world diabetes day
14 November

2008/5

diabetes

Az Alapítvány a Cukorbetegekért ingyenes lapja

Geocaching és Diabétesz Világnap

Célunk, hogy a cukorbetegek igényeinek legmegfelelőbb terápiákat biztosíthassuk.

További információ: Lilly Hungária Kft.
1075 Budapest, Madách I. u. 13-14.
Tel: (1) 328 51 00, www.lilly.hu

HUM 07-11-19

Lilly

diabetes
2008/5

Az Alapítvány a Cukorbetegekért ingyenes kiadványa, megjelenik évente hat alkalommal.
Főszerkesztő: **Herth Viktória,**
telefon: 88/328-051
e-mail: diabetes@tudomany-kiado.hu
A szerkesztőbizottság elnöke:
dr. Vándorfi Győző belgyógyász, diabetológus
telefon: 88/406-354
A szerkesztőbizottság tagjai:
dr. Békefi Dezső gyermekdiabetológus;
Hegedüs Mariann diabetológiai szakápoló;
Kicsák Marian dietetikus;
Lang Gusztáv 1-es típusú diabéteszes, az Alapítvány a Cukorbetegekért képviselője;
Szancsik Béla 2-es típusú diabéteszes, a Veszprém Megyei Diabétesz Egyesület képviselője
A szerkesztőség címe:
8200 Veszprém, Ádám Iván u. 1.,
tel.: 88/442-763, fax: 88/421-217
A szerkesztőség munkatársai:
Szőke Mária: főmunkatárs
József Attila: nemzetközi kapcsolatok
Nagy Margit: Konyhasarok
Miklosovits László: grafikus
Flórkievicz Ede: rejtvény
Reichardt Béláné: szerkesztőségi titkár
Kiadja a **Tudomány Kiadó Kft.,**
1146 Budapest, Hermina út 57–59.,
telefon: 1/273-2840 • 1/273-2844
Felelős kiadó: **Guti Péter** ügyvezető
Marketing manager: **Béki János**
Nyomtatás: **Veszprémi Nyomda Zrt.**
Látványterv: **EQ Marketing Kft.**
Tipográfia: **BPE Kft. – Engárd Viktor**
Címlapfotó © **Helga McCullough**

Az újságban megjelent cikkek, receptek csak a szerkesztőség hozzájárulásával sokszorosíthatók. Kéziratokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.
A Szerkesztőség és a Kiadó a hirdetések szakmai tartalmáért felelősséget nem vállal, az a hirdetőre hárul.
ISSN 1418–4990
Készült 30 000 példányban

Következő számunk december elején jelenik meg.

Lapunk megrendelhető

A **Diabetes** hat, a **Hypertonia és a kardiovaszkuláris rendszer** négy alkalommal jelenik meg 2009-ben. Személyes átvételkor ingyenes, postai megrendeléskor az alábbi postázási költséget kérjük befizetni:

Példány-szám	Diabetes	Hypertonia	Diabetes + Hypertonia
1 (egyéni)	1 260 Ft	840 Ft	1 800 Ft
10–50	9 900 Ft	6 600 Ft	15 300 Ft
51–100	14 400 Ft	9 600 Ft	22 320 Ft
101–150	18 300 Ft	12 200 Ft	28 350 Ft
151–350	31 200 Ft	20 800 Ft	48 000 Ft

A megrendeléseket a befizetés beérkezésétől áll módunkban teljesíteni. A kedvezményes együttrendelés azonos időbeli postázást jelent. Fenti ár az egyéni megrendelőkre és a cukorbetegek egyesületeire, klubjaira vonatkozik. Minden egyéb esetben az előfizetésről bővebb információ a kiadóban. A befizetés módja: a kiadótól kapott sárga csekken vagy átutalással a 10402166-21634572 (K&H Bank Zrt.) számlaszámra.

A kiadó címe: **Tudomány Kiadó, 1146 Budapest, Hermina út 57–59.**

Világnapon – az egészségről

Picinyke munkahelyen dolgozom, alig vagyunk többen húsznál. Munkatársaim közül négyen cukorbetegek – akik tudják, s bevallják –, a négyből hárman inzulint használnak. Mikor megtudtam, a Diabetes szerkesztőjeként is megdöbbentem, nagyon soknak tartom. Ijesztően soknak a 15 százalékot! Nem idősek a kollégáim, a négyből kettő kifejezetten fiatalnak számít.

Nyakunkon a világnap! Ha más nem, az én munkahelyem bizonyítja, ki kell használni a nyilvánosság erejét, az év egy napján ránk irányuló figyelmet, hogy szétkürtöljük, a diabétesz reális veszély honfitársaink nagy része számára. Igaz, az elmúlt évek során a világnapok jelentőségébe vetett hitem megcsappant, mert már az év csaknem minden napjára jut egy. A sok között egynek kisebb a jelentősége. Feladni mégsem szabad! Rajtunk múlik, egy-egy település cukorbeteg-közösségén, hogy a lehetőséggel mennyire élünk, s mire használjuk fel.

Tehetjük, hogy csak magunkról beszélünk, magunkat „sajnáltatjuk”, de még ezt is lehet úgy tenni, hogy közben felhívjuk a még egészségesek figyelmét a leselkedő veszélyre. Ez is szörnyű, nem? Úgy fogalmaztam: a még egészségesek. Mert előbb-utóbb mindenki beteg lesz. Miért törvényszerű ez? A mai világ emberellenes – mondják egyre többen. És érezzük egyre inkább. A megélhetésért annyit kell dolgozni, annyi energiát felemészteni, hogy nem marad semmi másra. Sőt, a feltöltődésre sem jut idő, pénz, lehetőség. A sokat dolgozókat csak azok irigylik, akik szeretnének dolgozni, de nincs hol, nincs mit. Akinek van munkahelye, az az elvesztésétől retteg. Ki gondol ilyenkor a betegségre? Még kevesebben gondolnak az egészségre, annak megőrzésére. Nem mehet ez így tovább!

Amikor a környezetvédelemről beszélünk, gyakran mondjuk: nem szabad elvenni a gyermekeinktől a jövőt. Magunktól miért raboljuk el? Jövőnkért a jelenben kell tenni. Egészségünket nem helyreállítani kell, hanem megőrizni. Kevesek kivételével egészségesen születünk, majd évről évre romboljuk magunkat. Néha vétkesen, néha vétlenül. Jóhiszeműen vásárolunk „mérget”, de csak magunkat hibáztathatjuk, ha gyermekeinket kalóriadús, ám tápanyagszegény rágcsálnivalókkal, cukros üdítőkkel tömve hizlaljuk tizenéves korukra cukorbeteggé.

A diabéteszesek tudják, mit jelent cukorbetegnek lenni, hogy a látszatra szelíd betegség valójában gyilkos „élettárs”. Jobb elkerülni, mint összebékülni vele. Mert össze lehet békülni vele, megszokni, kordában tartani, de mennyivel jobb kitérni az útjából. Erre használjuk a világnapot! Magyarázzuk el minél többeknek, hogyan lehet megőrizni az egészséget!

Aki szeretne az egészségére vigyázni, aki szeretne okosan vásárolni, az is gondban van sokszor: mit vegyen le az üzlet polcairól? E tépelődéshez próbál segítséget adni dietetikusunk, amikor nagyítóval a kezében áttanulmányozza az élelmiszerek csomagolásán látható hosszú ismertetőket. Megismerkedhetnek egy fiatalemberrel, aki összebékélt betegségével. Nem futhatott el előle, nem életmódjának köszönhette a bajt – mégis megkapta. Küzd vele, szerencsére ő áll nyerésre. A cukorbetegeknek mindenre figyelniük kell, még a fogápolás is nagyobb gondosságot igényel az általánosnál. Ezzel kapcsolatban is találnak tanácsokat az újságban.

Herth Viktória

A szerkesztőség megjegyzése: az optimális cukoranyagcsere eléréséhez a lapunkban hirdetett termékek alkalmazása esetén is feltétlenül szükséges a beállított diéta, a rendszeres mozgás és az orvosa által rendelt gyógyszerek használata, valamint a rendszeres ellenőrzés! **Minden esetben kérje ki kezelőorvosa véleményét!**

Túra az egészségért

Kalandtúra a műholdak kereszttüzében

Vegyünk egy békés, eldugott, őszi színekben pompázó bájos kis erdőt és rendeljünk hozzá egy szelíd, mosolygós időjárást. E két kellék már önmagában is elég garancia arra, hogy meghívott vendégeink, akik történetesen cukorbeteg gyermekek, fiatalok, valamint azok családtagjai, kellemesen töltsék velünk a napot. Azonban, ha e festői díszlet és kitűnő időjárás mellé még „rendelünk" egy lelkes, a természet iránt elkötelezett erdészekből álló csapatot, meg néhány GPS-es készüléket, elrejtett titkos „kincsekkel", akkor sikerül a világ egyik legizgalmasabb és legszórakoztatóbb kirándulását megszerveznünk.

2008. október 26-án pontosan ezt a különleges élményt nyújtotta a Tudomány Kiadó csapata meghívott vendégeinek, ugyanis *Béki János* vezetésével igazán egyedivé és felejthetetlenné varázsolta, az amúgy is sikeres Túra az Egészségért kezdeményezésük soron következő programját.

Reggel kilenc körül kissé zavartan és izgatottan álldogált egy isten háta mögötti hely ismeretlen erdője szélén egy kalandvágyó csapat. A Tudomány Kiadó meghívására érkeztek ide: egy

Ismerkedés a készülékkel

Geocaching – avagy a XXI. századi kincskeresés rejtelmei

A Diabetes magazin meghirdette a túrák évét 2008-ra, így talán nem haszontalan dolog az olvasókat megismertetni a kirándulások XXI. századi trendjének egyik népszerű képviselőjével. Az utóbbi néhány évtized ugyanis kitermelte a természetjárók között is a maga „kütyüimádó" rétegét, akik minden függőségük ötvözetét *Dave Ulmer* fenomenális ötletében vélték felfedezni, és ezzel megszületett a XXI. századi kincskeresés egyik lehetséges formája, amit úgy hívnak, geocaching (ejtsd: geokesing). (Dave Ulmer volt az a szkeptikus informatikus, aki először helyezett ki megkeresendő ládát a természetbe, és ezzel 2000 májusában tesztelte a GPS-t, miután megszüntették a 100 méternél pontosabb helymeghatározást zavaró jelet, civil felhasználásra is alkalmassá téve a rendszert.)

„Geokesselni" mehetünk erdőbe, mezőre, külföldre, belföldre, kisvárosba, fővárosba, családdal vagy egyedül, bringával vagy anélkül. A játék az USA-ból indult, és ennek megfelelően a világ találmányainak azon felébe tartozik, amelynek alapjait nem az ókori görögök, hanem (részben) a Pentagon mérnökei rakták le. No, de mi is az a geocaching?

Nem más, mint egy jópofa játék, amelynek során a résztvevők tetszőlegesen megválasztott, általuk megtekintésre érdemesnek tartott helyen elrejtenek egy ládát, benne pedig egy ajándékot, azaz a kincset. A hely koordinátáit azután GPS-szel bemérik és megjelenítik a geocaching hazai és nemzetközi honlapján. A vállalkozó kedvű „kincskereső" ebből a listából választ egy ládát, és megpróbálja felkutatni a helyet, ahol a kincs rejtőzhet. Ha megvan a láda, nézelődik még egy ideig a környéken, majd hazamegy, regisztrálja a honlapon, hogy „Megtaláltam!", és azzal a boldog tudattal tér nyugovóra, hogy mégiscsak tudnak valamit ezek a pentagonos fickók.

Ez az unalomig egyszerűnek tűnhet, persze a dolog ennél kicsit bonyolultabb és szórakoztatóbb is, nem véletlenül van kint a világban összesen közel félmillió láda.

részük (néhány cukorbeteg család) Budapestről a Diabétesz Juniorral, a másik csapat, egy népesebb és összeszokottabb társaság Székesfehérvárról, *Vajdáné Csák Rózsa* vezetésével. Ismerkedésre a két csapatnak nem maradt ideje, a túra vezetői máris akcióba lendültek: röviden bemutatkoztak, majd egy kis eligazítást tartottak. Kiderült, hogy a jelen lévő tettre kész társaság egy igazi hamisítatlan geocaching túrába csöppent, vagyis hiper-szuper GPS készülékek segítségével, műholdak vigyázó tekintetének kereszttüzében fogják keresztül-kasul bejárni a kupi erdőt geoládák, titkok, talányok után kutatva. A túra vezetői máris tesztelni kezdték a társaság kurázsiját, vérmérsékletét, ugyanis a résztvevők két túracsoportba jelentkezhettek: a bevállalósabbak a Jobbak csapatába, a szelídebbek, óvatosabbak, illetve kisgyermekes családok a Szebbek csapatába. Persze utólag kiderült, mindkét csapat egyformán derekasan és bátran helytállt, és a Jobbak mindössze azért viselhették ezt a felvágós nevet, mert nekik nagyobb „dzsumbujon", „susnyáson" kellett átverekedniük magukat. Aztán elkezdődött a nagy kaland. Nem törődve a túra vezetőinek nemrég elhangzott intelmével, miszerint mindenki legyen óvatos, mert azért az amúgy pontos, megbízható GPS-szel is el lehet ám tévedni, a csapattagok (kicsik és nagyok egyaránt) vakmerően, kalandra éhesen vetették be magukat az erdőbe. E sorok írója, aki maga is jelen volt, bevallja, hogy bár eddig nem volt kifejezetten fanatikus híve az

A jó kézben tartott készülék megmutatja a helyes irányt

Vajdáné Csák Rózsa ismerteti a következő feladatot

A GPS

A dologban kulcsszerepet játszik a GPS, vagyis a Global Positioning System (globális helymeghatározó rendszer). A pontos neve NAVSTAR GPS, és mint korábban említettem, az USA-ban fejlesztették ki 1973 és 1994 között. (Megjegyzendő, hogy műholdas navigációs rendszere másoknak is van – leginkább talán az oroszoknak, bár állítólag még az orosz pilóták is a GPS-t használják a GLONASS helyett. A versenyt tovább növelik a kínaiak és az európaiak, akik jelenleg a Compass, illetve a Galileo nevű, hasonló célokat szolgáló „feneketlen kút" típusú programjaik kiépítése közben emésztenek fel jüan- és eurómilliárdnyi közpénzeket.)

