insulin. Så hun fandt ud af, at det var perfekt for hende, at tage tre gange hurtigvirkende insulin om dagen og basisinsulin om aftenen.

- Så sagde jeg til mig selv: Det er perfekt til mig, for en praktiserende læge kan ikke

bare sige, at nu skal jeg ind og spise, og så må patienterne vente. Derfor begyndte jeg på den behandlingsform, og lærte naturligvis fra mig efter bedste evne. Men det var absolut ikke på mode dengang, og sådan set heller ikke i dag. Folk vil meget hellere nøjes med en blandingsinsulin et par gange om dagen. Men vi er jo så forskellige.

- Men jeg tror stadig på, at vi skal efterligne kroppens naturlige funktioner så godt som muligt og i princippet tage insulin i forbindelse med vores måltider, og så have en basisinsulin, der dækker om natten.

- Det gik meget fint for mig, indtil for omkring 4 år siden, for da fik jeg en gigtlidelse i skulderen, og måtte sove i en havestol. Så tog jeg binyrebarkhormon i 21 dage, og det fik min diabetes til at gå fuldstændig grassat. Kun en eneste gang efter jeg har fået konstateret diabetes, har jeg haft et insulinchok, men efter de tre uger med binyrebarkhormon, begyndte de at komme. Jeg væltede omkring. Kunne ikke mærke, at de begyndte at komme, og det gjorde, at jeg blev meget interesseret i at få en insulinpumpe.

Indtil da havde Carsten Vagn-Hansen klaret sig meget fint med insulin fire gange om dagen.

- Så fik jeg, efter en del ventetid, min insulinpumpe, og det er en rigtig god ting. - Det er fantastisk let at styre blodsukkeret med sådan en Pumpe, men det kræver også, at man måler sit blodsukker og tæller kulhydrater.

Helt stiv rødgrød

I sin tid, da Carsten fik konstateret diabetes, kom han i 'klørerne' på en diætist på Niels Stensens Hospital (Steno Diabetes Center), og her var der ingen kære mor. Hun bestemte.

– Maden skulle vejes gram for gram, og hun bestemte, hvad jeg skulle spise. Det gav nogle 'fantastiske oplevelser', da jeg kom hjem, for min hustru, der er sygeplejerske, var ret træt af diabetikere, fordi alt skulle vejes. Og jeg kan huske, at når vi skulle have rødgrød, så skulle det behandles med aprestagum* i stedet for stivelse, for at det kunne blive tykkere. Hvis man bruger aprestagum i rødgrøden, og sætter en ske ned i det, så følger hele portionen med op.

– Dengang var man meget streng med kosten, og det var nødvendigt. Men det er ikke blevet mindre nødvendigt i dag. Diabetikere skal variere deres kost og tilpasse deres insulin derefter. I øvrigt mener jeg, at mindst 70% af alle de, der har type 2-diabetes, de kunne slippe fuldstændig af med den, ved at spise sundt og dyrke motion, og derved tabe sig til en normal vægt. Det har alle mulige undersøgelser også vist.

– Der er ingen tvivl om, at de fleste sygdomme skyldes, at vi mennesker spiser forkert. Det kan man bl.a. se i Indien og Kina, hvor folks vægt stiger drastisk og type 2-diabetes eksploderer i øjeblikket.

– Folk bør have information om, hvordan deres krop fungerer. Hvad der er godt og skidt for den, og den slags burde ske allerede i skolen. Men vi har jo fyret skolesundhedsplejerskerne og alle skolelægerne, og nu har vi ikke tid til andet end at regne og tælle pengene. Det er helt forkert.

– Vi har alle prøvet at spise en rigtig sød dessert. Hvad sker der herefter? Det eneste vi tænker på er, hvornår kommer kaffen, eller hvor er den nærmeste sofa. Man bliver slap og træt, og det skyldes, at de små kraftværker, vi har inde i cellerne, bliver 'nedbrudt', og jo mere træt og slap bliver man. Tager man et glas vand eller to, så får elektronerne i cellerne igen liv, og så er man pludselig frisk igen.

