



Stricket

Barndiabetesfonden

NR 2 2017 ÅRG. 24

Medlemstidning från Barndiabetesfonden
och Barndiabetesfondens Riksförening



Beskyddare:
HKH Kronprinsessan Victoria

Upplysning!
Typ 1 diabetes
på Sverigekartan
Se aktiviteter på
sidorna 11, 12, 15

Ledare
Sid 3



Forskarrapporter
Sidorna 4 och 20

Utllysning!
Barndiabetesfondens
forskningsanslag
Sid 21

Föräldrapanelen
om kost
Sid 7

T.A.D.1 produkter
Sid 13

Det genomförs alldeles för få barndiabetesstudier i Sverige! Vi har näst Finland världens högsta incidens av typ 1 diabetes bland barn och ungdomar, vi har stark ekonomi, goda möjligheter att följa patienter, och både föräldrar och patienter som är positiva till forskning. Det svåraste hindret är brist på pengar, men ett annat hinder är att Sveriges barnkliniker alltför sällan vill eller kan delta i forskning. Man anger sig ha brist på läkare, sköterskor, forskningskompetens, kunskap om studier etc. För att försöka underlätta för klinikerna, men också underlätta även föräldrar och patienter att hitta pågående barndiabetes-forskningsprojekt, så har ett nätverk skapats med stöd av VINNOVA. Vi utvecklar en hemsida, som givetvis ska länkas till Barndiabetesfonden, och har den 16 maj ett endagsmöte i Stockholm dit representanter för barnkliniker bjuds att lyssna på föredrag, diskutera, få viss utbildning i forskningskompetens. Förhoppningsvis kommer SWEDIABNET att öka antalet forskningsprojekt, vilket dock ställer ännu större krav på Barndiabetesfonden!

Johnny Ludvigsson, initiativtagare och projektledare för SWEDIABNET

Föräldrapanelen

Vi har ännu plats för fler deltagare i Föräldrapanelen!

På sidan 7 i detta nummer av Sticket hittar du en artikel utifrån vår senaste frågeställning till Föräldrapanelen, denna gång med fokus på kost och diabetes. Ibland är det lätt att drunkna antingen i retorik och publika diskussioner å ena sidan, eller i den avskalade anonymiteten i formella statistiska mätningar å andra sidan. Med Föräldrapanelen strävar vi efter något av en medelväg.

Föräldrapanelen är ett slags bollplank, en grupp människor med nära och personlig erfarenhet av livet med typ 1 diabetes i familjen, vars svar på frågor kring ett aktuellt ämne kan ge oss en liten inblick i hur den det praktiska ser ut till vardags på olika håll. Eftersom vi inte strävar efter att uppnå en statistisk giltighet har vi lite större utrymme att låta enskilda idéer och avvikande trender ta lite större plats i redovisningen än vad man skulle kunna göra annars. På det sättet hoppas vi att Föräldrapanelen skall hjälpa oss att dela erfarenheter och idéer, och kanske kunna bidra med en

utgångspunkt för vidare diskussioner i olika sammanhang.

Och ju fler röster som gör sig hörda i våra enkäter, desto intressantare tycker vi förstås att resultatet blir!

Den som anmäler sig till Föräldrapanelen kan räkna med ett mail upp till fyra gånger om året, där du får en länk till nätbaserat undersökningsformulär. Där får du svara på fem till tio enkla frågor kring egna upplevelser av det diabetesrelaterade ämne enkäten handlar om.

Efter varje omgång görs en sammanställning av svaren, som vi sedan redovisar i tidningen Sticket och i andra lämpliga kanaler, t ex digitalt nyhetsbrev eller på hemsidan.

Om du är förälder till ett barn som drabbats av typ 1 diabetes och vill vara med och påverka, och ännu inte har anmält dig, så skicka ett mail med ordet "Föräldrapanel" i ämnesraden till kansli@barndiabetesfonden.se för att anmäla dig. Vi lägger då din adress till vårt register, och du får vårt mail nästa gång det blir dags!

Redaktionen

Sticket är en medlemstidning som ges ut av Barndiabetesfonden och Barndiabetesfondens Riksförening.

Tidningen utkommer 4 ggr/år

I redaktionskommittén: Bertil M. Perttu, Anna Järpe

Ungdomsredaktör: Sandra Åstrand

Ansvarig utgivare: Johnny Ludvigsson

Grafisk form: John Svedlin

Tryck: Larsson Offsettryck, Linköping

Eftertryck får gärna ske med angivande av källa.

Material till Sticket sändes till:

Barndiabetesfonden, Gränsliden 10, 582 74 Linköping

kansli@barndiabetesfonden.se

Tel: 013-10 56 90

ISSN 1400-8505

Manusstopp och utgivningsdatum för 2017:

Nr	Manusstopp	Utgivningsdag
3	23 augusti	September
4	15 november	Nov/Dec

Optimistiska – och realistiska

Utan tvekan går forskningen framåt. Det publiceras vetenskapliga artiklar på löpande band, och även om vissa bara bekräftar det andra redan visat, så kommer det nya pusselbitar hela tiden. Ibland klyvs pusselbitarna i strävan att förstå vad varje pusselbit består av, och detaljerna blir allt fler, bitarna mindre, så det blir inte automatiskt lättare att lägga pusslet. Tyvärr ser vi därför fortfarande ingen klar bild utan många gåtor förblir olösta.

- Vi vet fortfarande inte vad som orsakar typ 1 diabetes. Virus, bakterier, något i kosten, hygien, betacellstress, tarmfloran, epigenetik...?

- Vi kan inte förhindra att sjukdomen bryter ut, men inväntar i sommar svar på ett par pågående preventionsstudier, dels den stora TRIGR-projektet där man studerat betydelsen av att undvika komjölksprotein första levnadsmånaderna, dels en preventionsstudie i Skåne där GAD-vaccin använts för att förebygga.

- Det finns ingen tillräckligt bra och säker metod att stoppa sjukdomsprocessen som gör att de insulinproducerande cellerna dör, och det gå heller inte att bota typ 1 diabetes.

- Och trots modern behandling kan vi inte förhindra komplikationer och överdödligheten är oacceptabel och skrämmande.

Då och då slår någon på stora trumman. En kväll i Skavlans populära program intervjuades en norsk forskare och man kunde få intrycket att hon hade upptäckt hur man skulle kunna bota både typ 1 diabetes och MS. Tyvärr överdrivet optimistiskt uttryckt på basen av endast tre vetenskapliga publikationer och EN studie som faktiskt inte visade någon säker effekt! Att Skavlans inte kan behärska området är mycket förlätligt, men lite förvånande att en forskare antyder så dramatiska framsteg med så svagt underlag. Påståenden i Skavlans får enormt genomslag, men med känsla för källkritik inser snart de flesta att man inte kan betrakta det som



Foto: Anna Järpe/Barndiabetesfonden

sågs i nöjesprogram som vetenskapliga sanningar.

Värre är det när det sägs saker i våra största nyhetsprogram som när det som exempel i Rapport, SVT 1, påstods av känd professor på Karolinska Institutet att diabetes kan botas av 5:2 diet. Detta skapar givetvis förvirring och många människor blir upprörda då det återigen låter som att även typ 1 diabetes är en självförvårdad sjukdom. Man har bara ätit fel! Absurt! Kanske kan 5:2 diet ha goda effekter för en del människor med typ 2 diabetes, men det botar absolut inte typ 1 diabetes!

Och slutligen, allra värst, när det publiceras överdrivna resultat i mycket ansedda tidskrifter. 2015 publicerades i Nature, en tung tidskrift, hur man i USA lyckats förvandla stamceller till betaceller som enligt beskrivningen fungerade som humana celler. Oerhört svårt att genomskåda, men när expertis granskat detaljerna smälte resultaten ihop till ett ganska måttligt och svårbedömt framsteg. Och några nya bekräftande resultat har inte kommit, så tyvärr var det kanske inget genombrott den gången heller.