A GPS-t a geocachingen kívül számos szabadidős (és professzionális!) tevékenységnél használják: autós-motoros versenyek, hőlégballonozás, siklóernyőzés, sárkányrepülés, vitorlázás elengedhetetlen kelléke. Köznapi értelemben GPS-nek nevezzük nemcsak a rendszert, hanem magát a kezünkben tartott eszközt is (alias „kütyü"), amiből egy használhatót kb. 30–40 ezer forintért tudunk legolcsóbban beszerezni. Ez nem kevés, de esetleg összevont karácsonyi-szülinapi-családi ajándékként megvehető (egyszeri kipróbálásra egyébként bérelni is lehet). A GPS-ek egy adott műhold, a földi vevőkészülék és a bolygónk tömegközéppontja által meghatározott vektorháromszög alapján számítják ki a helymeghatározáshoz – jelen esetben a kincskereséshez – szükséges koordinátákat.

Akinek eddig nem volt dolga GPS-szel, az mostanra bizonyosodott meg róla, hogy a geocachingnek semmi értelme. Miért kell keresni egy kincset, amelynek a helye pontosan ismert?

Leginkább talán azért, mert az olcsóbb GPS-ek csak néhány méteres pontossággal tudják meghatározni a keresett láda helyét – megjegyzendő, hogy a készülékek pontosságával az áruk exponenciálisan nő, így ha túlságosan gazdagok vagyunk, esetleg elvész számunkra a kincskereső játék lényege. Egy egyszerűbb masinával azonban velünk is könnyen megeshet, hogy amikor azt mondja egy erdei kereszteződésnél a kütyü, hogy 1 km egyenesen, akkor mi csak több kanyarodást és a sokadik sikertelen kísérletet követően találjuk meg a kis dobozt egy fa gyökerei között. Így lesz az 1 km-es útból 5-6 km – és másfél óra…

Mit rejt a kis doboz?

A játék során jól záródó, vízhatlan, strapabíró dobozokat rejtenek el (lényegében olyan, a háztartásban használatos műanyag dobozok is megfelelnek,

A feladat felolvasása a következő állomáson

erdei túráknak, de a kezébe nyomott elektronikus kütyünek köszönhetően maga is „bevadult” és valósággal falta a természetet, na meg a kilométereket. A végső, hivatalos statisztika: megközelítőleg 8 kilométert tettünk meg egy viszonylag nehéz terepen, de úgy, hogy közben szinte észre sem vettük a fizikai megterhelést, annyira jól szórakoztunk. Persze a túra vezetői is sokat tettek ezért, rengeteget tanulhattunk tőlük a természetről: fákról, bokrokról, virágokról, apróbb és nagyobb élőlényekről. És persze volt néhány vicces, vidám élményünk is. A legemlékezetesebb talán az volt, amikor az egyik erdész egy kibontott egy gubacsot, és a kisebb gyerekeknek megmutatta a belsejét: elmondta, hogy ezen „tokok” mindegyikben egy lárva nevelkedik, amiből később darázs lesz. Na, az egyik kisfiú, tiltásunk ellenére, innentől kezdve csak ennek a termésnek a gyűjtögetésével foglalatoskodott, alig győztük „lefegyverezni”. Titkon bízom abban, hogy alapos munkát végeztünk, és tavasszal nem kezdődik el nála egy olyan hitchcocki kirajzás valamelyik otthoni fiókjából. Egyébként számos ún. geoládára bukkantunk az erdőben. Sokan nagyon leleményesek voltak és gyorsan rájuk találtak. A GPS-es támogatás mellett néhány talányos idézet segített a ládák megtalálásában, na meg azért ritkán a túravezetők jóindulatú „7 méterre állok a ládától” kijelentése. A túra végén egy meghitt erdei iskola (a Bakonyerdő Zrt. Esterházy Oktatási Központja) várt minket, és miközben a szervezőktől kapott uzsonnát majszoltuk, a geocachingről, a

Pólya Vera előadása a geocachingről

amelybe a vasárnapi, „mi már úgysem ehetünk többet belőle” sütit csomagoljuk a kolléganőknek). A hagyományos dobozban a megtaláló kis ajándékot talál, amit megtarthat, de cserébe neki is ott kell hagynia valamit a következő kincsvadásznak. Tapasztalatok alapján a dolog emiatt a háztartásunkban fellelhető, tökéletesen haszontalan és felesleges cuccoktól való gyors és lelkiismeretfurdalás-mentes megszabadulás kiváló módszerének számít. Ne legyenek azonban illúzióink, másoknak is van raktáron ezekből a borzalmakból…

A geocaching nemzetközi szabályai szerint tilos drogot, cigarettát, élelmiszert rejteni a dobozba, így nem érhet bennünket az a meglepetés, hogy szebb napokat látott oroszkrémtortát kell kilapátolnunk a ládából, ráadásul a játék a gyerekekre nézve is teljesen biztonságos.

A dobozban az aktuális „kincsen” kívül található egy napló, amelybe a kötelezően mellékelt íróeszközzel a megtaláló bejegyzi a saját adatait, illetve hazaérve a geocaching honlapján is regisztrálnia kell, hogy fellelte a ládát. Ehhez szintén a csomagban találja a szükséges jelszót. Egyes dobozok ún. utazó ügynököt (travel bug) rejthetnek. Ezeket a „dögcédulájukon” olvasható hatjegyű szám azonosítja, és általában valamilyen küldetést kell teljesíteniük, pl. eljutni egy előre meghatározott helyre. A megtaláló a küldetésnek megfelelően egy másik geoládába rakja az ügynököt, és ez a költöztetés addig folyik, amíg az el nem éri kitűzött célját. Létezik virtuális, geoláda nélküli cache is, ilyenkor a honlapon való regisztrációhoz szükséges jelszó általában a helyszínen fellelhető felirat vagy egyéb jellegzetesség. A multi-geoláda felkutatásával a „haladó” játékosoknak ajánlott megpróbálkozni, ilyenkor ugyanis a doboz több részből áll, és a klasszikus kincsvadászathoz hasonlóan egy

Geocaching és diabétesz

A Unite for Diabetes kampány alkalmából 2006-ban 20000 „utazó ügynököt”, 2007-ben pedig a világnap alkalmából 4580 geoérmét rejtettek el szerte a világban. Ezek nyomonkövethetők az interneten a unite.geocaching.com oldalon.

A képen látható utazó ügynököt 2007. november 12-én, az érmet december 23-án találta és fotózta le JoyBGood

A teljes csapat az erdei iskola tanterme előtt

Bakonyról és az inzulinpumpáról hallgathattunk meg egy-egy előadást. Egyébként az egyik előadásból nem kis meglepetésünkre kiderült: rengeteg olyan geoláda létezik a világon, amelyben információkat rejtettek el a diabéteszről az IDF (Nemzetközi Diabétesz Szövetség) jóvoltából.

Minden részt vevő cukorbeteg fiatal és család nevében hálásan köszönjük ezt a különleges programot a Tudomány Kiadónak. Reméljük, lesz folytatása.

Keller Richárd
elnök, Diabétesz Junior
Cukorbeteg Gyermekek Magyarország

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani a túra támogatóinak:

MKB EGÉSZSÉGPÉNZTÁR · Roche · Diabion Kapszula · BAKONYERDŐ · GEOCHALLENGE GPS www.geochallenge.hu

láda fellelése segítő információt nyújt a következő megtalálásához. A fentieken kívül létezik még a mozgó geoláda; ez az egyetlen, amit ugyanaz a játékos többször is megtalálhat, ezt ugyanis az egyes megtalálók mindig továbbköltöztetik. Különleges alkalmakkor telepíthetők ún. eseményládák, ilyen volt például a 100. magyar geoláda. Ezek telepítése a Magyar Geocaching Közhasznú Egyesület által szigorúan szabályozott.

A geocaching hazánkban

Az imént említett Magyar Geocaching Közhasznú Egyesület 2004 őszén alakult, miután az első, 2001-es magyarországi láda rejtése után a geocaching népszerűsége hamar nőtt, és ezzel szükségessé vált egyfajta intézményesülés. Az Egyesület egyik fontos feladata, hogy a játék hivatalos magyarországi honlapját, a www.geocaching.hu-t működteti.

A játékban mindenki részt vehet, ládát elrejteni azonban csak akkor van jogunk, ha már legalább 20 geoláda megtalálását regisztráltuk a fenti honlapon. Mire megtaláljuk ezt a 20-at, garantáltan megismerjük a geocaching teljes szabályzatát is (ami a fenti honlapon elolvasható), a telepítés előírásait tekintve ezért pusztán az olvasóközönség esetleges aggályainak csökkentése érdekében emelnék ki két dolgot. Az egyik, hogy a ládák olyan területre telepíthetők, amelyek mindenkor, mindenki számára elérhetők és megközelíthetőek, így nem szabad magánterületre, zárt helyre kirakni őket. Ennek fényében, ha egy símaszkos figura épp a kerítésünkön keresztül igyekszik befelé a kertünkbe, mondván, geoládát keres, bátran elhajthatjuk. Védett területek, erdőgazdaságok és nemzeti parkok pedig külön engedélyhez kötik a ládák telepítését. A másik, hogy az elrejtőnek mindvégig feladata a láda gondozása, ha ezt nem tudja vállalni, jeleznie kell az Interneten keresztül. Ezzel elkerülhető, hogy a geoládák haszontalan szemétként végezzék valahol a világ végén, egy különben kedves környéken. Mindezekből is látható, hogy a geocaching a XXI. századi technikai vívmányokhoz való kapcsolódásával együtt volt képes megbízható, természetbarát szabadidős tevékenységgé fejlődni. Kipróbálását így bátran ajánljuk mindenkinek!

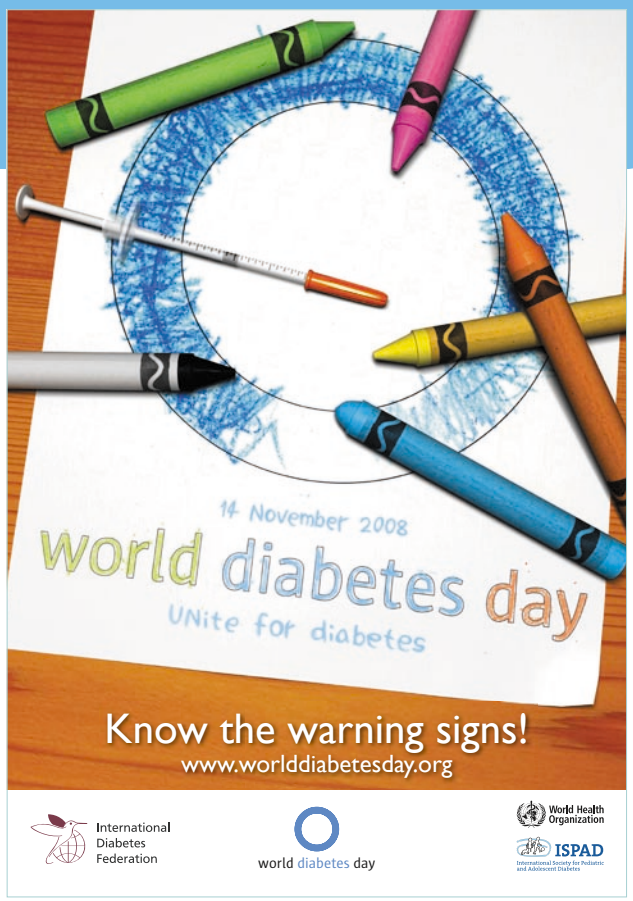
Azonban: vigyázat! A dolog hamar függőséget okoz! De annyi baj legyen…

Jó mulatást!

Pólya Vera

További olvasnivalót találhat a geocachingről az interneten: www.geocaching.hu, www.geocaching.com, www.turistautak.hu

2008. november 14.
Diabétesz Világnap



A Diabétesz Világnapot 1991 óta tartják számon a világ cukorbeteg-közösségei, amikor a Nemzetközi Diabétesz Szövetség és a Világ Egészségügyi Szervezete első alkalommal emlékezett az inzulin felfedezőjének, Frederick Bantingnak a születésnapjára.

Frederick Grant Banting 1891. november 14-én született a kanadai Alliston városában. Ifjúi évei után teológiát kezdett tanulni a Toronto Egyetemen, majd orvostanhallgatóként folytatta tanulmányait. Az első világháború idején a kanadai hadsereg egészségügyi osztagánál szolgált, hősies helytállásával kiérdemelte a Katonai Érdemrendet.

A háború után ortopédiára szakosodott és egy ideig a Nyugat-Ontario Egyetemen, majd a Toronto Egyetemen oktatott. Doktori diplomáját kitüntetéssel szerezte meg, és egyre intenzívebben foglalkozott a cukorbetegség témájával. Banting úgy gondolta, hogy a hasnyálmirigyből kivonható egy anyag, amely enyhíti a diabétesz tüneteit. A kivonat előállításában már olyan tudósok is közreműködtek, mint *John Macleod* professzor, a szénhidrát-anyagcsere szakértője.

Banting, Macleod, Charles Best orvos-asszisztens és *James Collip* kémikus 1922-ben felfedezték az inzulint. Ezt annak idején a korabeli orvostudomány egyik legnagyobb vívmányának tartották, hiszen Banting és munkatársai cukorbetegek millióinak az életét mentették meg. Egyúttal megkezdődhetett az inzulin tömegtermelése is.

A Svéd Királyi Akadémia 1923-ban Nobel-díjjal tüntette ki Bantingot és Macleodot. Az elismerés kapcsán sok volt az ellentmondás, egyesek ugyanis Bestnek nagyobb részt tulajdonítottak az inzulin felfedezése terén, mint Mecleodnak. Banting mindenesetre megfelezte a Nobel-díjjal járó pénzjutalmat Besttel, Macleod pedig a saját jutalmát Collippal osztotta meg.

A kanadai kormány ezután életjáradékot biztosított Bantingnak, hogy szabadon folytathassa kutatásait. Bantingot emellett számos tudományos társaság tiszteletbeli tagjává választották, 1934-ben pedig V. György király lovaggá ütötte.

Sir Frederick Banting szakmai sikereit beárnyékolta első házasságának boldogtalansága, amelyből egy fia született. Válása után Banting újranősült. Időközben a nyilvánosság festőként is megismerhette. A kanadai kormány támogatásával részt vett egy északi sarkköri festőexpedíción is.

A második világháború kitörésekor a brit és az észak-amerikai egészségügyi hatóságok összekötő tisztjeként szolgált. 1941. február 21-én egy légi szerencsétlenségben vesztette életét. A repülőbaleset körülményeit 2004-ben Above and beyond címmel megfilmesítették, s a filmben Banting alakja is feltűnik. Ugyanebben az évben a kanadai közszolgálati televízió egy felmérésében Bantingot a negyedik legnagyobb kanadainak választották, egy 2007-es közvélemény-kutatás pedig a tíz legnagyobb kanadai találmány közül az inzulint hozta az első helyen.

