

Stöd arbetet för en riktig diabetesvård!

En växande folksjukdom

Sverige har idag ungefär **400 000** diabetiker. Antalet prediabetiker (personer på väg att bli diabetiker) uppskattas till mer än **800 000**.

Hjälp oss vända trenden!

Vilka bör gå med i DiOS?

Det krävs många goda krafter för att vända den negativa diabetesutvecklingen (trefaldigande på 20 år). En riktigt stark diabetesorganisation blir en maktfaktor som myndigheterna måste lyssna på.. I DiOS samlar vi inte bara diabetiker, utan alla som vill påverka utvecklingen kan bli stödmedlemmar.

- **Diabetiker**
- **Prediabetiker**
- **Anhöriga till diabetiker.** Det är viktigt att man som anhörig skaffar sig kunskaper. så att man kan informera och stötta.
- **Barnfamiljer.** Diabetes debuterar allt tidigare. Det är viktigt att barnen får kunskaper och vanor så att de kan undvika sjukdomen
- **Pensionärer.** Ett friskt och arbetsdugligt folk ger bättre utrymme för anständiga pensioner och en god åldringsvård.
- **Andra engagerade medborgare.** Ett sjukt folk kan inte utveckla ett hållbart samhälle. Alla ansträngningar blir förgäves om vi inte kan vända sjukdomsutvecklingen. Om vi kan stoppa utvecklingen av diabetes, stoppar vi en mängd följsjukdomar och vi kan säkra att samhällets sjukvårdskostnader inte blir större, än att en jämlik sjukvård kan erbjudas till alla.

Teckna medlemskap i DiOS!

Det finns flera former av medlemskap att välja på. Man kan välja på att vara direktansluten till DiOS eller via en lokal DiOS-förening.

1. Medlemskap (standard)

Avgiften för standardmedlemskapet är **250 kr/år**. I medlemskapet ingår 6 nummer av tidningen "Leva med diabetes".

För de som ansluter sig till Stockholmsavdelningen kostar medlemskapet 275 kr/år och för Landskrona 225 kr/år

2. E-medlemskap (stödmedlemskap)

Detta medlemskap kostar **150 kr/år**. Här får man inte tidningen "Leva med diabetes" i brevlådan, utan får nöja sig med att läsa den på nätet.

Detta medlemskap kan naturligtvis lösas av alla, men är också speciellt anpassat för att man ska kunna stödja föreningens mål och verksamhet, även om man inte själv är diabetiker.

DiOS mål i korthet

DiOS arbetar för att **typ2-diabetiker** ska komma ur "naturalförloppet" och leva ett liv som friska diabetiker och för att **typ1-diabetiker** ska kraftigt kunna minska sin insulinanvändning. Man verkar dessutom för att **förebygga diabetes** hos friska människor.

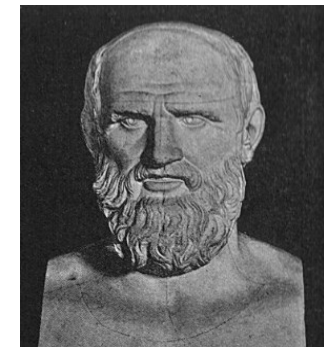
DiOS kontaktuppgifter

Hemsida: www.dios.bz
E-post: info@dios.bz

Kostbehandling av diabetes

**"Låt maten bli Din medicin
och
medicinen Din mat"**

Hippokrates 460 – 377 f.kr.



Socialstyrelsen konstaterade efter två års utredning, den 16 januari 2008, att lågkolhydratkost (LCHF) uppfyller kravet på «vetenskap och beprövad erfarenhet» för behandling av diabetes och övervikt.

Kostbehandla din diabetes – för din hälsas skull!

Ett sluttande plan

Den gängse behandlingen av diabetes går ut på att diabetikern ska äta som vanligt och styra blodsockret med mediciner. Den kost som sjukvården rekommenderar innehåller dock mycket kolhydrater som ger stora svängningar i blodsockret vilket försvårar medicineringen.

Medicineringen blir oprecis och ger långsiktiga skador och diabetikern kommer in i vad sjukvården kallar "naturalförloppet", som innebär en gradvis försämring av sjukdomen, med viktökning, ögonbottenförändringar, nervskador och försämrad cirkulation, med ökad risk för benamputation, njursvikt, dialysbehandling, cancer och hjärtinfarkt.

En ny syn på diabetes

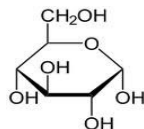
Naturalförloppet kan undvikas om man väljer att kostbehandla sin diabetes, det vill säga man äter mindre av den mat som höjer blodsockret - kolhydrater. Då minskar blodsockersvängningarna och de flesta kan dra ned på medicineringen och några blir till och med medicin fria. Man blir då **en frisk diabetiker!**

Detta sätt att behandla diabetes är beprövat och har använts under många årtionden, innan införandet av syntetiskt insulin. Man skrev till och med särskilda kokböcker för diabetiker, för att de trots sin sjukdom skulle få äta riktigt god mat. På vår hemsida kommer det att finnas recept på just sådan mat, som är god, men som också ger bra kontroll av blodsockret.

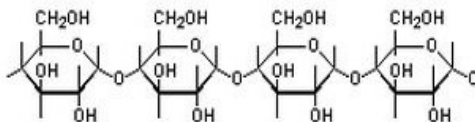
Vad är kolhydrater?

Kolhydrater är ämnen som redan i munnen och sedan i resten av matsmältningskanalen bryts ned till blodsocker (glukos). De består i första hand av **socker** och **stärkelse**

Stärkelse är långa kedjor av sockermolekyler, som bilderna visar:



Druvsocker



Stärkelse

Mat med mycket kolhydrater

Kolhydrater finns mest i produkter baserade på sädeslag och potatis, ofta kraftigt sötade.. De allra olämpligaste produkterna är läskedrycker, som sötas med majssirap,

En särskilt olämplig kombination av kolhydrater och fett finns i snabbmat. Kolhydraterna ökar behovet av hormonet insulin, som ser till att kolhydraterna och fett lagras som kroppsfett, samtidigt som kolhydraterna ger ett kraftigt sötsug och får oss att överäta. Det socker som bildas ur kolhydraterna påverkar hjärnan och gör många sockerberoende.

Fördelar med lågkolhydratkost

- Bättre blodsockerkontroll
- Man kan kraftigt minska medicinintaget. Många blir medicin fria.
- Sockersuget minskar och man blir inte så snabbt hungrig igen.
- Det blir lättare att komma bort från beroenden, t.ex. rökning. Många röker eller börjar röka för att hålla vikten.
- De flesta får vikt nedgång som bonus.
- Risken för att råka ut för de följsjukdomar som brukar följa på diabetes minskar markant

Man kan bli en **frisk diabetiker!**

Diabetesorganisationen i Sverige (DiOS) Lokala föreningar