Men vi ger inte upp! Det pågår oerhört viktiga studier, flera med stöd av Barndiabetesfonden. Det rör studier med stamceller, försök att stoppa den autoimmuna processen ("inbördeskriget"), att finna orsaken/erna till typ 1 diabetes, att förebygga typ 1 diabetes, försök att minska risken för komplikationer, försök att förbättra behandlingen, öka livskvalitén, göra livet med diabetes lättare. Men det borde göras ännu fler och ännu större studier, och i snabbare takt. Brist på resurser gör det alltför trögt, ibland omöjligt.

Snart hoppas vi att en stor Nationell Informationskampanj om typ 1 diabetes ska få människor i vårt land att inse allvaret, att lätta på sina plånböcker rejält! Sprid informationen i alla era kanaler, dela på sociala media etc. Den fantastiska namnsamlingen som Andrea Reich startade i våras, där 11.533 personer signerade en petition för att Barndiabetesfonden ska accepteras som förmånstagare till Postkodlotteriet, visar vad man kan uppnå med hjälp av digitala kanaler! Om alla dessa i sin tur sprider till 100 andra så blir det en miljon! En guldpeng från var och en blir 10 miljoner! Och berätta för den miljonen också om www.tad1.se – Elin Cederbrants och Micke Svenssons otroliga insamlingskampanj! Gå in och stöd den! Låt oss alla hjälpas åt, vara givmilda, du och jag! Om Barndiabetesfonden kommer upp i en helt annan division, så kommer typ 1 diabetesforskningen i Sverige få ökad kraft, och då är det realistiskt att vara optimist!

Johnny Ludvigsson

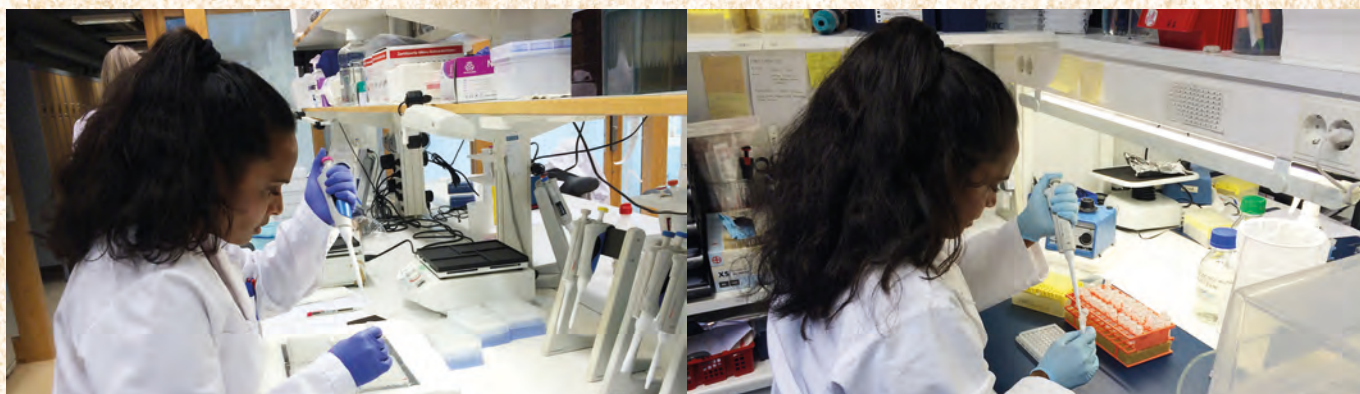


- Vi vet fortfarande inte vad som orsakar typ 1 diabetes.



Virusinfektion som misstänkt orsak till typ 1 diabetes

Foto: Charlotte Brundin



Analys av autoantikroppar vid Skånes Universitetssjukhus, Malmö...

...och Enterovirus IgM analys i Tampere, Finland.

"Det övergripande syftet med vår forskning är att undersöka om det finns ett samband mellan mammans infektion av enterovirus under tidig graviditet och det framtida barnets typ 1 diabetes." skriver forskaren Annika Lundstig om den forskning hon bedriver med hjälp av stöd från Barndiabetesfonden.

Enterovirus är ett samlingsnamn för ett flertal virustyper som huvudsakligen infekterar via svalget och förökar sig i svalg och tarm. Majoriteten av enterovirusinfektioner ger inga eller lindriga symtom. Vissa enterovirus kan orsaka ögoninflammation, små blåsor i mun, handflator, fotsulor eller hjärnhinneinflammation. Enterovirus har ansetts vara en bidragande miljöfaktor till uppkomsten autoantikroppar och efterföljande typ 1 diabetes. Även infektion av enterovirus under graviditeten har kopplats samman med en ökad risk för typ 1 diabetes hos barnet.

I "Diabetes Prediction in Skåne" – DiPiS – studien testades 36 000 nyfödda barn (2000-2004) för att identifiera barn med förhöjd ärftlig risk för typ 1 diabetes. I "The Environmental Determinants of Diabetes in the Young" – TEDDY – studien testades 56 000 nyfödda barn (2004-2010). TEDDY stu-

dien följer 2 525 Skåne-barn med förhöjt ärftlig risk för typ 1 diabetes fram till 15 års ålder. Faktorer som kan ha betydelse för sjukdomen såsom kost, stress och infektioner i barnets omgivning kartläggs.

Vi har påbörjat en storskalig biobanksbaserad studie, där vi använder serumprov från gravida kvinnor som födde barn som är med i DiPiS eller TEDDY, dvs. de var gravida någon gång under 2000-2010. Vi vill fastställa om de blivande mammornas enterovirusinfektioner under graviditeten ger en ökad risk för betacells-autoimmunitet och typ 1 diabetes hos barnet.

Vi analyserar serumproverna för IgM antikroppar (pågående infektion av Enterovirus) och autoantikroppar mot ö-cellsautoantigen från gravida kvinnor (index) där barnet utvecklat betacells-autoimmunitet och diabetes, och jämför med matchande kontrollmödrar (kontroller), d v s gravida kvinnor där barnet inte utvecklat betacells-autoimmunitet eller diabetes.

Serumproverna har hämtats från Skånes universitetssjukhus biobank där inskrivningsprovet som tas vid mammornas första besök hos barnmorskan (graviditetsvecka 10-16) finns förvarade. Totalt fanns 448 index mammor tillgängliga för analys. Två kontrollmammor som födde friska barn per index matchades mot moderns ålder,

barnets födelsedatum, barnets kön, och vilket sjukhus barnet föddes på.

De första preliminära resultaten av serumanalyserna visade att ca 20 % av serumproverna var IgM positiva, vilket betyder att mamman hade eller nyligen hade haft en enterovirusinfektion. Vi såg ingen signifikant skillnad mellan antikropps nivåerna av pågående virusinfektion mellan indexgruppen och kontrollgruppen.

Vi planerar även att analysera vita blodceller från de gravida kvinnorna som födde barn med autoantikroppar eller diabetes, för att eventuellt hitta Enterovirus med PCR metod. Genom de här omfattande biobanksbaserade studierna, där vi använder unikt patientmaterial för både serologi och Enterovirus-detektion, kan vi få kännedom om ett möjligt samband mellan virusinfektionerna under graviditet och ökad risk för att barnet får diabetes.

Annika Lundstig är PhD och forskare inom typ 1 diabetes i professor Åke Lernmarks forskargrupp vid Lunds Universitet.





Pia Gustafsson, ordförande
Barndiabetesfondens Riksförening

Ordföranden har ordet...

Jag vill börja med att tacka för fortsatt förtroende att under de kommande två åren leda Barndiabetesfondens Riksförening. Jag vill även tacka de avgående styrelsemedlemmarna och hälsa de nyvalda välkomna!

Jag ser mycket fram emot vårt kommande arbete i styrelsen med att göra Barndiabetesfonden mer synlig och att samla in mer pengar till forskning tillsammans med våra Lokalföreningar. Men vi behöver bli fler, så därför ber jag dig som har lite tid och som vill hjälpa alla barn och ungdomar med typ 1 diabetes att se om det finns någon Lokalförening nära dig som du kan hjälpa? Finns det ingen kanske du tillsammans med några andra kan

starta en ny Lokalförening? Det finns många vita prickar på Sveriges karta i det hänseendet!

Jag tror att om man är många som hjälps åt så når vi ett bättre resultat på kortare tid. Så tveka inte att höra av dig till vårt kansli om du vill vara med och göra skillnad!