A kanadai Ontario államban található Frederick Banting egykori lakhelye, az úgynevezett Banting-ház, ahol 1920-1921-ben élt és dolgozott a feltaláló. A házat unokaöccse ajánlotta fel azzal a céllal, hogy emléket állítson a nagyszerű feltaláló életének és munkásságának. A korhű és korabeli bútorokkal berendezett hálószoba, rendelő-dolgozószoba és gyógyszertár Banting életének mindennapjait idézik fel, még egy első világháborús műtőszobát is berendeztek az épületben.

A Banting-ház bemutatja az inzulin felfedezésének történetét, Bantingnak az orvostudomány más területein végzett kutatásait is. Az épület otthont ad a feltaláló számos festményének, a Nobel-díjnak, az első világháborús Katonai Érdemrendnek és a lovaggá ütés dokumentumainak is.

2008. november 14-én a Diabétesz Világnap kék fényében úszik a kanadai London városban található Banting-ház, valamint a Banting szülők egykori farmján, New Tecumseth-ben felállított, földgömb alakú Banting-kőhalom is. A világnapi díszkivilágítás, valamint a kanadai New Tecumseth-i gyertyás virrasztás az inzulin jelentőségére emlékezteti a nyilvánosságot.

Gyermekek és serdülők

A cukorbetegség a diabéteszesek életének nem csupán egyetlen napját tölti ki, hanem az év minden egyes napját, a cukorbetegek egész életét. A Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) munkatársai ezért csak a Diabétesz Világnapot korlátozzák november 14-re, de annak programjait egy teljes évre vagy akár több éves időszakra is kiterjesztik.

A 2007–2008-as időszakban a gyermek- és serdülőkori cukorbetegség került a világnapi mozgalmak középpontjába. A csecsemőket, kisgyermekeket és kamaszokat egyaránt elérheti ezen anyagcsere-betegség, feltételezések szerint a megbetegedettek száma világszerte eléri a 440 ezret.

Naponta több mint 200 gyermek lesz diabéteszes. Kezelésük merőben más kihívásokat jelent, mint felnőtt sorstársaik ellátása. A kis cukorbetegek is teljes, egészséges és produktív életet akarnak élni, így ne csak joguk, hanem előjoguk is legyen, hogy hozzájussanak a megfelelő ellátáshoz, a hosszú és egészséges élethez. Talán ez az aktuális Diabétesz Világnap legfőbb üzenete.

A cukorbetegség általában a legszegényebbeket sújtja leginkább. Rengeteg harmadik világbeli gyermeknek azért kell meghalnia, mert családja nem tudja beszerezni a szükséges inzulint és vércukormérő eszközöket. A fejlődő országokban a gyermekek jelentős része már a diagnózist követően meghal. Az 1-es típusú cukorbeteg gyermekek körében ugyanis a vészesen magas vércukor a legfőbb elhalálozási ok. Márpedig egy gyermek sem halhat meg a cukorbetegség miatt!

Mind az 1-es, mind a 2-es típusú cukorbetegség kialakulhat gyermekkorban, ráadásul a gyermekkor bármely szakaszában. A modern kezelési lehetőségek ellenére a diabéteszes gyermekek felénél 12 éven belül fellépnek az első szövődmények. Ezért is kell nagy figyelmet fordítani a fiatalabb generációk ellátására. A gyermekek diabétesz-ellátása akkor a leghatékonyabb, ha abban minden terület szakemberei, a gyermek és családja együtt vesznek részt.

A Diabétesz Világnap elsődleges célja, hogy felhívja a nyilvánosság figyelmét a cukorbetegség tényére, veszélyére és a diabéteszes ketoacedózis legfőbb tüneteire. Az életmódbeli tanácsadás és a jó példa segíthet a 2-es típusú gyermekkori cukorbetegség megelőzésében. Kellő tájékoztatással biztosítható a cukorbetegség jeleinek korai felismerése és lehetővé válik a diabétesz gyors és szakszerű diagnózisa, majd kezelése.

Életet a gyermekeknek!

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség és az Eli Lilly & Company inzulingyártó cég a cukorbetegség terjedésére kívánják felhívni a figyelmet. Az Életet a gyermekeknek programot segítették, amikor azonos címmel egy rövidfilm elkészítését támogatták.

A dokumentumfilm a nepáli hegyekben élő 1-es típusú cukorbeteg gyermekek életét és az életért folytatott küzdelmét mutatja be: Minden élet egy-egy utazás – olvasható a filmben, miközben feltűnik Ashok, a rövidfilm egyik „hőse”. A 16 éves fiú legfőbb álma, hogy tanár lehessen. Egyelőre azonban a szántóföldön végzett munka, a tanulmányok és az inzulinkezelés között kell egyensúlyoznia.

Az Életet a gyermekeknek című filmben szerepel a 11 éves Anupa, aki órákat gyalogol a meredek hegyi lejtőkön, hogy buszra szálljon és eljusson a katmandui diabétesz-klinikára. A filmben újabb gondolatok jelennek meg: néhány család számára az utazás az élethez vagy a halálhoz vezet. Azért harcolnak, hogy túléljék legfőbb ellenségüket, amely annyi emberéletet követel évente, akár a HIV és az AIDS.

Megismerkedünk Angival, aki 18 hónapos korában lett diabéteszes. Családja a főváros közelébe költözött, hiszen Katmandu az egyetlen hely, ahol kezelni tudják a most 3 éves kisgyereket. Édesanyjával zötykölődik egy zsúfolt buszon, míg el nem érnek a diabétesz-központba, ahol megmérik a kisfiú vércukrát, és tanácsokkal látják el édesanyját.

Ne hagyjuk, hogy gyermekek haljanak meg a cukorbetegség miatt. Csatlakozzon az utazáshoz Ön is! – hirdeti a film, amelyet a korábban Oscar-díjra jelölt Edward Lachman rendezett és ez év tavaszán a New York-i Tribeca Filmfesztivál is műsorára tűzött a rövid dokumentumfilm kategóriában. A filmelőzetes megtekinthető a http://www.lifeforachild.org oldalon.

Az összeállítást készítette:
József Attila

Két évtizede a cukorbetegekért

A Cukorbetegek Budapesti Egyesülete

A sorstársak értik meg egymást legjobban. Azért alakítottak egyesületet **dr. Fövényi József** főorvos úr tanácsára és néhai **Szegő Tamás** jogi szakújságíró közreműködésével 20 évvel ezelőtt budapesti cukorbetegeknek, hogy szervezetten tanulhassák betegségüket, hiszen számukra ez a legfontosabb, s azonkívül, hogy állapotukról orvossal, szakápolóval, dietetikussal beszélhetnek, kell a velük érző, őket megértő közösség is. Aki ezt megtalálta valamelyik klubban, igazat ad nekem. Különösen, ha megérti, hogy az egyesületek, klubok a betegek érdekeit is védi, és őket a MACOSZ-szal együtt képviseli.

A két évtized eseményit igyekszünk felidézni *Sámán Miklósnéval*, aki a közel 90 alapító tag egyike, és már 18 éve a CBE vezetője.

A hőskor egyik érdekessége, hogy gyakran költözniük kellett, mert mindig többen és többen csatlakoztak hozzájuk. Amikor már 1300 lett a tagok száma, és nem találtak elég nagy helyet maguknak, arra gondoltak: miért ne lehetne kerületenként egy klub? Ma már 26 klub és 1600 tag tartozik az egyesülethez. A központi klubban 600-an vannak, és akad egy 100 fő feletti klub, de a többieknek is több mint 50 a taglétszáma.

Már a klubok alakítása idején felmerült a kérdés, ha már tagozódtak, hogyan lehetne elérni az egész tagságot, mi lehetne az összekötő kapocs? Hallották, hogy Veszprémben van egy újság, amely a cukorbetegek számára készül *(ez történetesen az immár 20 éves lapunk! – a szerk.)*. Így vetődött fel a kérdés: kellene ezen a nagy Budapesten is egy újság, amely szervez, és híradásaival, a betegséget oktató cikkeivel összetartja, egymáshoz közelebb hozza a városban amúgy egymástól nem kis távolságra lakó tagokat. Mindez 17 éve volt, és csak azért sikerülhetett (ugyanis egy vasuk sem volt a lapra), mert egy cukorbeteg társuk százezer forintot áldozott e célra. Hogy ez mekkora pénz volt akkor, azt csak az idősebbek tudják érzékelni. De az áldozat és a későbbi szponzorok segítsége nem volt hiábavaló, mert a Budapesti Cukorbetegek Lapja azóta is betölti hivatását.

Abban az időben még nem volt olyan általánosan elérhető a vércukor- vagy a vérnyomásmérő készülék, mint ma. Jelenleg a budapesti cukorbetegek rendelkezésére áll az egyesületben több vércukormérő készülék, öt koleszterinszint-mérő, testzsírt is tudnak mérni rendezvényeiken, sőt legújabb szerzeményük egy véroxigén-mérő. Fontos, hogy a központi nagy rendezvényükre, mint amilyen a diabétesz világnap, ezeken kívül is számtalan szakembert tudtak szervezni, a hallásvizsgálat, a szemvizsgálat is elérhető.

Amikor a nagy múltú egyesület vezetőjét megkérdeztem, szerinte mi a legnagyobb gond az egyesületben, a klubokban, Sámán Miklósné elgondolkozva feleli:

– Egyrészt az, hogy jóformán csak az idősebb korosztályból kerülnek ki a klubtagok, a középkorosztály életvitele, elfoglaltsága más, nem érnek rá, nem jönnek. Csak halkan mondja ki a kételyt,

talán nem érzik, milyen fontos, hogy törődjenek magukkal. Igaz, a friss betegekkel a kórházban a diétás nővér elbeszélget, a diabetológus orvosok tanácsokat adnak, és több helyütt vissza is hívják a betegeket oktatásra, de a betegség kiderülésekor, az első rémület idején még fel sem tudják fogni az emberek a sok-sok tudnivalót, nem hogy megjegyezni. Milyen sok támogatást kap, aki eljön a klubba! A legjobb szakemberek – diabetológus orvosok, szakápolók és dietetikusok – tartanak előadásokat, kérdezni lehet, és sokat tanulni.

– *Mi volt a legszomorúbb tapasztalata?*

– Egyik rendezvényünkön, amin vércukorszintet mértek, az a hölgy volt a legbüszkébb, akinek a legmagasabb – 17-es – volt a vércukorszintje, ráadásul nevetve lobogtatott egy kakaóscsigát, hogy „én ezt most akkor is megeszem”!

Ez szerencsére nem általános, bár sok még a hiány az ismeretekben. Van még mit tenni. Pici, de fontos cél például, hogy mindenki meg tudja mondani, egy átlagos zsemlében mennyi szénhidrát van. Ha egy cukorbeteg belépne egy klubba, ott megismerné, mit lehet sütni, főzni, enni, mert a klubtagok versenyeznek, ki milyen diétás sütit tud sütni, milyen diétás szendvicset tud készíteni, és annak mik az összetevői – mondja Sámán Miklósné, majd hozzáteszi, azért tartanak minden évben külön továbbképzést a budapesti klubvezetőknek, hogy ők majd át tudják adni tudásukat, hasznosan vezessék a klubokat. Elmeséli, mit tapasztalt egy osztrák klubban: a tagok havonta egyszer összejönnek, semmi szakmai előadás, csak beszélgetés, majd közös ebéd egy étteremben… Hát ennél többet és fontosabbat nyújtanak a budapesti klubok.

– Havonta egy találkozó van a legtöbb klubban. Orvosi vagy szakápolói előadás, diétás tanácsok után mérések, majd uzsonna, ami persze tudományosan összeállított. Évente kirándulás szakemberekkel, az újságjuk pedig megjelenik háromhavonta. Mindezt havi 40 forintos tagdíjért. Persze ez csak azért oldható meg, mert mint civil szerveződést, a legtöbb cukorbeteg-klubot a kerületi polgármesteri hivatalok támogatják.

– *Tudom, hogy nagyon személyes a kérdés, de meg kell tudnom: miért csinálja ennyi ideje ilyen lendülettel ezt az akármennyire is szép, akkor is nehéz munkát?*

– Mert sorstárs vagyok, évtizedek óta diabéteszes. Tőlem másképp fogadják el a szót, a tanácsot a klubtagok.

Nos, akkor azzal fejezem be, amivel kezdtem: a sorstársak értik meg egymást legjobban. Keresni kell hát egymás társaságát, a kapcsolatokat.

Szőke Mária

A makuladegeneráció kialakulásának egyik fontos rizikótényezője a cukorbetegség!

Napjaink súlyos és gyakori szemészeti problémája az időskori **makuladegeneráció**, ami a látóhártya központi részének lassan előrehaladó sorvadása. Elsősorban az idős korosztálynál ismert, de a **cukorbetegség** is a makuladegeneráció kialakulásának egyik fontos rizikótényezője a dohányzás, a szürke-hályog műtéten átesett betegek, a magas vérnyomás vagy akár a pajzsmirigy csökkent működése mellett.

Tünetek már 50 éves kor felett jelentkezhetnek: a látás már a kezdeti stádiumban romlik, jóllehet a szemfenéki vizsgálatok még nem mutatnak elváltozást. A nehéz alkalmazkodás a fényhez, egy-egy betű tévesztése, elmosódása, majd az egyre nehezebb olvasás, arcvonások felismerése, az autóvezetés, míg végül egy szürke folt megjelenése miatt a beteg épp azt nem látja, amire ránéz. Az esetek jelentős részében hirtelen nagyfokú látásromlás is felléphet szemfenéki vizenyő, illetve bevérzés miatt.

A betegség kórtanilag nagyon hasonlít egyéb időskori neurodegeneratív betegségekhez. (Alzheimer vagy Parkinson betegség, diabeteszes neuropátia). Kialakulásában meghatározó szerepe van a mitokondrium (sejtanyagcsere központja) működési zavarainak.

Ebben elsősorban az oxidáns anyagok, az ún. szabad gyökök játszanak szerepet. Az eddigi kezelések (antioxidáns vitaminok, cink vagy lutein fogyasztása) nem hoztak jelentős eredményeket, mivel a betegség lefolyását nem befolyásolták alapvetően.

Klinikai vizsgálatok igazolták viszont, hogy az **omega 3 zsírsavak, acetil-L-karnitin** és **koenzim Q10 megfelelő kombinációja**, melyek alapanyagául szolgálnak egy magyar és olasz orvos csoport által kifejlesztett készítménynek, igen kedvezően befolyásolják a megállíthatatlannak hitt kór lefolyását. Az általuk összeállított készítmény az oxidáns anyagok termelődését akadályozza meg, az energiatermelést tartja megfelelő szinten és a zsírok tökéletes elégetésében nyújt segítséget, hogy a retina működésének károsítását, majd a sejtek pusztulását megelőzze.

