

## **Månadsträff om Diabetes typ 2.**

Den 17 april hade **SPF Seniorerna Vallda-Släp** en intressant månadsträff i Vallda församlingshem. Vi började med att vår ordförande Ingemar N. hälsade oss välkomna, och särskilt till 13 nya medlemmar. Vidare informerades vi om att information från föreningen fortsättningsvis kommer att ske per e-mail.

Men nu gick ordet till dietist Agneta Olsson vid Kungsbacka sjukhus, som kunde mycket om diabetes typ 2, och hur vi skulle hantera sjukdomen. Vi fick ta del av mycket viktig och bra information om kosthåll och motion. Några viktiga punkter antecknades:

- Viktigt med bra mat (husmanskost)
- Regelbunden måltidsordning
- "Nyckelhålet" är bra att använda
- Kolhydrater också viktigt
- Skär gärna bort eventuellt fett
- Dryck Vatten är enklast och bäst
- Flingor bör innehålla minst 5 gram fibrer per 5 gram socker
- Mjök och Yoghurt riktvärde 5 gram kolhydrater per deciliter
- Motion och Vikt kontrolleras regelbundet

Efter denna genomgång fick vi tillfälle att ställa frågor, som Agneta besvarade på ett lättfattligt sätt.

Efter Agneta fick Linda Malm chansen att presentera Kungsbacka Diabetesförening, som för närvarande har över 200 medlemmar. Föreningen är livaktig och skapar mötesplatser där man kan diskutera aktuella frågor, man anordnar olika aktiviteter både inomhus och utomhus samt har föreläsningar om olika sätt att klara vardagen. Allt är naturligtvis mycket viktigt för medlemmarna.

Vårt program hade nu kommit fram till efterlängtat kaffe med mycket goda smörgåsar, som serverades av våra duktiga värdinnor. Det satt fint utan allt för mycket socker. Och mötet avslutades som vanligt med dragning i två olika lotterier. Nästa gång är det kanske vår tur att vinna, det är den 15 maj då Sjöräddningen kommer på besök. Välkomna.

**Göran Malmqvist**