Idag känns det att våren och sommaren är på väg - den är så välkommen! Då är det också dags att sätta igång med arbetet i den nya styrelsen; det är med styrelsearbete och med Barndiabetesfonden som det är med typ 1 diabetes - de tar aldrig semester...

Passar på att önska er alla en härlig sommar!

Välkomna, samt Tack och adjö!

Vissa förändringar har skett i styrelserna inom Barndiabetesfonden i år. Vi hälsar suppleanten **Maria Faresjö**, Jönköping, välkommen till Stiftelsen Barndiabetesfondens styrelse, samtidigt som vi tackar avgående suppleanten **Hans Tranheden** för hans tid i styrelsen.

Även i Barndiabetesfondens Riksförening har det skett förändringar i styrelsen. Vi hälsar nya ledamoten **Marie Fahlin**, Bromma, samt suppleanterna **Gudrun Hallerfelt**, Mjölby, och **Elin Cederbrant**, Växjö, välkomna. Vi tackar då också avgående ledamöterna **Frida Kullgren** och **Fredrik Boström**, samt suppleanten **Peter Arnell** för deras tid i styrelsen!

På vår hemsida www.barndiabetesfonden.se kan ni se de kompletta styrelserna för Barndiabetesfondens Riksförening och Stiftelsen Barndiabetesfonden, samt kontaktuppgifter till Valberedningen.

Redaktionen



Bild: Från pixabay.com

Fråga Johnny

Vill du också
fråga Johnny?

Skriv ett mail till
johnny.ludvigsson@liu.se
så får du hjälp!

Hej!

Vår dotter, 4.5 år, insjuknade i diabetes typ 1 när hon var 2 år. Jag har en fråga till dig som du kanske har fått från många. Jag har läst lite om Anita Kåss forskning där man framgångsrikt har kunnat behandla reumatoid artrit genom att blockera/undertrycka ett hormon som verkar vara involverat i ut-

vecklingen av sjukdomen. Man tror ju att medicinen även skulle kunna vara relevant för behandling av andra autoimmuna sjukdomar.

Vet du om det pågår någon liknande forskning kopplat till diabetes? I mina öron låter det som att det skulle kunna vara relevant även för diabetes? Vad jag förstår utvecklas ju

diabetes typ 1 för många under tillväxtperioder i livet, där hormoner bör ha en stor påverkan?

"Mamma till nyinsjuknat diabetesbarn"

Hej!

Tack för din fråga som kom från flera när Anita Kåss blivit intervjuad i Skavlans fredagsprogram, där hon lät som att hon hade löst gåtan när det gäller reumatoid artrit, och kanske också andra autoimmuna sjukdomar som typ 1 diabetes och MS. Budskapet var att detta var ett fantastiskt genombrott. Man vet att det finns hormoner, ex det hon studerat GRH (Gonadotropin Releasing Hormone) som påverkar immunförsvaret, och man har därför studerat både på autoimmun diabetes (på experimentdjur) och vid reumatoid artrit om man

kan dämpa den autoimmuna reaktionen genom att blockera GRH. Anita Kåss har gjort och publicerat en enda studie där man behandlat patienter med reumatoid artrit, och en av de behandlade patienterna visades upp på film i Skavlan, och verkade då helt frisk. Antingen berodde det på behandlingen, eller så var det sjukdomens normala förlopp, för den sjukdomen går ju i skov, dvs ibland sämre och ibland bättre, spontant. Studien som gjordes gav nämligen INTE signifikant effekt. Budskapet som gavs i Skavlan var således mycket överdrivet.

När det gäller typ 1 diabetes vet jag bara om de djurexperimentella studier som gjorts men tror inte att det finns några planerade interventionsstudier på ex barn med typ 1 diabetes. Det finns flera andra alternativ till behandling som nog är mer hoppgivande och intressanta. Vi hoppas dessa studier ska leda till att vi lär oss stoppa sjukdomen och i bästa fall t.o.m. bota. En gång ska Britta kunna bli frisk!

Vänliga hälsningar,
Johnny

Kansliet informerar inför sommaren

Barndiabetesfondens kansli håller öppet hela sommaren, men under veckorna 27-33 arbetar vi med reducerad bemanning på grund av semestrar. Vi hoppas på er förståelse för att en del saker kan ta något längre tid än vanligt under denna period.

Vi vill också passa på att tacka varmt för allt det personliga engagemang och de privata initiativ till förmån för

Barndiabetesfonden som vi sett på så många håll under våren! Tillsammans är vi starka!

Och så ber vi att få passa på att önska en riktigt skön och avkopplande sommar, och så ser vi fram emot en stark, spännande, och givande höst 2017!

Varma hälsningar,
Kansliet

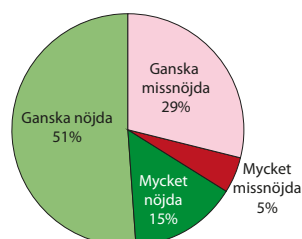
Föräldrapanelen 3 – Kosthållning

Under våren skickade Barndiabetesfonden ut sin tredje enkät till Föräldrapanelen, denna gång med frågor kring kost och diabetes. Ämnet är både viktigt och aktuellt, och vi ville gärna höra hur medlemmarna i Barndiabetesfondens Föräldrapanel upplever sin situation med referens till såväl diabetesvården som till hem och skola.

Föräldrarna i vår panel fick svara på åtta frågor i ämnet, i syfte att ge oss en bild av hur de upplever sin egen situation. Resultaten var varken särskilt extrema eller uppseendeväckande, men leder ändå till en eller annan intressant tanke.

Till att börja med frågade vi hur nöjda föräldrarna kände sig med den kostråd-

Fig. 1: Svarsfördelning vid frågan "Hur nöjda är ni med den kostrådgivning diabetesvården tillhandahåller?":



givning som diabetesvården tillhandahåller. Hälften av föräldrarna sade sig visserligen vara ganska nöjda, och den totala siffran för ganska eller mycket nöjda föräldrar var 66%. Samtidigt var de som känner sig ganska missnöjda den näst största gruppen, och den totala andelen ganska eller mycket missnöjda föräldrar blev en av tre (34% - se fig 1).

Av de saker som angavs som något som skulle kunna göra föräldrarna mer nöjda med kostrådgivningen fick "Kunigare personal" medhåll av drygt 30%. "Tätare besök" och "Bättre bemötande/förståelse" ansåg 25% respektive 19%, och hälften av de 30% som också valde att ange något annat nämnde antingen gruppträffar eller en önskan om mer individuellt anpassad rådgivning.

På en övergripande fråga om hur viktigt det känns att få hjälp av dietist så var det en förvånansvärt stor andel, 40%,

som inte tycker att det är så viktigt då de kan ta reda på den information de söker på egen hand. Men 44% tyckte ändå att det är viktigt, och 16% mycket viktigt.

Därefter följde ett antal påståenden om den egna och barnens förhållning till kost och insulin (se fig 2) där svaranden kunde välja alla alternativ de höll med om, och där var det framför allt tre saker som stod ut. Påståendet "Vi går mer på erfarenhet och känsla än strikt på regler när det gäller att bedöma insulin doser i samband med mat" var det vanligaste svaret (59%), men samtidigt angav 52% "Vi är mycket noggranna med kolhydraträkning", och "Vi är mycket noggranna med mat-tider" fick 33% medhåll. Av resterande påståenden så var det bara två som fick medhåll av mer än någon enskild person, och det var de två som rörde problem med kosthållningen, som vardera fick medhåll av 9%.

Slutligen frågade vi om hur Föräldrapanelens medlemmar tycker att det funkar med maten på dagis/förskola/skola, och även där fick vi ett resultat som visserligen var övervägande positivt med 73% som valde "Nöjaktigt", "Bra" eller "Fantastiskt" men som ändå också visade att 26% - var fjärde förälder - inte tyckte att det fungerade alls. Och om man istället läser "nöjaktigt" som "knappt" så blir den negativa upplevelsen i majoritet, med bara 37% som tycker att det funkar bra eller fantastiskt bra.