A mintegy 7 éves megfigyelési idő és több ezer beteg adatai alapján beigazolódott, hogy tartós szedése megállítja a betegség előrehaladását még középsúlyos és súlyos esetekben is, míg korai stádiumban esetenként kisfokú javulást is eredményezhet.

A kezelést *tartósan* és *folyamatosan* kell alkalmazni, hasonlóan más krónikus betegségekhez, mint pl. a cukorbaj vagy a magas vérnyomás esetén. Csak így van esély arra, hogy a látóhártya sorvadásáért felelős „mérgező” anyagok lerakódását megakadályozzuk.

Forgalmazó: NutriPharma Hungaria - Telefon: 06 20 999 77 88 - 06 (1) 225 02 07 - Fax: 06 (1) 214 97 06 - www.nutripharma.hu

2008. augusztus 8., Esztergom

A szegedi Diabéteszes Gyermekeket Támogató Egyesület tábora

A szegediek, ezúttal *Kürti Kálmán* főorvos úr vezetésével, ismét kitettek magukért. A tavalyi táborhelyszín, a festői szépségű Kőkapu után idén a nem kevésbé gyönyörű Esztergomot választották főhadiszállásuknak. A szállás közvetlenül a Duna partján volt, egy régi kőépületben, így a tábor háttérdíszletéül a Párkányi híd és az esztergomi bazilika szolgált.

Szokás szerint, nagyon barátságosan fogadtak minket a szegedi cukorbeteg gyermekek és fiatalok: kedves bemutatkozó dallal köszöntöttek minket *Trombitás Évi* vezényletével. Aztán egy nagy meglepetés várt ránk, ugyanis Kürti Kálmán főorvos úr, aki ebben az évben átvette a stafétabotot *Román Ferenc* főorvos úrtól, meginvitált minket roche-os kollégámmal *(Szalai Gáborral)* egy kis „vonatozásra". A gyerekek vidám éneklése közepette gumikerekeken guruló kisvasút vitt át minket a Párkányi hídon keresztül a strandra. Így történt, hogy a szegedieknek köszönhetően a Roche és a Diabétesz Junior először tarthatta programját „külföldön", ráadásul egy boldog, önfeledt strandolás közepette! Mit mondjak: egyedülálló és felejthetetlen nap volt minden szempontból!

Fotó: Szalai G.

Míg a fiatalok pancsolni mentek (akiknek hálásak voltunk, hogy a medence csábító-hívogató közelsége ellenére nagy kedvvel és türelemmel játszották végig programjainkat), végre alkalmunk nyílt arra, hogy hosszabban elbeszélgessünk és kicsit közelebbről is megismerkedhessünk Kürti Kálmán főorvos úrral és nagyszerű csapatával. Elmesélték a tábor eddigi eseményeit is: bejárták Esztergom nevezetességeit, ellátogattak a visegrádi királyi palotába és könnyedén bevették a Komárom-monostori erődöt.

A délutáni medencés program után újabb dallal búcsúztak tőlünk a kifogyhatatlan energiával és jókedvvel teli szegedi cukorbeteg fiatalok.

2008. augusztus 9., Csesztreg

Vas Megyei Diabéteszes Gyermekeket Segítő Egyesület, Szombathely

Szerintünk a legegyedibb és legkülönlegesebb tábort *Horváthné Hende Enikő* és csapata szervezte. Már maga a helyszínválasztásuk is igazi kuriózum: ugyanis kint a „pusztában" egy bájos, népies hangulatú, skanzen jellegű helyet választottak táborhelynek. Nem túlzás azt állítani: végtelen szabadságérzet és békés, meghitt családi hangulat áradt a helyszínből. Enikő nagyon kedvesen és barátságosan fogadott bennünket, és miközben készségesen végigvezetett minket e mesés helyen, büszkén mesélte, hogy az egész hatalmas épület a hozzátartozó nagy szabad füves területtel és sportpályával egyedül csak az övék erre a hétre, és hogy célzottan a cukorbeteg-családok számára szervezték a tábort. És valóban, tőlünk nem messze a „pusztában" egy kedves kis fedett nyársaló-bográcsoló helyen vidám családok készülődtek az esti programokra. Kellemes, könnyed csevegések, nevetgélések, önfeledten futkározó gyermekek hangja és finom, füstös illatok tömkelege lengedezte be a békés, késő délutáni tájat.

A táborozók amúgy eseménydús napokon voltak túl: fazekasműhely, erdei túra, utazás kisvasúttal, lovaglás és persze az elmaradhatatlan diabétesz-oktatások. Egyébként e táborban voltak mindközül a legkisebb gyermekek, akik nagyon helyesek és aranyosak voltak, miközben rendkívül fegyelmezetten és kíváncsian gyűltek körénk. Nagyon ügyesek voltak a direkt nekik készített speciális RajzfilmQuizben és szívmelengető volt látni, hogy ilyen nagyon és őszintén örülnek az ajándé-

koknak. Sajnos rendkívül kevés időt tölthettünk el itt, amit nagyon sajnáltunk roche-os kollégámmal *Opra Barnával*, de várt egy másik tábor. Gyönyörű kézműves ajándékot kaptunk búcsúzóul, amit ezúton is még egyszer köszönünk.

2008. augusztus 14., Dég

Cukorbeteg Gyermekeket Támogató Egyesület, Győr

Sajnos bármennyire is szerettem volna, munkahelyi okok miatt (egy nagyon rideg, „igazi felnőtteknek való" bankban dolgozom) nem tudtam eleget tenni *Juhászné Tuifel Andrea* meghívásának. A mai napig nagyon sajnálom, és ezúton szeretnék még egyszer elnézést kérni tőle! Ez idáig még soha nem kellett tábort lemondanom, pedig 2008 nyarán volt úgy, hogy egy héten három táborba is el kellett látogatnom, ráadásul egy nap eltéréssel. Az augusztus 14-ei nap volt az első (és remélem utolsó) balszerencsés nap.

Csak zárójelben jegyzem meg: ha „főállású" gyermektábor-látogató lehetne a hivatásom, akkor azt hiszem, én lennék a „munkáját" legjobban imádó ember a világon, legfeljebb a Mikulás szállhatna velem versenybe. Bevallom, az utóbbi egy évben beleszerettem a gyermektáborokba. És bár voltam sokszor önfeledt táborozó, meg felelős edukátor, de azért ez a gyermektábor-látogatás… annyira komplex és nemes feladat, semmihez sem hasonlítható, különleges küldetés.

Na, de visszatérve a győriek táborára. Ha jómagam nem is, de *Csapó Csilla* a Roche-tól ellátogatott hozzájuk sok-sok ajándékkal. Elmondása szerint nagyon kellemes, kitűnő hangulatú táborba csöppent, amihez a jó társaságon kívül a sok remek és változatos program is hozzájárult. Az egyik napon még kenyeret is sütöttek a gyerekek, voltak, akik egyéni kreativitásukat kipróbálva figurát mintázva készítettek kenyeret. A tábororvos *Gál Vera* doktornő volt, aki a nagyobbakkal beszélgetett délutánonként, a kisebbekkel a diétás nővérek, Heni és Andi foglalkoztak. A nagyoknak délelőttönként komoly oktatás és edukáció is volt. Aztán a napi szokásos „csobbanások" és „pihik" után szabadidős programok: erdei kirándulás egy igazi, hamisítatlan erdész irányításával, látogatás a Festetics-kastélyba és hűsölés a Holland Ház forrásvízénél. A tábor utolsó estéjén pedig egy féktelen „pizsi-party" volt, amit nemcsak a kicsik élveztek. Az estét a nagyok zárták egyedi produkciójukkal mint a táncparkett ördögei. Jövőre akár fel is mondok a munkahelyemen, de mindenképpen ott leszek náluk!

2008. augusztus 18., Gánt

Rákosmenti Gyermekcukorbetegek Közhasznú Egyesülete

Keresve sem találhattunk volna méltóbb záró eseményt táborlátogató körútunk végére, mint *Hudák Istvánné Krisztina* táborát. Először jártunk a táborukban, de a helyszín nagyon is ismerős volt: a híres Fecskepalota.

Megbecsült vendégek voltunk ám: programunk lebonyolításához egy egész tornatermet kaptunk. Gigantikus „StadionQuiz"-ünket a táborok történetének legtalálékonyabb és legszellemesebb közönsége játszotta végig. Remek hangulat alakult ki, valósággal sziporkáztak a fiatalok, és – meglepetésünkre – szüleik is csatlakoztak játékunkhoz. Szerintem, ha ezen a vidám társaságon múlik, talán a DiabQuiz 3. fordulója után is belekezdünk egy újabba. A játéknak az ebéd vetett véget, amelyhez Krisztina kedves meghívására mi is csatlakoztunk. Nagyon finom és egészséges volt a főétel, a desszert pedig igazi különlegesség: valódi kemencében sült péksütemény, amely természetesen diabetikusan volt elkészítve. Én, bevallom, nem rajongok a diabetikus termékekért, de ez egyszerűen isteni volt.

Krisztina ebéd közben elmesélte, hogy náluk nagyon szigorúan veszik ám a szénhidrátszámolást, amiből külön oktatást is tartanak a tábor alatt. Elmondása szerint ez az egyik legfontosabb alappillére a diabétesz-tudásnak, a fiatalok már 1-2 nap alatt belejönnek, és nagy rutint szereznek szénhidrátszámításban. Később sportot is űznek ebből, méghozzá úgy, hogy önként egymás ételének szénhidrátértékét is minimális eltéréssel, szinte teljes pontossággal meghatározzák. Persze az oktatás mellett szórakoztató programjaik is vannak, amihez bőven van helyük: az említett tornaterem a sorversenyekhez, labdajátékokhoz, a terasz a pingponghoz és egyéb ügyességi versenyekhez, a kézműves foglalkozásokhoz pedig egy hangulatos kis „üvegház" áll a rendelkezésükre. Mielőtt eljöttünk, még volt szerencsénk találkozni *Békefi Dezső* főorvos úrral is, aminek különösen örültünk, mert ha valaki sokat tett a cukorbeteg gyermekekért (ugye mondanom sem kell), az ő volt.

Ismét elmúlt egy nyár jobbnál jobb gyermektáborokkal! Bízzunk abban, hogy jövőre is minimum ennyi (sőt ha lehet, ennél sokkal több) gyermektábor valósul meg!

Keller Richárd
elnök, Diabétesz Junior
Cukorbeteg Gyermekek Magyarország

Edukátorképző tanfolyam

A Juvenilis-Diab-Help Alapítvány hagyományaihoz híven 2009 márciusában is megrendezi négynapos bentlakásos edukátorképző tanfolyamát.

1994 óta közel kettőszázötvenen szereztek edukátori oklevelet, melyet táborokban, sorstársi közösségekben hasznosíthatnak. Célunk, hogy arra alkalmas fiatalok elméleti és gyakorlati ismereteket szerezhessenek cukorbetegekkel, főleg gyermekekkel, serdülőkkel történő foglalkozások vezetéséhez, és híd szerepet tölthessenek be a gondozóteam és a páciens között.

A képzés tematikája:

- Általános diabetológiai ismeretek
- Korszerű inzulinterápiák
- Táplálkozási és dietetikai tudnivalók
- Pedagógiai és pszichológiai alapok
- Személyiségfejlesztő foglalkozások, szituációs gyakorlatok, önismeret-fejlesztés

A jelentkezéshez szükséges:

- középiskolai érettségi vagy annál magasabb iskolai végzettséget igazoló bizonyítvány másolata;
- érett személyiség, rátermettség, elhivatottság;
- személyes hangvételű önéletrajz, beleértve a diabéteszes közösségekben végzett tevékenységeket is;
- ha a jelentkező cukorbeteg, diabetológus orvosának javaslata.

Előnyt jelent, ha

- a jelentkező IDDM-es, és jó önmenedzselő;
- a jelentkező egészségügyi, pedagógiai területen tanul vagy dolgozik;
- a diabétesz-edukációhoz kapcsolódó, laikus vagy szakmai sajtóban megjelent publikáció.

Az elsajátított ismeretekről a képzés végén záróvizsgán számolnak be a jelöltek.

A korlátozott létszám miatt a jelentkezést 2008. december 31-ig az alábbi címre kérjük postázni:

Juvenilis-Diab-Help Alapítvány
1277 Budapest, Pf. 105.

A felvétel kedvező elbírálása után a hallgatók 2009 elején kapnak további tájékoztatót.

Az edukátorképzés költségét (igényes szállás, étkezés, szakmai gyakorlatok, programok, útiköltség) a Juvenilis-Diab-Help Alapítvány vállalja fel, az adminisztrációs és az oktatási anyaghoz szükséges 7500 Ft hallgatói hozzájárulás.

A J. D. H. Alapítvány kuratóriuma
juvdiabhelp@freemail.hu

„Mindent megteszek, hogy egészséges maradjak”

Zöldbabpörkölt félbarna kenyérrel

Nagy Csaba 15 esztendős soproni középiskolás. Különleges, színes egyéniség. Ránézésre nem sokban különbözik kortársaitól: tanul, sportol, szabadideje nagy részét barátaival tölti. Egy ideje a zene a mindene: zenekart alapított, társaival együtt szorgalmasan gyakorol a családi házuk alsó szintjén kialakított helyiségben. Hétköznapjait azonban a tanuláson és kedvtelésén kívül a cukorbetegség is befolyásolja. Csaba két éve diabéteszes. Korához képest meglepő bölcsességgel „kezeli a helyzetet”, hozzáállása példaként szolgálhat fiataloknak és idősebbeknek egyaránt.

– *Hogyan derült ki, hogy nincs minden rendben a cukroddal?* – kérdezem a kosarastermetű, szimpatikus gimnazistát.

– Anyukám az egészségügyben dolgozik, neki tűnt fel először, hogy valami probléma van. Sok folyadékot ittam, rengeteget jártam vécére. Elmentünk a kórházba vérvételre, ahol megállapították, hogy 24 a cukrom. Először nagyon megijedtem. Két-három nap következett a kórházban, szerencsére Anyu ott volt velem. Aztán körülbelül egy hónapig próbálgatták a beállítást. Azóta naponta négyszer adok magamnak inzulint és 220 gramm szénhidrátot eszem. Legtöbbször normális a vércukrom, csak kisebb-nagyobb kilengések vannak. Szerencsére ritkán hipózom, de PEZ cukor mindig van nálam, ilyenkor beveszek egy-kettőt, és néhány perc alatt rendbe jövök. Érdekes, hogy nyáron gyakrabban megy le cukrom, ezért mostanában jobban figyelek.