Radiodoktoren

Carsten Vagn-Hansen har haft et aktivt arbejdsliv, hvor han ved siden af sin lægepraksis har været engageret i lægefagligt arbejde og undervisning. Han har skrevet en lang række bøger og artikler om sundhed og sygdom til aviser og tidsskrifter, holdt foredrag og været rejseleder.

Især er han kendt som Radiodoktoren fra programmet 'Spørg om sundhed', i Danmarks Radio fra 1992 til 2003 og afløseren, 'P4-panelet', fra 2003 til 2005, hvor lytterne kunne ringe og skrive ind for at få råd og vejledning.

Han er også kendt for sin store viden om og som fortæller for vitaminer, mineraler, naturmedicin, sund mad og motion, som en vej til et bedre velbefindende.



Insulinpumpen er en utrolig opfindelse, som Carsten Vagn-Hansen er rigtig glad for. Men han holder samtidig regnskab med blodsukker, kulhydrater m.m. i sin lille sorte bog.

Om perioden som Radiodoktor, siger Carsten Vagn-Hansen, der i øvrigt stoppede som praktiserende læge som 50-årig, og herefter blev 'handelsrejsende i sundhed', som han så glad kalder det.

– Jeg fik cirka 30 e-mails om dagen fra folk, der havde tillid til, at jeg kunne hjælpe dem med, hvad de fejlede, og hvordan de kunne få det bedre. Det var mennesker, der var kommet i klemme i systemet eller havde fået at vide, 'at det må du lære at leve med'.

– Men folk kan gøre rigtig meget selv. Man kan optimere sin måde at leve på og dermed få det bedre. Folk spiser for eksempel for meget og forkert, og maden bliver ikke fordøjet ordentligt. Danske læger ved meget lidt om mad, vitaminer og den slags, og det psykiatriske system beskæftiger sig slet ikke med sammenhængen mellem kost og psyke. Jeg synes, det er for ringe!

Skal tage ansvar

– Børn og unge med diabetes har en kæmpe fordel frem for andre. De og deres nærmeste omgangskreds får nemlig vejledning og gode råd om, hvordan kroppen fungerer, og hvad der er godt og sundt. Mange forældre er dog faldet i den anden grøft. De har fuldstændigt overtaget børnenes liv, og de får problemer, når børnene bliver teenagere. På et tidspunkt ved vi også, at mange af disse unge med diabetes gør oprør gennem deres sygdom, og det er frygteligt ødelæggende for dem. De får spiseforstyrrelser, drikker bajere og sprut, spiser junkfood og gider ikke tage insulin.

– Børnene skal selv, helt fra starten, være med til at tage ansvar. Og min erfaring siger mig, også fra min tid på sygehuset, at børn med diabetes er langt mere fornuftige end deres forældre, og de er meget lettere at snakke med, fastslår Carsten Vagn-Hansen.

Han er stor tilhænger af at se det gode i det dårlige, for så får man kræfter til at kunne klare det dårlige.

– Og der er noget godt i alt, og bestemt også i det at få diabetes. For mig har det været rigtig godt. Jeg havde ikke været her, hvis jeg ikke havde skullet passe på mig selv, siger han. Han forsøger altid at være positiv og tænke positivt.

Lægen skal lytte

Carsten Vagn-Hansen påpeger også, at lægens vigtigste job er at lytte til patienten. Og det kræver tid, en tid, som lægerne ikke har i dag.

I dag tager den 'handelsrejsende i sundhed' stadig ud og holder foredrag, blandt andet om Earthing, eller fordansket 'jording'. – Når du går med sko med kunstige såler og kunstige ting og sager, så lades din krop op. Men tager du sko og strømper af, og går en tur ud på græsplænen, så vil du med det samme kunne mærke, at du får det bedre. For så aflader du den elektricitet, de magnetiske bølger, du har gået og opsamlet. Du kan også, hvis du ikke gider tage sko og strømper af, gå hen og tage omkring et træ. Sæt de bare næver ind i barken på træet, og du vil med det samme kunne mærke, at du får det bedre. Der er kommet mere ro i systemet. Så enkelt er det. Vi har brug for jordforbindelsen.

