

Oktobermöte i SPF Trögd

Ordföranden Monica Johansson hälsade ett 40-tal medlemmar välkomna. Mötet inleddes med soppa och smörgåsar lagade av föreningens medlemmar. Allt smakade förträffligt och med måttade magar fortsatte programmet under rubriken ” Ta hand om ditt blodsocker”.

Diabetessköterskan Tina Brus från Vivalla vårdcentral i Örebro talade om vikten av att tänka på vad vi äter för att undvika att förkorta våra liv. Det gäller att ha en jämn blodsockerkurva under dagen för att inte belasta kroppens inre organ.

Diabetes 2 har blivit vanligare med åren då vi äter mer processad mat än vi gjorde på 50 och 60-talet. Ca 4 % av Sveriges befolkning har diabetes 2 och de drabbade blir yngre och yngre. Att äta rätt kan få denna typ av diabetes att gå tillbaka (reversera)

Vi äter idag ca 37 kg socker per person och år medan vi i mitten på 1800-talet åt ca 4 kg per person.

Hon propagerade för att vi ska undvika vitt bröd, pasta och potatis och äta mer rent kött, grönsaker, grädde och smör.



Förutom en omställning av kosten är det också viktigt att röra på sig.

Många i publiken undrade varför vi ska utesluta potatisen som i kan odla i Sverige och ersätta den med importerade grönsaker.

Efter avslutat framförande erbjöd Tina Brus den som vill att testa sitt blodsocker. Många var de som tog tillfället i akt.

Efter detta var det dags för kaffe och äppelkaka och sedan den traditionella lottdragningen.

Marianne Andersson