– *Kik segítettek abban, hogy jórészt problémamentes legyen az állapotod?*

– Sopronban *dr. Tóth Péter* volt a kezelőorvosom, később Győrben *dr. Békefi Dezső* főorvos úrhoz kerültem. Mindkettőjüknek köszönettel tartozom. A hétköznapi kérdések megválaszolásán kívül lelkileg is mellém álltak. Rugalmasan kezelték és kezelik a cukorbetegséget, ennek köszönhetően élhetek a – nem cukorbeteg – kortársaimhoz hasonlóan.

– *Mennyiben változott meg az étkezésed az elmúlt két évben, a diabétesz hatására?*

– Korábban nem szerettem a húst, gyakorlatilag vegetáriánus voltam. A cukorbetegség miatt vissza kellett állnom. Anyu szerencsére nagyon jól főz, és a család többi tagja is azt eszi, amit én. A rántott húst például vagy liszttel, vagy prézlivel csinálja, hogy ne legyen dupla a szénhidrátérték. Kedvencem a zöldbabpörkölt tejföllel, félbarna kenyérrel. Főleg azért, mert ebből hihetetlen mennyiséget megehetek!

– *És milyen a viszonyod az alkohollal? Tizenéves korban adódik olyan alkalom, amikor társaságban előkerül a szeszes ital.*

– Előfordul, de nem túl gyakori. Szerencsére a barátaimmal együtt inkább zenélünk, bicajozunk, beszélgetünk, mint iszogatunk. Ha tudom, hogy buli lesz, előtte többet eszem. Ilyenkor light kólát iszom, s néha egy vodkát mellé. Tisztában vagyok vele, hogy attól lemehet a cukrom, ezért figyelek magamra. A társaságban és az ismerőseim között több diabéteszes is van. Egyikük titkolja, nem szeret róla beszélni, de a többiek természetesen kezelik az állapotát. Szerintem, lehet ezt jól csinálni. Mielőtt kiderült, hogy cukorbeteg vagyok, tűiszonyom volt. Emlékszem, a védőoltások előtt már egy hónappal „görcsöltem”. Aztán rá kellett jönnöm, hogy inzulinadás nélkül nem élhetek normális életet. Már a második naptól önállóan használom a pent. Az egyik ember allergiás, a másiknak ennél is nagyobb baja van. Nekem ez jutott. Nem könnyű ezzel együtt élni, de meg lehet szokni. Én a családommal együtt mindent megteszek azért, hogy még sokáig egészséges maradjak.

Módos Anikó

Kiadónk **megrendelési akciót** hirdetett a gyógyszertárak számára a Gyógyszerészek Országos Kongresszusa (Siófok, 2008. október 9-12.) alkalmából, ahol a Diabetes mellet a Hypertonia című betegtájékoztató folyóiratot is sikerrel népszerűsítettük kiállítási standunkon, így egyre több patikában elérhetők kiadványaink. A standunknál regisztrálók között egy pihentető hétvégét sorsoltunk ki a sárvári Hotel Arborétumban, **a nyertes a hőgyészi Szent Teréz gyógyszertár** lett. A gyógyszerészek érdeklődését nagyon köszönjük!

Az egészségükért kirándultak

Az országos adatokhoz hasonlóan Tatán és környékén is folyamatosan nő a cukorbetegek száma. Az elkeserítő adatok mellett jó hír, hogy egyre többen folyamatosan törődnek önmagukkal, kezelik betegségüket.

A Tata Városi Diabetikus Klub minden hónap második szerdáján tartja foglalkozásait. Az igen hasznos orvosi előadások mellett foglalkoznak a cukorbetegeket érintő valamennyi kérdéssel és problémával. A táplálkozási előírások betartása mellett talán legfontosabb a rendszeres mozgás. „Mozogni, mozogni és mozogni!" – szokta hangsúlyozni *dr. Bogdán Mihály* doktor úr, a klub diabetológus főorvosa.

Ennek jegyében, éves munkatervüknek megfelelően, került sor nyáron az Agostyán melletti Természetes Életmód Alapítvány és Oktatóközpont meglátogatására. Mátyás korabeli fogadó hangulatába csöppentünk, ismerkedve a középkori tárgyakkal, berendezésekkel. Az erdei séta feltárta előttünk a mai ember számára már-már elfeledett természet kincseit: a gyógynövényeket, az útszéli szamócát, az erdő csodálatosan tiszta levegőjét és szépségét. A tábor országos hírű nevezetessége egy magyarországi XIII. századbeli körtemplom – a középkori ember életének kulturális központja – épülő hiteles másolata. Az „ökofalu" vályog- és szalmabála házai, az oktatóközpont berendezései, a középkori gazdálkodás eszközei, mind a múltat idézik, de a házakra szerelt kis napelemek, napkollektorok már a jövőbe mutatnak.

A kirándulás utolsó állomása a ma már méltán európai hírű, szinte semmi háttérsugárzást sem tartalmazó Szent László-domb. Ez a csodálatos természeti hely, a gyönyörű kilátás, a kakukkfű illattal átitatott levegő a gyógyulás és a testi, lelki megnyugvás „szabadtéri temploma". Idősebb tataiak többen hallották és mesélték az igaznak vélt történetet: egy idős tatai házaspár teljesen mozgásképtelen tagja ezen a helyen a gyógynövények és az energiakisugárzás hatására gyógyult meg, és saját lábán hagyta el a dombot. Nem volt eszközünk ahhoz, hogy a kakukkfű szedése közben lemérjük saját energiafeltöltődésünket, de az biztos, hogy frissen, vidáman sétáltunk le a dombról.

Egy cukorbeteg klubtag

10 éves a Monori Cukorbeteg Egyesület

Ünnepi hangulatban zajlott nyár elején összejövetelünk. Természetesen most sem maradtak el a szűrések, a vércukor- és vérnyomás mérése, illetve a gyógycipők felírása. Egyesületünk elnök asszonya, *Jámbor Miklósné Jutka* köszöntötte a résztvevőket, köztük: *Kincses Jánost*, a MACOSZ elnökét, *Kondrát Ilonát*, a Korányi Kórház dietetikusát, *Sinkovicz László* képviselő urat, *Szabó László* urat és a társegyesületek képviseletében megjelent minden vendéget.

Színvonalas és tartalmas műsort láthattunk verssel, zenével, tánccal. Többen méltatták az egyesület 10 év alatt elért eredményeit. Sinkovicz László képviselő úr rávilágított, hogy a közös gondok és problémák összekovácsolják az embereket, együtt könnyebb elviselni a nehézségeket. Biztatást adott a munka folytatásához, mert a kitűzött irány jó, és bár a civil munka nehéz, nem állhat meg. Az egyesület létének egyik alapköve, hogy a tagok bizalommal fordulhatnak egymáshoz.

Kondrát Ilona gratulált a lelkes társaságnak, valamint megerősítette az étrendre való odafigyelés, a mozgás és a rendszeres önellenőrzés fontosságát. Felhívta a figyelmet az önképzésre, az egyénre szabott tanácsok, ismeretek megszerzésének fontosságára. Javasolta, hogy tartózkodjunk a szélsőségektől, ügyeljünk az elfogyasztott étel mennyiségére.

Éger Katalin, egyesületünk tagja felidézte az egyesület megalakulását és útját a mai napig. 10 éve annak, hogy 1998. június 6-án az egyesületet bejegyezték a bíróságon. *Szőnyi Sándorné Irma néni* és *Kunsági Lászlóné Ági* látott neki annakidején a szervezésnek, de sok segítséget kaptak *Bíróné Marianntól* is. Jelentkezési lapokat, gyűjtődobozokat helyeztek el az egészségház bejáratánál. Ekkor 62 fővel, köztük két kisfiúval – Zolival még ma is rendszeresen találkozunk – alakultunk meg. Első elnökünk *Kocsisné Hering Irén* volt. A működéshez azonban támogatókra is szükség volt. Egyik fő támogatónk *Laza István* – a művelődési ház igazgatója –, aki ingyen rendelkezésünkre bocsátotta a művelődési házat. *Dr. Kiss Éva* diabetológus mára szinte állandó előadónk, kezdettől fogva mellettünk van.

Részt veszünk a városi rendezvényeken, és saját kirándulásokat szervezünk. Azt, hogy szükség van az egyesületre, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy mára 240 fővel működünk. Ennek oka az is, hogy mindannyian megijedtünk, amikor kiderült, gond van: magas-alacsony a vércukorszint. Orvosi szavakkal kellett megbirkóznunk, miközben próbáltuk kideríteni, pontosan mi is ez. Végül megtaláltuk az egyesületet és kiderült, nem vagyunk egyedül a problémánkkal. Az orvosok és a szakoktatók mellett összetartó, már-már baráti társaság alakult ki. Szomorú szívvel emlékeztünk meg azokról is, akik ma már nem lehetnek köztünk, de a cukorbetegség mellett is teljes életet tudtak élni.

Béresné Magdika Valkai Zoltán levelét olvasta fel, aki 10 éve cukorbeteg és tapasztalatairól számolt be, majd a Mosolyogj című verset adta elő, szem előtt tartva, hogy a vidám szív a legjobb orvosság.

Fekete Jánosné

„Az egészséges élet aranynál többet ér,
Az egészséges test több bármi szerencsénél.”

Sirák 30/15

2-ES TÍPUSÚ DIABETES?
kettős hatású gyógynövény-kapszula
AMBRÓSIA

A **Dialoe Duo** étrendkiegészítő kapszula vitaminkomplexeket, valamint Aloe vera és eperfalevél biológiailag aktív anyagait tartalmazza.

Az eperfalevél száraz extrakt kettős hatást fejthet ki: lassíthatja az elfogyasztott szénhidrát lebontását és serkentheti az inzulintermelést.

Hatóanyagai csak természetes gyógynövények? → Igen

Ajánlott a fogyasztása 2-es típusú diabetesnél, ahol a családi előfordulás, az elhízás, az emelkedett vércukorszint jelentős kockázati tényező? → Igen

A vegyes étrendet, a diétát és az orvos által rendelteket be kell tartani? → Igen

Kérje a gyógyszertárakban és gyógynövény-szaküzletekben!

GRADIENS
Gyártja: Gradiens Kft.
1143 Budapest, Ilka utca 11.
Telefon: 460-0804 • Fax: 460-0427
gradiens@gradienskft.hu • www.gradienskft.hu

A korai gyógyszerkészítés története – II.

Mi a gyógyszer? Olyan anyag vagy azok keveréke, illetve olyan gyógyszerkészítmény, amelyet betegség megelőzése, felismerése, kezelése vagy az élettani funkciók fenntartása vagy módosítása céljából emberi szervezetben vagy emberi szervezeten alkalmaznak.

A gyógyszerkészítés története szervesen összefonódik a gyógyítás történetével, egyidős lehet az emberrel. Sokáig maguk a gyógyítók – sámán (a magyar néphitben a táltos alakját azonosították a hajdani sámánnal), varázsló, pap – készítették a gyógyszereket, s a gyógyításban fontos szerepe volt a hitnek, varázslásnak, démonűzésnek.

A gyógyszerkészítés alapja évezredeken keresztül a tapasztalaton alapuló próbálkozás volt, anyagai pedig a természet kincsei: elsősorban növényi származékok, de használtak ásványokat, állatokat, állati termékeket is.

Középkori Európa

A középkori Európában a gyógyítás és a gyógyszerészet művelése a kolostorokban zajlott, számos kolostorban működött orvosi iskola. Az újabb kolostorokhoz hatalmas kert is tartozott, amelyben sokféle gyógynövényt is termesztettek.

A kolostorokban az – elsősorban szegény sorsú – betegek és zarándokok gyógyítására betegházakat rendeztek be és tartottak fenn. Ehhez a tevékenységhez kevésnek bizonyultak a népi gyógyászati ismeretek, ezért *Cassiodorus* – a Benedek-rend (melyet Nursiai Benedek alapított 529-ben) második apátja – elrendelte a bencés rendi szerzetesek számára az antik orvosok munkáinak tanulmányozását, a gyógynövények és a gyógyszerkészítés ismeretét. Az orvoslás képzéséhez az ókori orvosok írásait használták, a görög és az arab műveket latinra fordították. A kolostorok hatalmas gyűjteményében rendszerezve átírták, kivonatolták ezeket a műveket, ennek köszönhetően az orvosi irodalomnak és a tapasztalaton alapuló gyógyító ismereteknek gazdag kincsestára jött létre.

A kolostorokban a recepteket összegyűjtötték, egy-egy vezető kolostor saját receptgyűjteményt terjesztett. A nagyobb gyűjteményeknek az *antidotarium* nevet adták. Idővel a receptgyűjtemények és az előiratok száma úgy megnövekedett, hogy szükségessé vált rendszerezésük. A legnevesebb orvosi iskolában, Salernóban jött létre a receptirodalom első egységesítése 1000 körül. A korábbi receptirodalom a betegségek szerint a lábtól a fejig tárgyalta a gyógyszereket, ekkorra a receptirodalom egyre inkább gyógyszerközpontú lett, vagyis a szereket a gyógyszerkészítés szempontjából rendezte. Ezzel egyidejűleg II. Frigyes német-római császár és Szicília királya 1241-ben rendeletet adott ki, melynek alapján a gyógyszerészi tevékenység főbb szabályait is törvénybe foglalták. Ezt a dátumot tekintjük az európai önálló gyógyszerészet születési idejének.

Hazánkban is sok kódextöredék tartalmaz recepteket.

Arab világ

A VII. század táján az arab népcsoport vette át az egyiptomi, a görög és a római kultúra tudományos, így orvosi örökségét is. Elsősorban perzsa, asszír és zsidó szerzők közreműködésével megőrizték és kibővítették az orvosi-gyógyszerészi ismereteket. Az orvosi kutatásoknak határt szabtak a Korán tilalmai, ami növény-, állat- és ásványtani megfigyelésekre ösztönözte az arab tudósokat. Az aranykészítésnek és a bölcsek kövének kutatása sok új vegyülettel és eljárással (választóvíz, szublimálás, desztillálás) gazdagította a kémiát, segítve a gyógyszertan fejlődését is.

A Kánon egy oldala

Dzsabir ibn Hajján (latinosan Geber, kb. 700–765) arab kémikus nevéhez fűződik a királyvíz feltalálása, új kémiai eljárásokat vezetett be (pl. szűrés,

vízfürdő), fémeket és egyes anyagokat tiszta formában állított elő.

