**DIABETESINFORMATION**

Den 28 november hade vi besök av vår diabetessköterska Ulrika Lännerström. Ulrika berättade utförligt om vår vanliga folksjukdom. Diabetes 1 och 2 förklarades. Hur kan vi påverka våra problem; regelbunden motion, ingen alkohol, ingen rökning, lämpliga matvanor med regelbundna tider, ingen särskild diet rekommenderades, håll matchvikten – BMI 25 och lägre. Vi fick också möjlighet att prova på mätning av blodsockerhalten. Diabetesen kan påverkas genom att anamma rekommendationerna, därefter kan medicinering ske med tabletter och sprutor med insulin. Sköldkörteln kan ju helt sluta producera insulin, behandlingen blir livslång.

Krister Persson och Per-Arne Johansson berättade om hur de kämpade med att hålla blodsockervärdena på en lämplig nivå.

Till fikat serverades, hembakat av Ingeborg Johnsson och Berit Bergkvist, diabetessmörgås och kaka med grädde. 50 närvarande njöt av anrättningen.

Alvar Olsson