Sammanfattningsvis gav Föräldrapanelen denna gång några viktiga områden

att reflektera över vad det gäller kostrådgivning och kosthållning inom diabetesvården för barn och unga. Det handlar inte om vilken diet som bör följas eller är bättre än andra, men det handlar om ett behov av att få mer hjälp och rådgivning som är bättre anpassad till, eller kanske mer lyhörd för, det individuella fallet. Därtill kanske också att kunna få möjlighet att till gruppträffar med fokus på kosthållning och ömsesidigt stöd och hjälp. Flera föräldrar nämner i kommentarer också barn med andra sjukdomar än diabetes, och hur det komplicerar tillvaron än mer om de inte kan få kostrådgivning som tar med alla faktorer i beräkningen.

En annan återkommande kommentar - som vi ju också sett i andra sammanhang - är förstås den upplevda bristen på kunskap. Tyvärr då inte bara hos exempelvis skolmatsansvariga, utan att många upplever att även dietisthjälpen inte räcker till.

Kosthållning är en stor och viktig fråga för den som lever med diabetes, och kanske allra mest för barn och unga vars kroppar ständigt utvecklas och förändras mycket. Med tanke på det kan det vara värt att reflektera över att en dryg tredjedel av Föräldrapanelen är ganska eller mycket missnöjda med diabetesvårdens kostrådgivning, och att över 60% av samma grupp inte alls eller bara knappt är nöjda med bemötandet på dagis, förskola och/eller skola.

Redaktionen

Fig. 2: Svarsfördelning för "Kryssa för samtliga påståenden som ni tycker huvudsakligen stämmer in på er familj och situation":





Foto: Cecilia Hedström

Cornelia har hittills i sitt liv blivit medvetslös och krampat 4 gånger.

Tror du att man vänjer sig vid det?

Cornelia är 4 år gammal och har haft typ 1 diabetes sedan hon var 2 år gammal.

Hittills i sitt liv har hon tagit 5 100 sprutor och 7 300 blodsockerprov.

Stöd kampen mot typ 1 diabetes:

Pg 90 00 59-7

Swish 9000597

Töm bössan!

Nu är det bara en dryg månad kvar tills gamla mynt blir ogiltiga i handeln, och sista insättningsdag för dem på bank är 31 augusti 2017. Glöm inte tömma insamlingsbössor innan dess, du som har ansvaret för en eller flera sådana!

Vad det gäller inväxling av mynt är det många som upplever att det är krångligt, att de har problem att få banker eller butiker att acceptera mynten, och som hör av sig till kansliet med frågor om hur de skall göra. Tyvärr har inte heller kansliet någon "direktlinja" för att lösa in mynt, vi får gå samma vägar som alla bössansvariga. Vi har dock försökt ta fram lite relevant informa-

tion här, så att ni i alla fall kan få en uppfattning om vad som gäller och var man kan börja.

Sista giltighetsdag för mynt i butik är 30 juni 2017, men då många butiker nu inför begränsningar på antalet mynt per kund och köptillfälle är detta kanske inte den bästa vägen för bössinnehavare.

Sista dag för insättning av mynt på bank är den 31 augusti 2017 - och observera att mynt inte kan lösas in av Riksbanken i efterhand.

För den som har en insamlingsbörssa full med gamla mynt (och sedlar, men för dem finns det fler möjligheter) vill vi därför påpeka följande:

- Se till att du tömmer bössan och

räknar upp pengarna i god tid före 31 augusti 2017.

- Riksbanken och Svensk Handel rekommenderar myntkartan.se för att se vem i ditt område som kan ta emot mynt för inlösen.

Observera dock att:

- Ställen som tar emot mynt för inlösen kan ta en avgift för det.

- Det kan finnas lokala avvikelser från centrala riktlinjer för banker, växlingskontor eller butiker.

- Det kan vara klokt att kontakta bank eller växlingskontor via telefon eller e-post i förväg om du vill sätta in större mängder mynt.

Vi måste tyvärr understryka än en gång att Barndiabetesfondens kansli inte har bättre möjligheter att ta hand om mynt än privatpersoner eller Lokalföreningar, och att du som bössansvarig därför inte kan lämna in mynt till kansliet för inlösen. Om du har frågor eller funderingar däremot, är du precis som vanligt givetvis välkommen att höra av dig så hjälper vi dig så gott vi kan!

Utgångna sedlar kan du dock fortfarande skicka in till kansliet. Sedlar kan vi sedan lösa in mot en fast avgift vid Riksbanken – något som tyvärr inte är möjligt med mynt.

Redaktionen

Viktiga datum:

30 juni 2017 – sista dag att handla för gamla mynt i butiker

31 augusti 2017 – sista dagen för att sätta in gamla mynt på banken

Bra webbadresser:

www.kollapengarna.se

www.myntkartan.se

Källor:

www.kollapengarna.se, www.myntkartan.se,

www.handelsbanken.se, www.forex.se, www.swedbank.se



Foto: Anna Järpe/Barndiabetesfonden

Igelkottar söker nya hem!

Hjälp Barndiabetesfondens kramgoa maskot Sticke hitta hem, och hjälp samtidigt forskningen bygga en bättre framtid för barn och ungdomar med diabetes!

Gosiga igelkotten Sticke passar perfekt som gåva vid speciella tillfällen, när du vill ge något till den som förtjänar det lilla extra!

Sticke finns i tre olika storlekar:

Lill-Sticke är 15 cm och kostar 75 kr

Mellan-Sticke är 30 cm och kostar 160 kr

Jätte-Sticke är 101 cm och kostar 3.000 kr

Det går också att köpa lådor

om 50 st Lill-Sticke för 3.000 kr **OBS! Tillfälligt slut!**

eller 30 st Mellan-Sticke för 3.870 kr.

Besök vår nätbutik på <http://www.barndiabetesfonden.se/Butik/>

eller kontakta kansliet på tel: 013-10 56 90

e-post: kansli@barndiabetesfonden.se

Frakt och faktureringsavgift tillkommer.



96 öre om dagen

är vad det kostar för en familj per år att vara medlem i Barndiabetesfondens Riksförening och närmaste Lokalförening – några av de viktigaste pusselbitarna i kampen mot Sveriges vanligaste livshotande sjukdom bland barn och unga!

Ju fler vi blir, desto starkare bygger vi Barndiabetesfonden! Då kan vi påverka mer, informera fler, och samla in mer pengar till forskningen.

Du behöver naturligtvis inte själv vara drabbad av typ 1 diabetes för att bli medlem – alla bitar behövs för att vi ska kunna lägga hela pusslet.

Anmälningstalong finns på tidningens sista sida, eller på www.barndiabetesfonden.se/Stod-oss/Bli-medlem/

PS: Ett enskilt medlemskap kostar endast 55 öre om dagen per år, och du företagare kan stödja den goda saken med ett företagsmedlemskap för 1000 kr/år!

Satsning på information

Arbetet fortsätter för att skapa en rikstäckande informationskampanj till förmån för Barndiabetesfonden under 2017, det är frivilliga välgörenhetsprojektet T.A.D.¹ som drar det största lasset.

Det är mer än hög tid att sätta såväl Barndiabetesfonden som behovet av mycket mer omfattande forskning kring typ 1 diabetes och diabetes hos barn och unga på Sverigekartan! Därför arbetas det fortfarande för fullt med att skapa en rikstäckande informationskampanj till förmån för

Barndiabetesfonden under 2017.

Det huvudsakliga insamlingsarbetet för ändamålet bedrivs av välgörenhetsprojektet T.A.D.¹ – Together Against Diabetes¹ – med Elin Cederbrant i spetsen. Med hjälp av sponsorer, frivilligarbete och produktförsäljning har Elin, som också är ambassadör för Barndiabetesfonden, och hennes medhjälpare hittills samlat in 1,6 miljoner kronor som är öronmärkta för informationskampanjen. Det är ett fantastiskt resultat, men arbetet fortsätter – både genom T.A.D.¹ och på andra håll.

Den planerade informationskampanjen är ännu under utformning, men huvudsyftet är att höja allmänhetens insikts- och kunskapsnivåer när det gäller typ 1 diabetes. Den skall tydliggöra vad det innebär för tusentals barn och ungdomar – och tiotusentals vuxna – som lever med sjukdomen i Sverige idag, och understryka det enorma behovet av mer resurser till forskningen på området.