Az arab orvostudomány virágkorát *Avicenna* korában (980–1037) élte. Kánon című művében képes volt meghaladni az antik orvostudományt. A gyógyszerészeti ismereteket is rendszerezi, olvashatunk pl. a kamilla, a kámfor, az aloe, a rebarbara és az ópium alkalmazásának módjairól.

Az arabokhoz kötődik a gyógyszerek pirulák, tinktúrák és más formákban való elkészítése, az eltarthatóságot cukor és méz hozzáadásával növelték. (A mézet már megtaláljuk a babiloni és hippokratészi iratokban is, de általános tartósító tulajdonságára a korai középkorban jöttek rá). Ekkor születtek meg a mai értelemben vett patikák és drogériák. Az első gyógyszertár Bagdadban nyílt meg 754-ben.

Kora újkor

Az orvoslás és a gyógyszerkészítés legnagyobb hatású képviselője a kora újkorban a magát később – Celsus tiszteletére – Paracelsusnak nevező *Theophrastus Bombastus von Hohenheim;* egy új kémiai iskola, a kémiát az orvoslásban alkalmazó iatrokémia megalapítója.

Új gyógyszerkészítési elveivel a kémiai és ásványi elemek orvosi felhasználásának úttörője volt, elvi újítása az, hogy míg a régiek a vegyi anyagokat zömmel külsőleg, sebekre és bőrbajokra alkalmazták, addig Paracelsus belső szerként is használta azokat. Paracelsus volt az első orvos, aki gyógyszerként volt képes alkalmazni egyébként mérgező anyagokat, például higany-, kén- vagy vasvegyületeket.

A XV. században az orvosok és a gyógyszertárak is kézírással másolt receptes könyveket használtak, egyes német városokban elő is írták nekik, hogy melyiket. A könyvnyomtatás első évtizedeiben aztán felvirágzott a receptgyűjtemények kiadása.

Paracelsus

A XVI. századtól divatossá váló irodalmi műfaj a növényekről szóló füveskönyv, amely elsősorban a növények gyógyhatásait tárgyalja. Az első magyar nyelvű füveskönyvet *Méliusz Juhász Péter* írta, és Herbárium címmel jelent meg Kolozsvárott, 1579-ben.

A különféle receptkészítési eljárások és sokasodó receptkönyvek, az alapanyagok egyre bővülő köre szükségessé tette a gyógyszerek elkészítésének egységesítését, erre szolgált a gyógyszerkönyv. A gyógyszerkönyv leírta a gyógyszerek jellemző tulajdonságait, származását, összetételét és elkészítésük módját, azzal a céllal, hogy a gyógyszerek mindig azonos összetétellel és minőségben készüljenek. A könyvnyomtatás révén minden orvosnak és gyógyszertárnak kötelezően rendelkeznie kellett gyógyszerkönyvvel, és ezt a hatóság időről időre ellenőrizte. Az első hivatalos nyomtatott gyógyszerkönyvet *Valerius Cordus* (1515–1544) állította össze Nürnberg városa számára 1546-ban Dispensatorium címmel.

Szabó Zsuzsa

A 2009 évi Országos Gyermekdiabetes Nap
rendezvényét 2009. január 10-én 10–17 óra között Győrben tartjuk.

Előzetes program:

Délelőtt: Audi TT, Audi A6 autóbemutató, találkozó olimpiai bajnok és az olimpián járt győri sportolókkal, diabétesszel kapcsolatos interaktív játékok, játszóház, arcfestés.

Ebéd

Délután: Ünnepi megemlékezés az inzulin felfedezéséről, diabétesszel kapcsolatos újdonságok, diabéteszes gyermekek műsora (zene, tánc, versek), civil szervezetek bemutatkozása, tevékenységük ismertetése.

Gondozónként max. 10 gyermek jelentkezését várjuk.

Részletek a gondozókban.

Cukorbetegek részére kifejlesztett és szabadalmaztatott mézpótló

Cukorbetegeken kívül túlsúlyosak, virágpor- és mézérzékenyek fogyaszthatják.

Kapható:
Metro, Interspar, Spar, Kaiser's és G-Roby áruházakban és üzletekben.

Szájbetegségek és fogápolás

A cukorbetegség nem csak az idegek, erek, vesék károsodását okozhatja, hanem az ismert szövődményeken kívül jelentős elváltozásokat idézhet elő a szájban, a fogakon. A száj fertőzései, betegségei azon túl, hogy komolyan befolyásolják az anyagcsere-egyensúlyt és vércukorháztartást, komoly hatással lehetnek a beteg életminőségére is.

Az általános orvosi ellenőrzések során sokszor elsikkad a száj vizsgálata, legtöbbször a betegek sem tulajdonítanak jelentőséget a száj- és fogproblémáiknak, gyakran említést sem tesznek róla a diabetológusnak, háziorvosnak. Azonban érdemes tudni, hogy a cukorbetegség jelentősen befolyásolja a fogak és a száj állapotát, gyakran a fogak elvesztésének hátterében a cukorbetegség és az ennek következményeként kialakuló fertőzések állnak. A fogak hiánya, a protézisek nem csak esztétikai problémát jelentenek, megváltoznak a táplálkozási szokások, és a száj belső flórája is károsodást szenved. Érdemes tehát néhány dologra odafigyelni!

Az egészséges fogak részben öröklődnek, de az alapos és rendszeres szájápolás rengeteget javíthat akkor is, ha könnyen romló fogakkal rendelkezik valaki. Ennek ellenére egy pár évvel ezelőtti felmérés szerint a magyar lakosság 15 százaléka nem tisztítja naponta a fogait, és ennek több mint fele egyáltalán nem mos fogat.

Cukorbetegségben a szájüreg elváltozásai gyakoribbak, mint az egészséges embereknél. Ez a már jól ismert szövődményeket is okozó magas vércukorszintnek és a kiserek károsodásának köszönhető. Lássunk néhány konkrét megbetegedést!

A fogmosás

A jó fogkefe

- kis fejű (érzékenyebb íny esetén puhább sörtékkel), hogy a hátsó fogak is könnyen hozzáférhetőek legyenek,
- csomói ritkák, nem túl kemények, nem hegyesek,
- száraz a fogmosás előtt, így hatékonyabb a tisztítás,
- 3-4 havonta cserélve van.

Egy fogmosás minimum 3-4 perc, a fogsor minden felszínét (külső, belső és rágófelszínt is, különösen az ínyszéli részeket) meg kell mosni!

A nyelv tisztítása is fontos, hiszen a sok lepedék is rengeteg baktériumot tartalmaz!

Lyukas fogak

A fogszuvasodást a baktériumok elszaporodása okozza a szájban, a fogakon, a fogágy környékén. Az emelkedett vércukorszint kedvez a baktériumok elszaporodásának, és csökkenti az immunrendszer erejét is. Ezen az állapoton a társuló szájszárazság is sokat ronthat, hiszen ez kedvez a fogkőképződésnek, így a baktériumok még könnyebben szaporodnak.

Száraz száj

Szájszárazság akkor alakul ki, ha a nyáltermelés lecsökken. Ilyenkor gyakran tapasztalható az ízérzés zavara, továbbá problémák lehetnek az evéssel, nyeléssel, beszéddel is. A különböző protézisek viselése is kényelmetlenebb. Gyakran alakul ki nyálkahártya-irritáció a szájban, főleg műfogsort viselőkben. A fájdalom és irritáció együtt okozza az ún. „égő száj” szindrómát.

A nyálmirigyek csökkent működését diabéteszben a romló anyagcsere-állapot és a következményes idegi károsodás okozza. A nyálmirigyeket beidegző idegek elpusztulása az ún. autonóm neuropátia részjelensége.

Mivel kevesebb a nyál, a nyál antimikrobás (baktériumokat, gombákat elpusztító) hatása is csökken. Ez a legtöbb baktérium és gombafaj számára kedvező feltételeket biztosít az elszaporodásra és a fogak károsítására.

Sajnos a szájszárazságot nem lehet gyógyítani, azonban kezelni igen. A problémák nyálpótló anyagokkal és gyógyszeres nyáltermelés-serkentéssel nagyrészt csökkenthetők.

Gombás fertőzések

A *Candida albicans* a leggyakoribb gombafaj, amely fertőzéseket okoz a szájban. Az emberek mintegy felének szájában megtalálható, ám megbetegedést csak a legritkább esetben okoz. Többnyire akkor alakul ki a gombás fertőzés és ezzel a megbetegedés, ha a szervezet immunrendszere nagyon legyengül. A fertőzés kockázatát a ma-

A fogszuvasodás megelőzése

1. Helyes étkezés – a magas rosttartalmú ételek, a rágás tisztítják a fogakat (ezért különösen jó banán helyett az alma, nem csak a cukortartalma miatt).
2. Fluoridtartalmú fogkrémeket érdemes használni, fluorhiány esetén tablettával kell bevinni a szükséges mennyiséget a szervezetbe.
3. Fogmosás minden étkezés után, de legalább reggel és este.
4. A nyelv tisztítása fogmosás közben.
5. Fogselyem használata a fogközök kitisztítására.
6. A szájtus a fogmosást nem helyettesíti, sosem érhető el vele hatékony tisztítás.

gas vércukorszinten kívül növeli a szájszárazság, a protézisek és a dohányzás.

A gombás fertőzés tünetei: fehér foltok a száj nyálkahártyáján, fájdalom, a nyelv és a nyálkahártya duzzanata, kényelmetlen érzés. Ha ezeket a tüneteket észleli, mindenképp forduljon orvoshoz, hiszen a gombás fertőzés kezelhető! A gyógyszeres terápia természetesen csak közel normális vércukorszint mellett lehet hosszú távon hatásos.

Lichen planus

Gyulladásos eredetű betegség a szájüregben, a cukorbetegeknél gyakrabban fordul elő. Furcsa fehér csíkok jelennek meg a száj nyálkahártyáján, valamint dudorok, plakkok, néha irritáció és eróziók is megfigyelhetők. Ezek az elváltozások néhány esetben a szájüregi rák előállapotai lehetnek, így a hosszan fennálló tüneteket nem szabad figyelmen kívül hagyni! Az elváltozások szteroidtartalmú tablettákkal kezelhetők, melyek emelik a vércukorszintet, ezért a vércukorcsökkentő gyógyszerek adagjának növelésére lehet szükség.

Fogágybetegségek

Cukorbetegeknél gyakrabban alakulnak ki a fogágy gyulladásos betegségei is (fogíny- és foggyökérgyulladás). A magas vércukorszint miatt a szájban kialakuló kisebb sérülések nehezebben gyógyulnak be, könnyen jutnak be baktériumok a sebeken keresztül, ezáltal könnyebben alakul ki a szájüregi fertőzés.

A „glikált végtermékek” (AGE) olyan fehérjék, amelyek a magas vércukorszint miatt a vérben felszaporodnak és károsítják a kis ereket, kapillárisokat. A fogágy sérült kapillárisai már nem tud-

ják a megfelelő oxigén- és tápanyagmennyiséggel ellátni a fog környékét, így ott krónikus gyulladás alakul ki. Ehhez társul még a magas vércukorszint miatt gyakran legyengült immunrendszer. A gyulladásos reakció mértékében szerepet játszhat a genetikai fogékonyság is.

Fogínymasszázs

Azoknak ajánlott, akiknek fogínyük hajlamos a sorvadásra. Reggelente elég ujjal megmasszírozni a fogínyt. Ha vérzésre hajlamos, a langyos vízzel öblögetés segít úgy, hogy a mimikai izmait is erősen vegye igénybe!

Fogínygyulladás

A fogínygyulladás (gingivitis) enyhe gyulladás, a fogkő felszaporodása okozza. A vércukorszint és a gingivitis előfordulása szoros összefüggést mutat, vagyis akinek magasabb a vércukorszintje, annál jóval gyakrabban alakulhat ki fogínygyulladás.

Foggyökérgyulladás (periodontitis)

A foggyökér és a körülötte lévő szövetek gyulladása a komolyabb megbetegedések közé tartozik. Cukorbetegekben 2-3-szor gyakoribb a betegség komolyabb, fogat elpusztító formája.

A foggyökérgyulladás a fogágy és gyökér bakteriális gyulladása, amelynek során a gyökér állománya felpuhul, csökken az ásványianyag-tartalma. Kezelés nélkül ez a folyamat a fog elvesztéséhez vezethet.

Rossz anyagcsere-állapot esetén (magas vércukorszintek) a folyamat sokkal gyorsabban és intenzívebben halad előre. A folyamat fordítva is igaz, azaz egy komoly fogágygyulladásban szenvedő cukorbeteg anyagcseréje sokkal nehezebben állítható be, mint jó szájhigiénia esetén. A gyulladt területről a baktériumtoxinok és gyulladásos anyagok bejutnak a véráramba a fogmosás, rágás során keletkező kis sérüléseken keresztül, és az egész szervezetet érintő gyulladást hozhatnak létre, ami még tovább csökkenti a szervezet inzulinérzékenységét és növeli a vércukorszintet.

A foggyökérbetegségek terápiája a fogágy kitisztítása, a gyulladás megszüntetése, ami szakember feladata. A megfelelő higiénia betartása nélkül nem érhető el a teljes gyógyulás!

Forrás: DiabetesVoice, 2008. június

fordította:
Martos Tímea

A neuropátia paradoxona

A cukorbetegséghez csatlakozó idegbántalom – Andrew Boulton professzor találó megfogalmazása szerint – a diabétesz elfelejtett szövődménye. A kisereket érintő szövődmények sorába tartozó idegrendszeri károsodás egy alapvető tekintetben különbözik a szemészeti és veseszövődményektől: míg utóbbiak jellemzően igen hosszú időn keresztül teljesen tünetmentesek, az idegbántalom gyakran tünetekkel is járhat.

A neuropátia paradoxona, hogy egyik alapvető összetevője, az érzőideg-károsodás részjelenségeként kóros tünetek jelenhetnek meg – leginkább az alsó végtagokra lokalizálódó szimmetrikus fájdalom és érzészavar.

Érintésre fájdalom

Az idegrendszeri károsodás egyik fő tüneteként jelentkező fájdalom, jellemzően égő jellegű, nyugalomban jelentkezik, típusos módon éjszaka, járás a fájdalmat inkább enyhíti. Mind a fájdalomra, mind a zsibbadásra és bizsergésre igaz, hogy sokszor nem spontán tünetek állnak fenn, hanem a fájdalmat és zsibbadást érintés váltja ki. Jellemző a normálisan nem fájdalmas inger által kiváltott fájdalomérzet. Ilyen lehet például a takaró vagy a hálóing által kiváltott lábfájdalom, amelyet a beteg gyakran tűrhetetlennek érez.