Et sidste godt råd

Diabetesforskningen i Danmark ligger højt i forhold til andre lande, det er der slet ingen tvivl om. De forskellige patientforeninger rådgiver også godt på området. Men et godt råd fra Carsten Vagn-Hansen til børn og unge mennesker med diabetes er, at det er deres sygdom, og at det kun er en sygdom, så længe de ikke passer på den.

– Hvis de sørger for at følge vejledningerne, så får de en gevinst ud af det, ved at leve et sundere liv end alle mulige andre.

– De skal lade være med at bruge deres sygdom som et våben. Sygdom er ikke noget, der skal bruges til at opnå noget med. Det er et signal til en selv, om at få mere balance i den måde man lever på.

*APRESTAGUM til jævning af bl.a. saucer – uden kulhydrater – også kendt som johannesbrødkernemel.

OPSLAGSTAVLEN

Ny app gør det nemmere
at få mere fuldkorn!



Kniber det med at få de 75 gram fuldkorn om dagen, som kostrådet anbefaler? Så er der hjælp at hente. Fuldkornspartnerskabet lancerer en ny opskrift-app, som byder velkommen til en verden af gode smagsoplevelser med fuldkorn til morgen, middag og aften.

Appen – "Fuldkorn – lækre og smagfulde opskrifter med fuldkorn" er gratis og kan downloades til iOS og Android og kan bruges på både smartphones og tablets.

<http://fuldkorn.dk/om-partnerskabet/71-fuldkornslogoet.aspx>

Pas på dine fødder!

For at undgå problemer med fødderne, anbefaler vi helt overordnet, at du opretholder en god regulering af din diabetes og undgår rygning. Herudover har vi en række konkrete gode råd, så du kan passe godt på dine fødder og nedsætte risikoen for diabetiske fodsår:

1. Hold dine fødder rene
2. Tør dine fødder grundigt
3. Brug fed creme dagligt
4. Brug sko som ikke klemmer
5. Skift strømper hver dag
6. Gå regelmæssigt til fodterapeut
7. Se på fødderne hver dag
8. Klip tånegle lige over

Læs evt. mere på Diabetesforeningens hjemmeside:

<http://www.diabetes.dk/diabetes-l/egenomsorg-og-foelgesygdomme/foelgesygdomme-og-diabetes-l/fodsaar-og-andre-fodsygdomme/pas-paa-dine-foedder.aspx>



Siden 1991 er Verdens Diabetes Dag blevet markeret verden over den 14. november!

Hensigten med markeringen er at skabe opmærksomhed omkring de udfordringer, det giver at have diabetes. Hvert år fastlægger det Internationale Diabetesforbund et nyt tema for kampagnen.

I 2016 er temaet: Uden behandling er diabetes (sukkersyge) en livsfarlig sygdom.

På Verdens Diabetes Dag sættes der fokus på forebyggelse og opsporing af type 2-diabetes.

Diabetes er ikke nødvendigvis en sygdom, man selv kan se eller mærke. Det forhøjede blodsukker er årsagen til alvorlige følgesygdomme som blodpropper, nyresvigt, blindhed og amputationer.

<http://www.diabetes.dk/diabetesforeningen/om-diabetesforeningen/kampagner/verdens-diabetes-dag.aspx>

Studerende med diabetes har
brug for mere tid til eksamen!

Læs mere her:

<http://www.diabetes.dk/diabetes-l/hjaelp-og-stoette/uddannelse-og-type-1-diabetes.aspx>



Følg os på facebook

<https://www.facebook.com/livetmeddiabetes/>



10 gode rejseråd

Diabetes behøver ikke forhindre dig i at rejse på ferie under fjerne himmelstrøg. Med Diabetesforeningens 10 gode rejseråd kan du forberede dig godt til turen. Herefter ligger de spændende oplevelser bare og venter på dig. Vi ønsker dig god rejse!