Nu hoppas vi förstås på fortsatta framgångar för Elin och T.A.D.¹, men också på att det arbete om sponsring som även pågår med ett antal företag och privatpersoner skall bära frukt snart. Informationen behövs – forskningen behövs!

Redaktionen



Bild: Från pixabay.com

Glöm ej bort, det finns SMS!

Visste du, att du nu kan ge en regelbunden gåva på 100 kr/månad så länge du själv önskar, via SMS?

Skicka texten **START UTROTA** till 729 29 så aktiverar du tjänsten och bidrar med 100 kr/månad tills vidare.

Du avslutar tjänsten genom att skicka **STOPP UTROTA** till 729 29.

Hjälp oss också att sprida vår SMS-kampanj **HOPP**! Genom att skicka texten **HOPP** till 729 29 skänker du 50 kronor till Barndiabetesfonden. En mindre summa för människan, men den ger stort hopp för mänskligheten!

Tack!



Grattis Svenska Diabetesförbundet! Bra med upplysning och mer stöd till diabetesforskningen!

Diabetesforum har genomförts i Stockholm. Ca 900 deltagare, både sådana som arbetar med diabetes och patienter. Sir Michael Hirst, fd President för IDF (International Diabetes Federation) höll ett engagerat tal där han berättade om sin dotter med typ 1 diabetes, hur han sen kunde utnyttja sin position som parlamentsledamot etc. Mycket bra! Ett annat oerhört engagerat föredrag hölls av Peter Jihde, som utomordentligt tydligt beskrev hur omvälvande det var för honom att få typ 1 diabetes, han berättade om sin stora okunskap innan, om hur livet förändrades, men hur han lyckats anpassa sitt liv så att han nu kunde klara av ett liv med resor, TV-program etc. Härutöver var det givetvis flera föredrag av mer traditionellt slag, där jag själv ex lärde mig att numera håller laserbehandling vid retinopati på att bli alltmer sällsynt och har ersatts av annan medicinsk behandling.

Men den stora nyheten var att underhållningskoncernen MTG slutit

ett avtal med Svenska Diabetesförbundet om att driva information om diabetes i sina mediekkanaler, till stöd för Diabetesfonden (Svenska Diabetesförbundets forskningsfond). Man tänker producera en film, och i höst genomföra en TV-gala! Utomordentligt! Vi får utgå ifrån att detta kommer att betyda att många fler människor får klart för sig vad diabetes är, att diabetes består i huvudsak av två mycket olika varianter: typ 1 diabetes som är insulinberoende, akut livshotande, obotligt, och har okänd orsak etc, och typ 2 diabetes, där patienten kan bilda eget insulin som dock inte räcker, utan leder till relativ insulinbrist om inte vederbörande lyckas minska sin vikt, motionera mer etc. Typ 2 diabetes, som jag själv har, går ju glädjande nog i rätt stor utsträckning att mildra eller nästintill bota om man ändrar livsstil. Båda sjukdomarna kan leda till allvarliga komplikationer, och medför ökad dödlighet. Det är oerhört viktigt att allmänheten lär sig mer om detta,

och förstår dels hur man ska leva för att på bästa sätt kunna förebygga typ 2 diabetes, och att man förstår vad livet med typ 1 diabetes innebär inte minst för barn och unga, och att det krävs en stor satsning på forskning. När det gäller typ 1 diabetes vet vi ju inte alls ens vad sjukdomen beror på, vi kan inte förebygga, vi kan inte bota, och vi kan inte förhindra komplikationer eller överdödlighet.

Så vi gläds tillsammans med Svenska Diabetesförbundet, och hoppas på ökad kunskap bland Sveriges befolkning och mycket pengar till diabetesforskningen! Det kommer säkert vara till glädje både för typ 2 och för typ 1 diabetesforskningen och vill några givare vara säkra på att det blir till typ 1 diabetesforskning så lär det säkert kunna medföra ökat stöd även till Barndiabetesfonden. Målet har vi gemensamt: Att bekämpa diabetes!

Johnny Ludvigsson



Swisha din gåva till Barndiabetesfonden

Swish-nummer: 9000597

Med Swish kan du skicka pengar direkt från ditt bankkonto till andras konton, via mobilnumret. Kontakta oss eller besök vår hemsida för att komma igång.

Farbror Melins Torg 1, Linköping
013-23 35 00
handelsbanken.se/linkoping_city

Handelsbanken

Sticketerbjudande!

Köp vårt kit med bomulls-
påse, multiwear och
plånbok för 250 kr!

(värde 420 kr)

Gå till tad1.se och lägg din beställning



Together Against Diabetes¹

Vår insamling ska finansiera Barndiabetesfondens rikstäckande informationskampanj 2017. Vi har hittills samlat in 1,6 MSEK men för att kunna genomföra kampanjen på den nivå som vi anser är nödvändig för att få maximalt genomslag behöver vi ytterligare stöd. Bidra genom att köpa våra produkter! 100% av ditt bidrag går till kampanjen. www.tad1.se

Hälsningar Elin Cederbrant, grundare av T.A.D.¹
och ambassadör för Barndiabetesfonden

Bomullskasse

Tillverkad av återvunnen bomull. Tyger från restpartier, stuvbitar och dylikt trådas upp och vävs till nya kassar istället för att kasseras.



Multiwear

En Multiwear blir vad du gör den till! Mössa, halsduk, bandana, cap, vindskydd, hjälmhuva, hårband etc.



Plånbok

Liten smidig plånbok i aluminium. Perfekt för att förvara kreditkort, visitkort och id-kort.

Välja pump eller nöjen?

Jag kan inte föreställa mig ett liv utan diabetes. Jag kan inte heller föreställa mig ett liv med diabetes om det ej vore för att landstinget betalar mig (i princip) allt som har med sjukdomen att göra. Hur skulle mitt liv se ut om jag skulle behöva stå för alla kostnader helt på egen hand?

Första veckan i USA spenderade jag med en mängd andra au pairer på "the training school" i New York. Ett av mina klaraste minnen därifrån är då jag presenterade min Libre (sockermätare) för mitt dåvarande sällskap. Thais, i sällskapet, var från Brasilien, jag har knappt ord för att beskriva hennes reaktion, och hur jag än försöker så kan jag inte tänka mig in i hennes situation. Hon har också haft typ 1 diabetes sedan tidig ålder. Hon har sprutor och en traditionell blodsockermätare. När jag visade hur insulinpumpen fungerade såg hon ut som att hon just beskådat ett mirakel. När turen sedan kom till Libren såg hon snarare ut som om hon precis hade sett i syne, chockad. Hon hade hört talas om insulinpump, men aldrig sett eller hört om någon som verkligen använde det. Libren däremot, var något hon aldrig förut varken hade sett eller hört om, som en skänk från ovan (av hennes ansiktsuttryck att döma).

Under den där veckan pratade hon och jag mycket om diabetes och om hur var och ens kultur kunde påverka ens situation som diabetiker. Hon berättade att hon, hennes familj, får betala alla sådana här produkter på egen hand, att hon visst skulle vilja ha en pump men att hennes kapital inte tillät det.

Här, i USA, är det inte mycket bättre. Till att börja med är det cirka 40 miljoner amerikaner som saknar sjukvårdsförsäkring, och till skillnad från många andra industrialiserade länder finansieras inte gratis sjukvård för alla



Bild: Från unsplash.com

skattebetalare. Om du vill skaffa dig en sjukvårdsförsäkring får du det av ett så kallat HMO-bolag. Som en person med en kronisk sjukdom, såsom diabetes, kan det vara svårare att få sjukvårdsförsäkring, om det går så blir oftast kostnaderna avsevärt högre än för andra, plus att du får betala en stor del av pengarna ur egen ficka ändå om du något skulle inträffa. Tanken på hur många diabetiker som far illa av detta, varje dag hela tiden, känns läskig.

Om en svensk skulle bli sjuk här får hen också (i de flesta fall) själv betala sina sjukvårdskostnader.