A paradoxon másik oldala, hogy – gyakran ugyanazon betegben – az ép, normális, fiziológiás érzetek (fájdalomérzés, hő- és tapintásérzés, egyensúlyérzés) károsodhatnak – ez utóbbit nevezzük az érzőideg-károsodás negatív tünetegyüttesének. Utóbbi gyakran tünetmentes és jellemzően neuropátiás károsodás jelei is kimutathatók; e betegekben típusos esetben károsodott a kalibrált hangvillával mért vibrációérzet, nem válthatók ki a sajátreflexek, esetleg talpi (fájdalmatlan, neuropátiás) fekély jelei észlelhetők.

Életminőség, életkilátás romlása

Míg a fájdalmas neuropátia általában az életminőség romlásához, gyakran alvászavarhoz, depresszsiós tünetek jelentkezéséhez vezet, az objektív eltérésekkel jellemezhető neuropátiás károsodás az életminőségre gyakorolt kedvezőtlen hatáson túlmenően a beteg életkilátásait is számottevően rontja.

Napjainkban egyértelmű, hogy a diabéteszes láb kialakulásának meghatározó kóroki tényezője az idegbántalom. A normális érzetek csökkenése következtében a beteg gyakran nem vesz tudomást az alsó végtagot érő kisebb-nagyobb, részben nyomás által okozott sérülésekről. Ily módon fájdalmatlan sérülés valamint neuropátiás, típusosan fájdalmatlan fekély keletkezhet a talpon, amely melegágya a fertőzéseknek. Cukorbetegekben a nem traumás eredetű amputációk 10–45-ször gyakoribbak, mint nem diabéteszesekben, és meghatározó többségük neuropátiás eredetű. Napjainkban cukorbetegekben az alsó végtagi amputációk 85 százalékát tartják megelőzhetőnek. Neuropátiás amputációnak elvben nem is szabadna előfordulnia. A neuropátiás szövődmények sorába tartozó, jellemzően tünetmentes talpi fekély egy éven belül – megdöbbentően magas arányban – 15 százalékban amputációhoz vezet.

Gyakoribb, mint az érszűkület

A neuropátia kimutatásának egyik korlátja, hogy alsó végtagi fájdalom esetében általában az orvos és a beteg is elsősorban érszűkületre gondol, miközben az idegbántalom gyakoribb szövődmény, mint a verőérbetegség. Az amputációk megelőzésének fontos összetevője az idegbántalom minél korábbi stádiumban történő kimutatása és megfelelő kezelése.

A kezelés alapvető összetevői: a megfelelő szénhidrátanyagcsere-helyzet biztosítása, a rizikófaktorok (magas vérnyomás, zsíranyagcsere-zavar) kezelése, a neuropátia kóroki tényezőire ható, patogenetikai alapon nyugvó, és egyúttal dokumentált fájdalomcsillapító hatással is rendelkező oki kezelés, illetve ha a beteg fájdalma szükségessé teszi, ezt kiegészítő tüneti kezelés.

Dr. Kempler Péter
egyetemi tanár
Semmelweis Egyetem, I. Belgyógyászati Klinika

Egészség – árengedménnyel

Szemüveg, gyógyszer, vércukorszintmérő és tesztcsík, üdülés, gyógykezelés, uszodabérlet és még sok-sok minden az egészségünkre – mindig, mindenütt „árengedménnyel"? Az idei második számunkban röviden beszámoltunk arról, hogyan lehet az önkéntes egészségpénztáron keresztül a havonta felmerülő egészségügyi és egészségvédelmi családi kiadásokat akár 23%-kal csökkenteni. Olvasóink jelezték, hogy szeretnének erről még többet megtudni, így újra körüljárjuk, miért is éri meg, milyen módon tudjuk ezt a lehetőséget a legjobban kihasználni.

Az önkéntes egészségpénztárakon keresztül az állam jelentős adókedvezménnyel támogatja azokat a magánszemélyeket, akik gondolnak saját és családtagjaik egészségének védelmére, illetve a TB által nem vagy csak részben támogatott egészségügyi szolgáltatást vesznek igénybe. *Lehoczky László* úrral, az MKB Egészségpénztár igazgatótanácsának elnökével ezúttal konkrét példán keresztül mutatjuk be a sokak által még nem ismert, törvény által az egyéneknek nyújtott „árkedvezmény" lehetőségét.

– *Kiknek ajánlja az önkéntes egészségpénztári tagságot?*

– Azoknak, akik szemüvegesek, akik rendszeresen költenek gyógyszerre vagy gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású termékekre, akik gyógyterápiás kezeléseken vesznek részt, sportolnak, akik gyógyászati segédeszközök vásárlására szorulnak, akiknek csecsemő, kisgyermek van a családjában, akik szeretnek üdülni, és azoknak, akik szeretnének ezen kiadásokból lefaragni. Vagyis mindenkinek, akinek fontos a saját és családja egészsége, illetve adózott jövedelme van, és szeretné adójának egy részét megtakarítani és azt a saját vagy családja egészségére fordítani.

– *Hogyan lehetséges a megtakarítás?*

– Ennek megértését az nehezíti a Pénztártagok számára, hogy az adókedvezményt a Tag nem a vásárláskor és nem a vásárlása után, hanem a pénztárba történt befizetése után és a következő adóévben kapja vissza. A Pénztártag az egyéni befizetése 30 százalékát visszaigényelheti az adóbevallásában. A visszaigényelt összeget az egészségpénztári számlájára utalja vissza az APEH, és azt teljes összegében elköltheti egészségügyi célra.

Vegyünk egy példát. Szemüveget akarok vásárolni, melynek ára 40 ezer Ft, továbbá a szemvizsgálat díja 3 ezer Ft. Ha nem vagyok tag, akkor 43 ezer Ft-ot fizetek ki.

Ha MKB Egészségpénztári tag vagyok, akkor a nagyobb optikusoknál ingyen végzik el a vizsgálatot, és 25 százalék árengedményt kapok a szemüveg árából. Mint tagnak tehát eleve csak 30 ezer Ft-ba kerül a szemüvegem.

Ahhoz, hogy ezt az egészségpénztári keretemből tudjam kifizetni, 32300 Ft-ot kell a Pénztárba befizetnem, hiszen ebből 92,9%, azaz 30006 Ft az általam felhasználható, a többi (7,1%) a működési költsége a pénztárnak. A számlámon lévő pénzből megvásárolom a szemüveget. Az éves adóbevallásban az egyéni befizetésem 30 százalékát visszaigényelhetem a Pénztárba, visszakapok a következő évben 9690 Ft-ot (32300×0,3). Pénzkiadásom ennyivel is csökkent, azaz a 40 ezer Ft-os szemüveget (32300 – 9690) 22610 Ft-os pénzkiadásból vásárolhatom meg.

Természetesen nem minden szolgáltató ad ilyen nagy mértékű kedvezményt, de ha csak az

MKB EGÉSZSÉGPÉNZTÁR

A legjobb választás az egészséghez:
MKB Egészségpénztár

Személyes ügyfélszolgálat:
1053 Budapest, Hercegprímás u. 22–24.
Telefon: (1) 268-7616 • Fax: (1) 268-7002
Honlap: www.mkbep.hu • E-mail: ugyfel@mkbep.hu

állam által nyújtott 30 százalékos támogatást nézzük, az is akár 100000 vagy 130000 Ft megtakarítást jelenthet egy évben.

Tekintettel arra, hogy közeleg az év vége, javasoljuk mindenkinek, hogy tekintse át családi kiadásait és már ebben az évben használja ki a jelentős adókedvezmény lehetőségét. Az idei befizetések után a visszaigényelhető összeg már akár február végén a családi kasszát gyarapíthatja.

– Milyen további előnyökkel jár még az MKB egészségpénztári tagság?

– Az MKB Egészségpénztár a jogszabályok által engedélyezett valamennyi szolgáltatást támogat, a befizetéseket – minimális levonás után – várakozási idő nélkül fel lehet használni. Közkedvelt szolgáltatás az MKB Egészségpénztárban, hogy ingyenes MKB Egészségkártyát is biztosítunk Pénztártagjainknak, amellyel még gördülékenyebb a vásárlás, a szolgáltatások igénybevétele, ma már közel 4000 szolgáltatási helyen. A fel nem használt összegek után szja- és adómentes hozam jár, amely eddig minden évben meghaladta az infláció mértékét. Fontos tudnivaló még, hogy mint az MKB Csoport tagja, Pénztártagjaink az MKB Bank számos szolgáltatását is kedvezményesen vehetik igénybe.

– Bármely egészségügyi szolgáltatónál igénybe vehetem a szolgáltatásokat?

– Törvény szabályozza az egészségpénztári felhasználást. Ez alapján bizonyos szolgáltatási típusokat szolgáltatói szerződés nélkül, bárhol igénybe vehetünk. Így gyógyszert, gyógyászati segédeszközt, szemüveget bárhol vásárolhatunk. Vannak azonban olyan területek, mint pl. az orvosok, gyógyszállodák, gyógyterápiás kezelések, amelyek igénybevételéhez szerződés szükséges a pénztár és a szolgáltató között. Ma már közel 7000 szolgáltatási hely áll szerződéses viszonyban az MKB Egészségpénztárral, a szám azonban folyamatosan – a pénztártagok igényei alapján – bővül, bárki szabadon választhatja meg orvosát, gyógyszertárát, gyógyszállodáját stb.

– A legtöbb anyagukban a Pénztártag nagybetűvel szerepel. Ez véletlen?

– Az MKB Egészségpénztárban minden a tagjainkért és a tagjaink érdekében történik. Igyekszünk valamennyi Pénztártagunknak így is megadni a tiszteletet. A ma már több mint százezres tagság nem csupán egy számot takar, hanem sok-sok egyént és családot, akik és akiknek az egészsége a legfontosabb az MKB Egészségpénztár számára.

(x)

A glukózszenzor múltja és jelene

Ön hányszor mér egy nap? Egy cukorbetegnek mindig tudnia kell, milyen a vércukorszintje. Ezzel együtt bármilyen gyakran méri is meg, nem derül ki, hogyan változik a nap 24 órája folyamán. A gépi vércukormérés adott időpontokban mért vércukorértékeket mutat, emiatt nem derül ki sem a vércukorszint változásának iránya és sebessége, sem tendenciái. Így még a legmotiváltabb, gyakori mérést végző beteg számára sem mindig észlelhetők a – főleg éjszaka jelentkező – szélsőséges vércukorértékek. A diabetológusok gyakran írnak elő betegeik számára 24 órás szöveti cukormérést, ezzel lehetővé válik a gépi mérésekkel nem felfedezhető, rejtett állapotok felismerése, mint például a visszatérő hipoglikémia (alacsony vércukorszinttel járó állapot).

A szenzor története

A „szenzor-sztori" 1996-ban kezdődött, amikor a MiniMed által gyártott glukózszenzor a végső állomás – a „closed-loop", azaz a mesterséges hasnyálmirigy – megvalósításához vezető út fontos részeként a laboratóriumból klinikai kipróbálás alá került. A vizsgálatok eredményeképpen az FDA (Amerikai Élelmezési és Gyógyszerügyi Hatóság) 1999 júniusában engedélyezte az első ambulánsan használt folyamatos glukózmérő rendszert (continuous glucose monitoring system – CGMS). A CGMS egy olyan történelmi jelentőségű eszköz, amely 72 órán keresztül rögzíti a szövetközti vércukorértékeket; később az adatok elemzés céljából letölthetők az orvosi rendelőben. Ez a rendszer nagyon jól használható a hatékony terápia megválasztására és ellenőrzésére, valamint a szükséges terápiaváltoztatások felmérésére.

2001-ben – a MiniMed Inc. és a Medical Research Group (MRG) összevonásából – jött létre a Medtronic Diabetes cég, melynek központja a kaliforniai Northridge. A cég azóta is vezető szerepet játszik olyan speciális szakterületeken, mint az inzulinadagolási technológiák, a folyamatos glukózmérés, valamint fejlett algoritmusok kidolgozása, terápiát segítő szoftverek tervezése.

A 2003-as amerikai diabétesz-kongresszuson mutatták be az áttörést jelentő CGMS System Gold eszközt, amely könnyebben kezelhető volt elődjénél. Ennél a hazánkban is elterjedt eszköznél az orvos a monitor adatait számítógépre tölthette, így könnyen átlátható grafikonokat, táblázatokat készíthetett az értékekről. A Medtronic a CGMS System Golddal technológiai újításért járó díjat nyert a tengerentúlon. Két évvel később a továbbfejlesztett eszközt Guardian RT névre keresztelték. Ez a készülék már a mérés során folyamatosan megjelenítette a vércukorértékeket, így lehetővé tette a vércukorszint folyamatos követését, hangjelzéssel figyelmeztetett, ha extrém magas vagy alacsony tartományba került a vércukor.

A szenzor jelene

A külsejében nem változott szenzor az évek során egyre pontosabb lett, a ma hozzáférhető folyamatos glukózszintmérő (CGM) rendszer már szinte semmiben nem hasonlít elődeire. A magyar nyelvű menüvel is ellátott Guardian monitorhoz a kicsiny, vezeték nélküli Minilink jeladó minden öt percben közvetíti a szenzor által mért cukorszintet, így akár 288 adatot naponta – ez közel százszorosát nyújtja annak az információmennyiségnek, melyet a napi átlagosan három ujjbegyszúrásos mérés eredményezne. A Guardian monitora kijelzi a mért értéket, 3, 6, 9, 12 és 24 órás tendenciagrafikonokat rajzol, továbbá mutatja a glukózszint változásának irányát és mértékét. Mindezek mellett egy riasztó figyelmezteti a beteget abban az esetben, ha a vércukorszint túlságosan magas vagy alacsony.

A rendszer segítségével viselője felfedezheti, hogy miképpen hat vércukorszintje alakulására az étrend, a testmozgás és az életmód, ezáltal tájékozottabban hozhat döntéseket, magabiztosabbá válhat saját kezelésének tekintetében. A diabetológus szakorvos a vizit alkalmával letöltheti számítógépére a folyamatos glukózszintmérési adatokat, áttekintheti a történéseket, konzultálhat betegével a terápia optimalizálásának további lehetőségeiről. A szenzort eddig kipróbáló magyar betegek örömmel és érdeklődéssel fogadták az új technológiát, sőt megváltozott szemléletről, új kezelési stratégiáról számoltak be: már nem „statikus" eredményeket, hanem a szenzor által biztosított információk (vércukorértékek, görbék és trendnyilak) segítségével dinamikus „helyzeteket" kezelnek. Ezáltal nagyobb betekintést nyerhetnek saját szervezetük működésébe, ami tovább javíthatja az igen nagy kihívást jelentő 1-es típusú cukorbetegség kezelésének sikerességét, ennek eredményeként pedig a késői szövődmények megelőzését.