1. Kontroller dit blodsukker, før du rejser
2. Få tjek på sygesikringskort og forsikringer
3. Medbring lægeattest på engelsk
4. Husk medicin til hele ferien
5. Opbevar din medicin sikkert på rejsen
6. Tjek din håndbagage
7. Vær beredt til sikkerhedskontrollen i lufthavnen
8. Oplys kabinepersonalet på flyet om din diabetes
9. Vær opmærksom på tidsforskelle, aktivitet, mad og sol
10. Hav en god ferie

Hvis du vil vide mere, så gå ind på:

<http://www.diabetes.dk/diabetes-1/hjaelp-og-stoette/rejse-og-type-1-diabetes/10-gode-rejseraad.aspx>

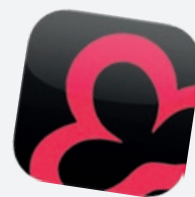
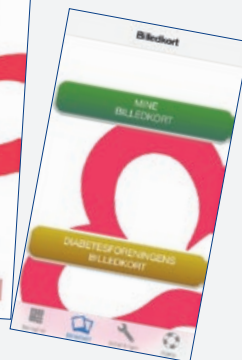
Hverdagen er fuld af muligheder for fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan være mange ting - og behøver ikke nødvendigvis indebære en tur i motionscenter eller et medlemskab af en idrætsforening. Også hverdagen er fuld af muligheder for aktivitet, f.eks. gå eller cykle til indkøb.

Fordele ved at du bevæger dig:

- Sænker dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal
- Forebygger følgesygdomme
- Øger det psykiske og fysiske velvære
- Øger virkning af insulin, så din krop bedre kan optage sukkeret fra blodet
- Medvirker til vægttab sammen med kostændringer
- Har gunstig indflydelse på søvn og fordøjelse
- Modvirker stress, depression og angst
- Opbygger og bevarer muskler
- Giver bedre hjertefunktion
- Styrker knoglerne
- Giver bedre appetitregulering

<http://www.diabetes.dk/diabetes-2/mad-og-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet-og-diabetes-2.aspx>



App til kulhydrattælling

Med Diabetesforeningens gratis app Diabetes & Kulhydrattælling har du altid en insulinberegner og produktoversigt med i lommen. Appen beregner det samlede indhold af kulhydrat i dit måltid og dit personlige insulinbehov.

Hvis du vil vide mere, så gå ind på:

<http://www.diabetes.dk/diabetes-1/egenomsorg-og-foelgesygdomme/apps-og-andre-vaerktoejer-til-hverdagen-med-diabetes-1/app-til-kulhydrattaeling.aspx>

Husk rene hænder når du måler blodsukker!

Læs mere om, hvorfor det er så vigtigt, i Simplewins bladet fra 2013, "Blodsukkermåling - hvor svært kan det være?"

https://diabetes.ascensia.dk/Documents/Magasin/Diabetesmagasinet-simplewins_1_2013.pdf?epslanguage=da



CONTOUR® teststrimler

Du kan fortsat få CONTOUR teststrimler hos din sædvanlige leverandør af diabetesartikler. Det er kun apparatet, det blå CONTOUR Classic, der ikke længere er en del af produktsortimentet, - CONTOUR teststrimler er fortsat på det danske marked! Ascensia Diabetes Cares nyeste teststrimmel hedder CONTOUR® NEXT, og bruges sammen med alle apparater i CONTOUR NEXT familien.

Hvis du vil vide mere, så gå ind på:

www.diabetes.ascensia.dk



En del af noget større

Det bornholmske partnerskabsprojekt: "Fodbold for sjov" "Voksne mænd kan også dribble" blev nomineret til prismodtagelse ved Dansk Fodbold Award 2016, der blev afholdt den 21. marts i København.

*Artikel skrevet af
diabetessygeplejerske Anita Kjer Madsen*

Formand for lokalforeningen Diabetes Bornholm Claus Westh Olsen, Diabetessygeplejerske Anita Kjer Madsen fra Bornholms Regionskommune og klubrådgiver Arne Mikkelsen fra DBU Bornholm var med, da den røde løber blev rullet ud ved Dansk Fodbold Award i København mandag d. 21. marts 2016.

Der blev uddelt 11 priser – heriblandt årets mål, årets mandlige spiller og En Del af Noget Større-prisen. Formålet med prisen "En Del af Noget Større" er at hædre en person eller projekt, der arbejder med fodbolden i en større sammenhæng – og derved er med til at sætte fokus på sportens mangfoldige rolle.