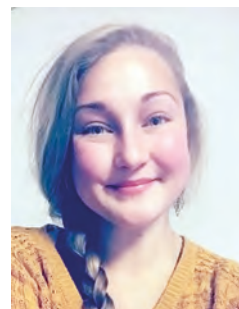
Vad skulle ske om jag blir sjuk? Vad skulle hända om jag omedvetet får känning och att värdet faktiskt sjunker lägre än vad det tidigare gjort, om kroppen säger ifrån på skarpa och låter mig kollapsa? Hur många tusen skulle jag behöva betala? De här frågorna ställer jag mig här i USA. Thais ställer sig dessa frågor hela tiden, även så om hon är i hemlandet Brasilien.

Oavsett vad vet jag att jag alltid har en backup när det gäller min diabetes. Jag klarar mig även om pumpen skulle säga upp sig, eller om en hel kartong kanyler skulle råka vara igentäppta. Thais har också reservprodukter med sig överallt. Skillnaden är att i mitt fall så är det landstinget hemma i Sverige som står för kostnaderna. Thais har fått

betala vartenda slant själv. Jag behöver inte överväga mellan att åka på charterresa till Spanien eller köpa en ny insulinpump. Det behöver Thais. Jag får pumpen gratis. Vilket jag förmodar att även ni, som läser det här får.

Oavsett hur mycket i vägen du upplever att pumpen är, hur gärna du vill slänga mätaren/sprutorna i väggen för att de inte får plats i väskan - ta dig samman. Var tacksam, någon betalar de där dyra produkterna åt dig. Vårda dem, ha respekt för din pump/sprutor, mätare och för instanserna som finns där för att hjälpa dig. Du får dessa hjälpmedel serverade, en annan prioriterar dem framför nöjen. Du är lyckligt lottad.

Slutet på denna krönika är kommet men jag kan fortfarande inte föreställa mig ett liv där jag står för alla diabeteskostnader själv. Kan ni?



Saga Abramsson

Tung namninsamling inlämnad till Postkodlotteriet

År efter år har Barndiabetesfonden ansökt om att bli förmånstagare i Postkodlotteriet. Vi har lämnat in omfattande beskrivning av varför Barndiabetesfonden skulle passa, och utförligt besvarat alla de frågor och punkter som Postkodlotteriet vill ha belysta. Utan tvekan uppfyller Barndiabetesfonden alla kriterier för att bli förmånstagare mycket väl, då dessa kriterier är att sökande organisation skall:

- Vara en ideell förening eller stiftelse
- Ha verksamhet och kontor i Sverige, samt bidra till allmännyttan
- Inneha 90-konto
- Upprätta årsredovisning enligt god redovisningssed för ideella organisationer, reviderad av godkänd extern revisor
- Ha sunda finanser och ekonomisk kontroll
- Ha minst 5 miljoner kronor i totala intäkter. Vi ser gärna att en del av intäkterna är insamlade medel
- Verka på ett trovärdigt sätt inom sitt område
- Ha en demokratisk grundsyn och

verka inom något eller några av följande områden:

- Barns rättigheter
- Stöd till människor i utsatta situationer eller katastrofer
- Utbildning, fortbildning
- Samarbete över gränser
- Miljö
- Forskning
- Annat sätt främja allmännyttigt intresse

Likväl har vi fram till i år inte blivit utvalda, kanske för att vi inte har ansetts ha tillräckligt bred förankring i Sveriges befolkning. Postkodlotteriet vill naturligtvis att deras förmånstagare ska ha så bred förankring att det medför ännu större kundkrets, ännu fler som är intresserade av att delta i Postkodlotteriet. Det finns förvisso 40-50 000 individer med typ 1 diabetes som med anhöriga borde betyda ett par hundra tusen, men Postkodlotteriet måste ju fråga sig: hur engagerade är de för Barndiabetesfonden? **NU har vi sett exempel på deras engagemang!**

Andrea Reich, en engagerad mam-

ma till barn med diabetes, startade en namninsamling, påhejad av många andra, ex Hillevi Gyllenswärd, och till slut fanns 11.533 namn! Tack vare **Just Nu Tryck** på Östermalm, som sponsrade utskrift, ledde detta till en 2-3 cm tjock lunta som kunde överlämnas till Postkodlotteriet. 11.533 personer som skrivit på, var och en med 50-300 i sina vänkrets på sociala media, betyder minst 1.153.300 personer – dvs en miljon potentiella postkodlotteriintressenter om Barndiabetesfonden accepteras! Visst, det finns många viktiga organisationer, men vad kan väl väga tyngre än den organisation, den enda, vars klara entydiga syfte är att satsa på att radikalt förbättra livet för alla de tusental som har typ 1 diabetes, Sveriges vanligast allvarliga, livshotande obotliga sjukdom bland barn och ungdomar, och tiotusentals vuxna!

Tack ni som tog initiativet och Tack alla ni som signerade! Det blir win-win för Barndiabetesfonden, typ 1 diabetes, och Postkodlotteriet!

Johnny Ludvigsson



Hur långt ska det behöva gå?

Varje dag får två barn i Sverige en dödlig sjukdom.

Varje år tar 8 000 barn och ungdomar över 2 000 sprutor var för att hålla sig vid liv.

Varje år gör över 40 000 vuxna fortfarande samma sak.

Samtidigt har man hittills inte lyckats bota ett enda barn med sjukdomen.

Man har inte lyckats hitta orsaken till den. Man har inte lyckats förebygga att den bryter ut.

Forskningen har inte pengar till det.

Det är dags att ändra på det nu.

Det är dags att lösa gåtan!

Stöd kampen mot typ 1 diabetes:

Pg 90 00 59-7

Swish 9000597



GODKÄND FÖR ÅLDRARNA 4-17 ÅR*

FRIHETEN ATT DRÖMMA UTAN LANSETTER¹



Välkommen till flash glukosmätning

Med FreeStyle Libre Systemet kan du och ditt barn kontrollera glukosvärdet utan rutinemässiga fingerstick.²



FreeStyle
Libre
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Läs mer på www.FreeStyleLibre.se



Varför sticka när du kan skanna?²

Abbott

Images are for illustrative purposes only. Not real patient or Health Care Professional. Simulated data for illustrative purposes only.

*Indikationen för barn (4–17 år) är begränsad för de som övervakas av en anhängigvårdare som är över 18 år. Anhörigvårdaren ansvarar för att hantera eller hjälpa barnet att hantera FreeStyle Libre Flash glukosövervakningssystem och även för att tolka eller hjälpa barnet att tolka resultaten från FreeStyle Libre.

¹Skanna sensorn kräver inga lansetter.

²Ett fingerstickstest med en blodglukosmätare krävs under tider med snabbt ändrande glukosnivåer då glukosnivåerna i den interstitiella vätskan inte riktigt återspeglar blodglukosnivåerna, eller om systemet rapporterar hypoglykemi eller överhängande hypoglykemi, eller när symtomen inte överensstämmer med systemets avläsningar.

FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care, Inc. in various jurisdictions. Rev 2, SEFSLibre160034(1), Apr 2017.

Spännande planer i Dalarna!



Foto: Kerstin Johansson

Pär Allansson (till vänster) tillsammans med del av styrelsen (Helena Lindmark, Annika Troive Hedman, Jan Johansson och Miamaria Björkstrand).

En knapp halvmil utanför Falun, vid sjön Runns strand, ligger Främby Udde Resort. Det är ett familjeföretag som drivs av familjen Allansson. I centrum på resorten står en gammal grosshandlarvilla med tinnar och torn. En solig eftermiddag i maj tog en leende Pär Allansson emot Barndiabetesfondens lokalförening Dalarna på villans terrass. Han hade bjudit in oss för att berätta om sina tankar kring att skapa ett event till förmån för Barndiabetesfonden. Med stöd av lokalföreningen har nu Pär och hans familj börjat smida planer på en Triathlon i dalaskogarna och vattnet kring Främby Udde.

Pär Allansson har haft typ 1 diabetes sedan barnsben. Han har alltid varit engagerad i frågor kring kost och friskvård. Han berättar för oss att han flyttade upp till Falun för att arbeta som kostchef på Falu lasarett. Efter en tid tog dock entreprenörsandan över och



Här är stranden vid Runn där det ska simmas!

2005 började han tillsammans med sin familj att skapa det som idag är Främby Udde Resort. Här finns bland annat en restaurang och hotellstugor vid strandbrynet.

På området har det genomförts flera event i hälsans tecken, exempelvis gick Skate 4 Air av stapeln på isarna runt Främby Udde i februari 2017. Skate 4 Air är ett motionslopp där man åker

skridskor i kampen för ett friskare liv med CF och PCD. Inspirerad av den insamlingen kände Pär att det var dags att göra något liknande för diabetesforskningen. Han tog därför kontakt med Barndiabetesfonden och Barndiabetesfondens lokalförening Dalarna.

Tanken är nu att genomföra en triathlontävling den 26 augusti 2017 till förmån för Barndiabetesfonden. Det ska finnas klasser från nybörjare till proffs; en heldag för alla i familjen med andra ord. Planeringen pågår för fullt och i början av juni kommer vi att kunna presentera mer konkret information kring arrangemanget. Det är alltså läge att hålla lite extra koll på hemsidan, för det här vill ni väl inte missa? Vi ses i augusti!

*Barndiabetesfondens
Lokalförening Dalarna*

Foto: Kerstin Johansson



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Varannan dag måste mamma Åsa sätta om nålarna till 4-årige Douglas insulinpump och blodsockermätare när han sover för att han inte ska börja gråta.

Samtidigt måste hon göra detsamma på sig själv.

Tror du att man vänjer sig vid det?

**Stöd kampen mot
typ 1 diabetes:**

**Pg 90 00 59-7
Swish 9000597**

Douglas är 4 år gammal och har haft typ 1 diabetes sedan han var 2 år gammal. Hittills i sitt liv har han tagit 3 650 blodprov och satt 460 stycken nålar till sin insulinpump.

Mamma Åsa är 32 år gammal och har haft typ 1 diabetes sedan hon var 9 år gammal. Hittills i sitt liv har hon tagit 34 675 insulininjektioner och 40 150 blodprov.

Foto: Cecilia Hedström



FÖRENINGEN UNGA BEGÅVNINGAR DELAR UT MINST 40 000 KR I STIPENDIER 2017.

Stipendiet delas ut som bidrag till fortbildning, bidrag till kurser och studieresor för att förkovra sig inom sång, musik, akrobatik och kultur.

Stipendiet gäller boende/skrivna inom Norrköpings Tidningars spridningsområde och du som ansöker ska vara mellan 12 och 20 år. (Ej fyllda 20 år.)

Skicka in din ansökan idag!

Ansökan och mer information hittar du på
nt.se/ungabegavningar

Vi behöver ha din ansökan senast 15 juli 2017.

Stipendierna kommer delas ut i samband med årets konsert i Hedvigs Kyrka, lördag 14 oktober kl 16.00.

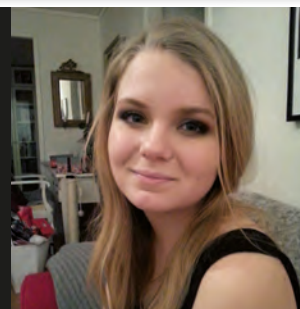
Föreningen Unga Begåvningar består av:



nt

Hej igen!

Jag heter Sandra Åstrand och jag är 20 år. Jag gillar att segla, åka skidor, träna och spela instrument. Denna gång tänkte jag dela mina tankar om mat på jobbet och på skolan samt dela med mig av ett av mina favorit-recept på smoothies.



Det hände ofta i skolan att jag kom in i matsalen, hungrig och krävde energi, och blev besviken på vad skolan hade att erbjuda. Även fast jag är en stor matfantast hade jag ofta ingen stor lust att tvinga i mig den smaklösa maten som serverades. Det slutade många gånger med att jag gick därifrån efter en macka eller två, fortfarande lika hungrig. Självklart fanns det också mycket god mat som jag istället slängde i mig men nu skriver jag det här för att försöka lösa dessa dagar man faktiskt tror att man kan överleva en dag på två mackor.

Jag ska börja med att säga att äta är väldigt viktigt, inte bara för diabetiker men det märks mer om vi inte äter. Varje gång jag strulade med lunchen insåg jag att energin inte fanns där och blodsockret blev ju inte direkt bättre. Se till att äta, din kropp kommer tacka dig, även fast det inte är det godaste.

Jag fortsätter detta med att säga att det är viktigt att ta tid till att äta. Själv vet jag att både jobb och skola kan ha korta lunchraster som kanske även där slutar med att man inte äter som man ska. Berätta för din lärare, mentor, chef eller arbetsledare att det är viktigt att du får äta upp innan du börjar arbeta igen, då det annars lär påverka ditt blodsocker negativt.

Till min nästa punkt har jag insett hur mycket dyrare det är att äta ute jämfört med att ta med matlåda. Det gynnar inte bara plånboken, du vet också exakt vad maten innehåller och du vet garanterat att du kommer tycka om maten när du tar med mat hemifrån. Jag vet att det kan vara väldigt svårt att motivera sig till att ta med matlåda när det är så mycket smidigare att äta ute, men detta kan hjälpa till att



Dock går alla "problem" att lösa.



Bild: Från unsplash.com

göra det lite lättare. Mitt första tips är att laga mycket mat på en gång som räcker till minst två lådor (som sen är så enkelt som att lägga i väskan innan man åker till jobbet). Det andra är att vänja sig vid det. Om du är van vid att äta ute lär det vara svårt att bryta trenden. Försök att byta ut en utelunch mot matlåda och sen kan man öka antal dagar.

Självklart är det lite krångligare för er elever att ändra på maten i skolan. Dock går alla "problem" att lösa. Gå till skolsystemen på din skola, berätta att du har svårt för att äta vissa maträtter och att du önskar att få annan mat vid dessa dagar då denna maträtt serveras. Om man mot förmodan inte vill ta upp detta med skolan kan man hålla koll på matsedeln och dagar du vet att du inte kommer gilla maten kan du också ta med matlåda. Du kan alltid fråga din lärare om du kan låna kylan i personalrummet. Jag lovar, det är värt allt slit

med mat hit och dit, du kommer må så mycket bättre med mat i magen.

Tänkte avsluta detta med mitt favoritrecept på smoothie som är gott att dricka när man kommer hem från jobb och skola. Hoppas ni gillar det lika mycket som jag!

För 2 glas:

- 1 banan
- 3 msk turkisk yoghurt
- 1 dl mango
- 1 dl blåbär
- ¼ dl hallon
- ½ dl apelsinjuice

Jag brukar använda frusna bär och frukter. Om man vill ha det rinnigare kan man tillsätta lite mjölk.

Det var allt för mig denna gång.

Hejdå!

Ses i nästa nummer!



Skydd mot betacellernas oxidativa stress vid typ 1 diabetes genom att använda nya hämmare av enzymet NOX4

Den senaste medlemmen av Barndiabetesfondens Vetenskapliga råd är Nils Welsh, professor och prefekt vid Institutionen för Medicinsk Cellbiologi i Uppsala. Som mottagare av forskningsmedel från Barndiabetesfonden 2016 skriver han här om det arbete han och hans forskargrupp bedriver för att hitta ett sätt att bromsa sjukdomsförloppet och förebygga sekundära komplikationer.

Bakgrund

Typ 1 diabetes orsakas av ett immunangrepp på de insulinproducerande betacellerna som finns i de Langerhanska öarna. Immunceller, som t.ex. T-lymfocyter, B-lymfocyter, NK-celler, och makrofager, invaderar och ansamlas i de Langerhanska öarna och skadar då betacellerna på flera olika sätt. Bland annat frisätts av immuncellerna s.k. cytokiner, en typ av signalproteiner som i sin tur orsakar inflammation och oxidativ stress. Detta immunangrepp leder så småningom till att betacellerna dör och en insulinbrist uppstår, vilket är ett allvarligt tillstånd om inte insulinbehandling inleds.

Oxidativ stress kännetecknas av en högre halt av fria syre- och kväveradikaler, vilka är reaktiva molekyler som kan skada celler på flera olika sätt. Om cellen inte kan skydda sig genom att inaktivera och motarbeta de fria radikalerna kan cellen gå under.