Blandt mange indsendte forslag blev Bornholmerprojektet nomineret, sammen med 2 andre projekter i Danmark.

Det lokale bornholmske projekt: "Fodbold for Sjov - voksne mænd kan også dribble" er et samarbejde imellem Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Åkirkeby Idrætsforening, Bornholms Regionskommune, Bornholms Hospital og DBU Bornholm, der sammen har skabt en unik mulighed for en sårbar målgruppe, af mandlige borgere med kroniske sygdomme.

Ved at tilbyde en forebyggende og behandlende metode om sund livsstil i en lokal idrætsforening, med fodbold som metode, blev partnerskabet iværksat.

Baggrunden for samarbejdet er, at det forskningsmæssigt har vist sig at fodbold er en uhyre effektiv træningsform, samtidig med at det er sjovt og socialt. For mænd med kronisk sygdom kan fodbolden være med til at forbedre den fysiske form og kondition, samtidig med at blodtrykket kan sænkes.

De bornholmske fodboldmænd har kunnet se positive effekter af deres leg med bolden gennem blandt andet de synlige resultater på forbedringer af blodsukkeret, vægttab og formindskning for brugen af anden medicin.

Det blev ikke til en Award denne gang til de bornholmske mænd, som dog med godt humør fortsætter med at spille fodbold hver uge, få sved på panden og have det sjovt sammen.

Der arbejdes nu på at arrangere en event: "Venskabscup: Fodbold for sjov – voksne mænd kan også dribble", hvor andre klubber i Danmark, som er ved at opstarte lignende projekter, vil blive inviteret til Bornholm.

Fakta om motionsfodbold

- En sund og effektiv motions- og træningsform
- Kan forbedre din fysiske form og kondition samt forøger din muskelmasse
- Kan nedsætte din vægt og fedtprocent.
- Kan være med til at give bedre hjertefunktion, kontrol over blodsukkeret og forebygge følgesygdomme

Fodbolden giver mere energi

På Bornholm er diabetespatient Bjarne Guldbergsen ivrig deltager i projektet "Voksne mænd kan også dribble."

Af Journalist Anette Kjær Jørgensen

For første gang i sit 62-årige liv har Bjarne Guldbergsen købt sig et par fodboldstøvler. De sorte og gule støvler tager han på hver mandag og onsdag, når han er til diabetesfodbold på boldbanen i Åkirkeby på Bornholm. Bjarne deltager i projektet "Voksne mænd kan også dribble," og det har både givet ham mere lyst til at dyrke motion og motiveret ham til at spise sundere.

Uden for suser en sen forårsblæst om ørerne, så vi har fundet en plads indendøre i Åkirkeby-Hallernes cafeteria. Bjarne har været en aktiv deltager i "Voksne mænd kan også dribble" siden august sidste år. Midt i et travlt arbejdsliv som elektriker fik han for små ti år siden konstateret type 2 diabetes. Hans mor og mormor fik også sygdommen som 52-årige, og to af mormorens søstre fik også konstateret diabetes, da de var i starten af 50'erne. Bjarne har altid holdt af god gammeldags mormormad og ikke specielt meget motion, men langsomt har han fået ændret både kost- og motionsvaner.

– Fodbolden her motiverer også til at få motioneret mere derhjemme. Først laver vi noget opvarmning og så intervaltræning. De sidste tyve minutter spiller vi fodbold i to gange ti minutter. Vi spiller meget frit, og der er heldigvis ikke så mange regler. De fleste af os er i den alder, hvor vi hurtigt bliver forpustet, og det er OK at tage en pause. Imens overtager vores kvindelige træner pladsen, så hun også kan få sved på panden, griner Bjarne.

Den afslappede stil gør det nemmere at få alle med.

– Der er ikke så meget pres over det. Jeg ville aldrig have meldt mig til et almindeligt hold. Aldrig.

Elcyklen

Da Bjarne gik på efterløn sidste år i november, købte han sig en elcykel og elementer til at bygge et drivhus. Drivhuset står nu færdigt i haven i Østermarie midt på øen, hvor Bjarne bor, og elcyklen bruger han til længere ture ud i den smukke bornholmske natur to-tre gange om ugen.