De fria radikalerna kan bildas endera i cellens energifabriker (mitokondrierna), eller av enzymer som finns utanför mitokondrierna, s.k. NOX-enzymen. Dessa enzymer har som funktion att bilda en lagom mängd fria radikaler för att cellen ska fungera bra, men ibland bildar NOX-enzymerna för många fria radikaler, och då ska-

das cellen. Det är därför möjligt att om man kunde blockera ett NOX-enzym med ett läkemedel, då skulle man kunna skydda betacellerna från att gå under.

Tidigare försök med denna strategi har varit måttligt framgångsrika; detta eftersom det finns flera olika NOX-enzymen och man har inte vetat vilket som är det mest skadliga. Ej heller har man inte haft tillgång till läkemedel som hämmar ett visst NOX-enzym utan att påverka andra NOX-enzymen eller processer i cellen/kroppen. Att stoppa alla NOX-enzymen är inte ett bra alternativ eftersom viss produktion av fria radikaler är bra och nödvändigt för oss alla.

Nyligen har vi dock funnit att just NOX4-enzymet är en viktig orsak till betacellens oxidativa stress. Dessutom har vi även nyligen fått tillgång till en unik och ny NOX4-hämmare, i samarbete med företaget Glucos Biotech, som har egenskapen att den hämmar bara NOX4, och inte de andra NOX-enzymerna.

Målsättning

Vi vill utröna huruvida den nya NOX4-hämmaren GLX7013114 kan skydda humana betaceller mot cytokin-inducerad oxidativ stress i provröret. Vi avser även att studera huruvida den nya NOX4-hämmaren även kan skydda betaceller mot oxidativ stress i försöksdjur som har ett syndrom liknande typ 1 diabetes, s.k. NOD möss.

Preliminära resultat

De resultat som vi hitintills erhållit tyder på att den nya NOX4-hämmaren har en gynnsam effekt på betaceller som utsätts för cytokin-inducerad oxidativ stress. NOX4-hämmaren skyddar inte helt och hållet, men delvis mot den cytokin-inducerade celldöden. Hämm-

are av NOX1 och NOX2 uppvisar inte samma gynnsamma effekt. Detta tyder på att hämning av NOX4 eventuellt skulle kunna användas som strategi vid behandling/förebyggande vid typ 1 diabetes.

Betydelse

Man räknar med att ca 30 miljoner människor kommer att ha typ 1 diabetes år 2030. Dagens behandlingsmetoder är otillräckliga för att stoppa betacellens död, vilket leder till att alla diabetiker så småningom förlorar den kvarvarande C-peptidproduktionen och därmed alla sina betaceller. Att skydda betacellerna åtminstone delvis genom att behandla med en NOX4-hämmare vore en stor framgång, eftersom det möjligtvis skulle leda till fler kvarvarande betaceller och därmed mindre sekundära sjukdomskomplikationer, som t.ex. blindhet, njursvikt och amputation.



Nils Welsh är professor och prefekt vid Institutionen för Medicinsk Cellbiologi vid Uppsala Universitet.

Kassören rapporterar

Denna period omfattar tiden
2017-01-01 till 2017-04-30

Högtidsdagar,	
födelsedag, bröllop	97 731:-
Insamlingar, bössor mm	36 069:-
Autogiro	447 330:-
Bidrag från privatpersoner	435 271:-
Till minne av	319 383:-
Kyrkliga aktiviteter	25 020:-
Testamenten	221 426:-
Bidrag från skolor	1 884:-
Bidrag från LION-klubbar	254 982:-
Bidrag från föreningar	62 481:-
Samarbetsavtal företag	149 855:-
Bidrag från företag	217 337:-
Lokalföreningar	18 311:-

Swish	320 084:-
SMS gåva	54 150:-
Tappra Barn	20 985:-
God handling	828:-
Blodgivare	26 565:-
Charity Storm/Inspons	166 907:-
Ladies Circle	12 100:-
Returpack	40 338:-

Totalt 2017-01-01—04-30
2 929 037:-

**Bidrag från Barndiabetesfondens
Lokalföreningar**

BDFs Lokalförening Blekinge	8 756:-
BDFs Lokalförening Norrköping	4 800:-
BDFs Lokalförening Skåne	1 975:-
BDFs Lokalförening Linköping	1 930:-
BDFs Lokalförening Skaraborg	850:-



Barndiabetesfonden

utlyser minst 8 miljoner kr år 2017 till forskning vars mål är att förebygga, bota eller lindra diabetes hos barn och ungdomar. Ansökan kan rekvideras från Barndiabetesfondens kansli eller från hemsidan - www.barndiabetesfonden.se - fr o m 1 juli 2017.

Elektronisk ansökan ska ha inkommit senast den 15 oktober 2017 till Barndiabetesfondens kansli. Inkomna ansökningar remitteras till Barndiabetesfondens vetenskapliga råd för bedömning. Beslut om utdelning sker i december år 2017.

Barndiabetesfondens kansli
Gränsliden 10
582 74 Linköping
Tel. 013-105690
kansli@barndiabetesfonden.se

Barndiabetesfondens styrelse



Plusgiro 900059-7 | Bankgiro 900-0597 | www.barndiabetesfonden.se

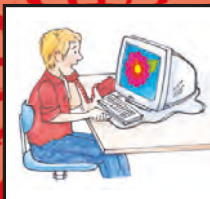
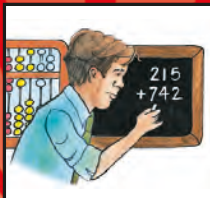
GreenFlo renewable
och MaxFlo



INGEN SKA BEHÖVA
OROA SIG ÖVER
LUFTKVALITÉN!

OCH INGEN SKA BEHÖVA HA DIABETES!

Därför stöder vi Barndiabetesfonden och deras stöd till forskningen,
med målet att ge barn och ungdomar som drabbas en bättre framtid.



Välkommen till oss!

Vi erbjuder professionell hjälp i ett av Sveriges modernaste fullservicetryckerier! Snabba och kostnadseffektiva lösningar på Era trycksaker då hela produktionskedjan finns under samma tak.



013-35 55 50



Larsson Offsettryck AB • Häradsjärsgatan 7 • Box 1529 • 581 15 Linköping



Varje dag får två barn i Sverige
typ 1 diabetes

De behöver din hjälp

Pg 90 00 59-7
Swish 9000597

www.barndiabetesfonden.se



Barndiabetesfondens samarbetspartners



EKOXEN, LINKÖPING
BY CHOICE HOTELS

Samarbetspartner
sedan 2008



Lions har varit fondens
samarbetspartner sedan
1989 och är en av fondens
större bidrags-givare. Innehar
en ordinarie styrelseplats
i fonden



Samarbetspartner
sedan 2006

Handelsbanken

Samarbetspartner
sedan 2007.
Förvaltar och hanterar
fondens kapital



Samarbetspartner
sedan 2007.
Ställer upp för fonden
i många publika
sammanhang

SANOFI DIABETES

Samarbetspartner
från 2009

Swedbank

Robur

Samarbetspartner
från 2010

Dinair
An AAF Company

Samarbetspartner
från 2011

Larsson Offsettryck
Häradsålgatan 7, Box 1529, 581 15 Linköping

Samarbetspartner
från 2009

BEHIND EVERY GREAT WEBSITE...
EPISERVER

Samarbetspartner
från 2010

BRUMMER & PARTNERS

Samarbetspartner
från 2016

SOGETI

Samarbetspartner
från 2010



Stöd kampen mot barndiabetes!
Pg 90 00 59-7



Jag vill bli medlem i Barndiabetesfondens Riksförening

☐ Enskild person	200 kr/år	Namn (vuxen):	
☐ Familj	350 kr/år	Adress:	
☐ Organisation/företag	1000 kr/år	Postnr:	
OBS! att medlemskap måste stå i myndig persons namn!		Telefon:	
Födelsedata		Mobil:	
		E-post:	

Som ny medlem blir jag automatiskt också medlem i närmaste lokalförening

Konto för medlemsavgifter PG 34 55 54-0

Skicka talongen till Barndiabetesfonden, Gränsliden 10, 582 74 LINKÖPING

Plusgiro: 90 00 59-7 | www.barndiabetesfonden.se | kansli@barndiabetesfonden.se | Bankgiro: 900-0597