– Der er blevet mere tid, efter jeg er gået på efterløn, også til at ligge på sofaen.

Min kone skal helst ud og gå tur hver dag, så vi går sammen fire-fem kilometer. Jeg skimmer tilbudsaviserne og ser, om der er nogen gode lørdagstilbud i Neksø eller Åkirkeby. Så kan man lige cykle derhen, og der er lidt fornuft i at komme ud og røre sig.

Bjarnes holdkammerater begynder at komme ind ad døren. Alle midaldrende mænd eller derover. Yngste deltager er sidst i 40'erne og den ældste 85. For Bjarne betyder kammeratskabet med de andre på diabetesholdet meget. Selv om Bornholm ikke er så stor, kendte han ingen af dem i forvejen, men de har det rigtig hyggeligt og laver sjov sammen.

– Ham på 85 år er tidligere målmand og har også købt fodboldstøvler, fortæller Bjarne. Første gang blev han sat på mål, og han kastede sig efter bolden, landede han med et brag, så vi alle troede, at han havde brækket både arme og ben. Men han kunne sin faldteknik, og der skete heldigvis ikke noget.

Bjarne har ændret rigtig meget på sin kost, siden han fik konstateret diabetes. Han spiser mere fiberholdigt mad nu, grøntsager, frugt og nødder, men han må stadig tage maksimal dosis Victoza og næsten også maksimal Levemir.

KAGERNE

– Det har da været svært. Mit dilemma er, at lige så snart jeg spiser en skive lyst brød, stiger mit blodsukker meget. Jeg kunne lige så godt spise vingummi. Og kagerne. Min kone er god til at bage, og jeg har svært ved at sige nej, og alle de andre steder, hvor man bliver tilbudt noget, er fristelsen for stor. Der har jeg ikke ret meget karakter, det må jeg indrømme.

Bjarne har også skullet vænne sig til ikke at spise så store portioner, som da han gik på arbejde. Før jul tog han hurtigt fire kilo på, men de er væk igen, kunne han glad konstatere her til morgen, da han steg op på vægten.

– Det er da takket være blandt andet fodboldholdet her og al den anden motion, jeg får, mener han.

Holdet er ved at være samlet, og i dag skal de spille helt ude på den yderste boldbane.

Der er femten tilmeldte, og ti som kommer rigtig fast.

– Jeg er en af dem, som kommer hver gang. På et tidspunkt fik jeg en fibersprængning, fordi jeg gik for hårdt til den. Da måtte jeg holde en pause, men ellers møder jeg op.

Samtidig med kostforandringen, fodbolden, vandreturene med konen og elcyklen kan Bjarne glæde sig over en ting:

– Mit blodsukker er meget mere stabilt nu, selv om det burde ligge lidt lavere, men jeg kan virkelig mærke, hvordan jeg har fået meget mere energi.



Ascensia Diabetes Service

Har du spørgsmål, så kontakt din lokale konsulent!



Pernille Krog
Distriktsansvarlig
Midt- og Nordjylland
Mobil: 40 35 99 94
pernille.krog@ascensia.com



Else Klausen
Distriktsansvarlig
Midt- og Syddjylland
Mobil: 20 10 31 71
else.klausen@ascensia.com



Helle Korsgaard
Distriktsansvarlig
Fyn og Sønderjylland
Mobil: 21 45 80 76
helle.korsgaard@ascensia.com



Lene Avnegaard
Distriktsansvarlig Hovedstaden
Mobil: 21 65 08 22
lene.avnegaard@ascensia.com



Pernille Blaabjerg
Distriktsansvarlig
Sjælland og Bornholm
Mobil: 20 11 67 44
pernille.blaabjerg@ascensia.com



Bodil Worm
Country Manager
Mobil: 40 16 22 95
bodil.worm@ascensia.com



Karin Hansen
Key Account Manager
Mobil: 21 37 29 51
karin.hansen@ascensia.com



Louise Engen
Commercial Support Specialist
Tlf.: 42 82 80 00
louise.engen@ascensia.com