További információ a www.medtronic-diabetes.com weboldalon vagy az (1) 889-0697 telefonszámon.

Mit mutat az A1c-érték?

A táplálkozás során az emésztés következtében cukor kerül a véráramba. Ennek a cukornak egy része azután bejut a vörösvértestekbe, és ott lekötődik. Az A1c-teszttel megmérik, hogy mennyi cukor kötődött le, és ezt az értéket százalékban adják meg.

Az A1c-teszt - az „ujjszúrásos" próbával ellentétben - nem mutatja meg a vizsgálat pillanatában fennálló vércukorszintet, hanem az elmúlt 2-3 hónap egészét tükrözi. Minél több cukor került ez idő alatt a véráramba, annál nagyobb lesz az A1c értéke. A nem diabéteszesek esetében ez a szám 6% alatt van.
Mivel a cukorbetegek vércukorszintje általában magasabb, így az A1c-értékük várhatóan nagyobb ennél.

A1c-PRÓBA Az elmúlt 2-3 hónap alatti vércukorszintek összességét tükrözi (%-ban)

8 felett	7-8 között	7 vagy kevesebb
Nagyon magas Keresse fel kezelőorvosát a terápia módosítása céljából!	**Magas** Esetleg terápiamódosításra van szükség. Keresse fel kezelőorvosát!	**Elfogadható**

Miért fontos, hogy mennyi az A1c-értékem?

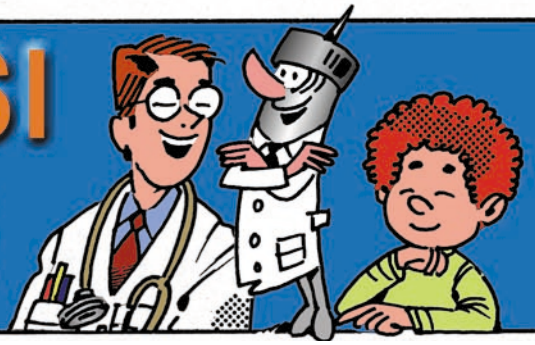
Tudományos vizsgálatokkal kimutatták, hogy amennyiben sikerül az A1c-értéket tartósan 7 alatt tartani, a diabétesz súlyos késői szövődményeinek kockázata jelentősen csökkenthető. Ám, még ha 7 alatt volt is az A1c értéke, amikor utoljára megnézette, sajnos előfordulhat, hogy idővel változik, ezért rendszeres időközönként továbbra is ellenőriztetnie kell.

sanofi aventis
Az egészség a legfontosabb

sanofi-aventis Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5., tel.: (1) 505 0050, fax: (1) 505 0060
Gyógyszerinformációs Szolgálat: **(1) 505 0055, www.sanofi-aventis.hu**

HU.GLA.07.06.02

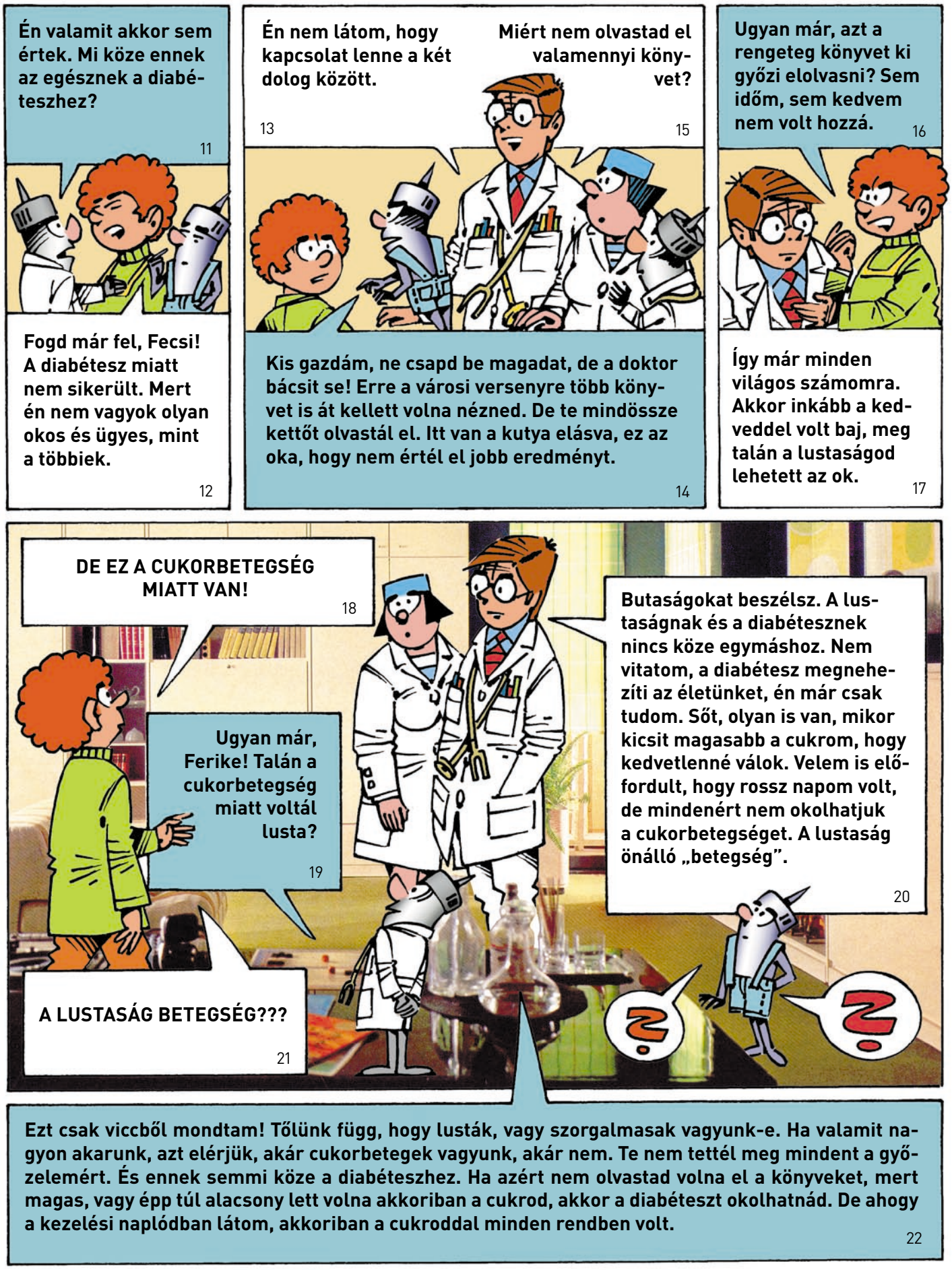
PETI, FECSI ÉS FERIKE



Írta: Herth Viktória
Rajzolta: Miklosovits László

58.

Ferike cukorbeteg. Peti doktor bácsi – aki maga is gyermekkora óta diabéteszes –, kezeli őt, s vigyáz arra, hogy Ferike mindent megtanuljon betegségéről. Fecsi, a nagyszájú inzulinadagoló lelkesen segít ebben. Úgy tűnt, hogy a kisfiú teljesen megbékélt diabéteszével, nem tartja betegségnek, inkább állapotnak. Ám a következő találkozásuk alkalmával Ferike rosszkedvűnek tűnt. 1

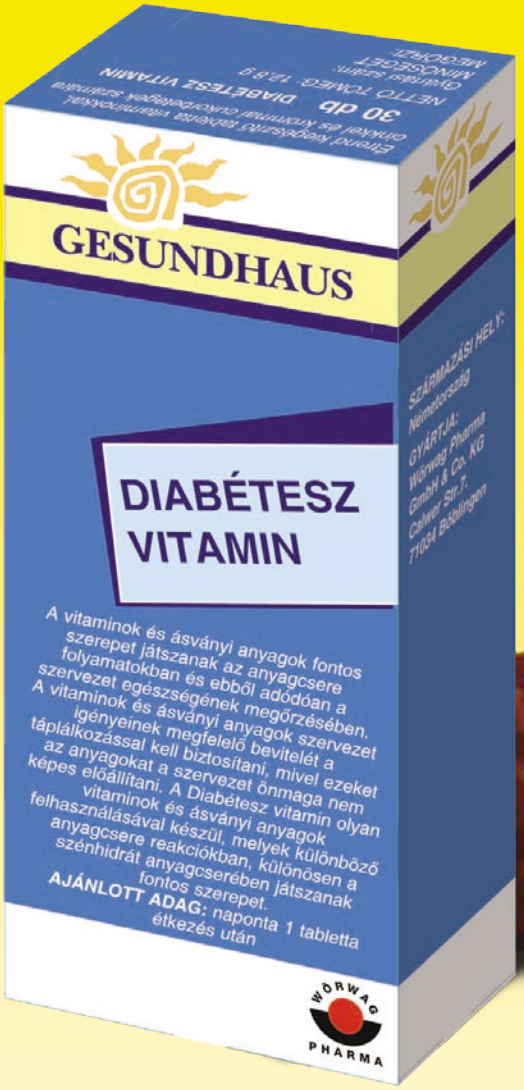

Én valamit akkor sem értek. Mi köze ennek az egésznek a diabéteszhez? 11
Fogd már fel, Fecsi! A diabétesz miatt nem sikerült. Mert én nem vagyok olyan okos és ügyes, mint a többiek. 12
Én nem látom, hogy kapcsolat lenne a két dolog között. 13
Miért nem olvastad el valamennyi könyvet? 15
Kis gazdám, ne csapd be magadat, de a doktor bácsit se! Erre a városi versenyre több könyvet is át kellett volna nézned. De te mindössze kettőt olvastál el. Itt van a kutya elásva, ez az oka, hogy nem értél el jobb eredményt. 14
Ugyan már, azt a rengeteg könyvet ki győzi elolvasni? Sem időm, sem kedvem nem volt hozzá. 16
Így már minden világos számomra. Akkor inkább a kedveddel volt baj, meg talán a lustaságod lehetett az ok. 17
DE EZ A CUKORBETEGSÉG MIATT VAN! 18
Ugyan már, Ferike! Talán a cukorbetegség miatt voltál lusta? 19
Butaságokat beszélsz. A lustaságnak és a diabétesznek nincs köze egymáshoz. Nem vitatom, a diabétesz megnehezíti az életünket, én már csak tudom. Sőt, olyan is van, mikor kicsit magasabb a cukrom, hogy kedvetlenné válok. Velem is előfordult, hogy rossz napom volt, de mindenért nem okolhatjuk a cukorbetegséget. A lustaság önálló „betegség”. 20
A LUSTASÁG BETEGSÉG??? 21
?
?
Ezt csak viccből mondtam! Tőlünk függ, hogy lusták, vagy szorgalmasak vagyunk-e. Ha valamit nagyon akarunk, azt elérjük, akár cukorbetegek vagyunk, akár nem. Te nem tettél meg mindent a győzelemért. És ennek semmi köze a diabéteszhez. Ha azért nem olvastad volna el a könyveket, mert magas, vagy épp túl alacsony lett volna akkoriban a cukrod, akkor a diabéteszt okolhatnád. De ahogy a kezelési naplódban látom, akkoriban a cukroddal minden rendben volt. 22

Cink
Króm
Biotin és fólsav
Niacin és panthotensav
A-, C-, E- és B-vitamin

SPECIÁLIS KÉSZÍTMÉNY

Diabétesz vitamin

Vitamin- és nyomelemkomplex a szénhidrát-anyagcsere védelmében



Kifejezetten ***cukorbetegek*** *számára összeállított vitamin- és nyomelemkombináció a* ***Wörwag Pharmától***

MINDEN CUKORBETEGNEK AJÁNLHATÓ!

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 54.
Telefon: (1) 345-7350, Fax: (1) 345-7353

WÖRWAG PHARMA

E-mail: worwag@worwag.hu
http://www.worwagpharma.hu

Az édes élet keserűségei

Most került kezembe a Diabetes 2008/3. száma. Valóban felcsillant a szemem, amikor olvastam a Mágor József és Gézsiné Márta Édes élet cukorbetegeknek című könyvéről. Egyik recept jobbnak, finomabbnak tűnik, mint a másik, gondosan kiszámítva kalória-, szénhidrát-, fehérje-, zsírtartalom. Egy gondom van: a mennyiség, darabszám. A felsoroltak közül, ha mondjuk egy vasárnap, megeszem két darabot, mi legyen a többivel? Jó, jöhetnek vendégek, maximum hárman, elfogy még hat darab, és a többivel mi legyen? Megmondom őszintén, én nagy számolgatós vagyok, hízni sem akarnék. A két süti szénhidrát-tartalma sokat elvesz a napi engedélyezettből. Borzasztó nagy önfegyelmet kíván az embertől, ha tudja, hogy ott a süti, mégsem ehet belőle. Én ha nagyritkán sütök, nagyon jól járnak a szomszédok, a barátnők, kap belőle mindenki, szinte szabadulni akarok a sok finomságtól.

Nyáron sokszor készítek sütemény helyett fagylaltot. Olyan robotgépem van, ami tud jeget, fagyott gyümölcsöt összetörni. Előre vásárolok gyümölcsöt, 10 dekánként kimérem, beteszem a mélyhűtőbe. Felhasználáskor összetörök egy kimért adagot, hozzáteszek 3 evőkanál natúr joghurtot, kis folyékony édesítőt, és kész a fagyi. Például egy adag sárgabarack fagylalt 16 g szénhidrát, 100 kcal. És számomra legalábbis laktató, finom, nincs benne semmi adalékanyag. Ha eperből, málnából készítem, még kevesebb a szénhidrát-, kalóriatartalom. Lehet csak két evőkanál joghurttal is készíteni, attól függ, mennyit engedhetek meg magamnak aznap. A másik kedvencem télen-nyáron el lehet készíteni. Nem az én ötletem: két nagy doboz natúr joghurtot egy csak erre a célra használt konyharuhába teszek, két órán át lecsepegtetem, utána teljesen kemény lesz az állaga, belekeverek kis folyékony édesítőt, elosztom öt felé, minden adagra gyümölcsdarabkákat teszek, összesen 10 dekát, elosztva öt felé. Egy adag kb. 7 g szénhidrát, 70 kcal, attól függ, milyen gyümölcsöt használok fel. Ez jó tízóraira, uzsonnára is, esetleg étkezés után vagy utóvacsorának.

Ha lehetne kérni a csodálatos receptekből úgy, hogy kisebb adagra legyenek megadva, maximum négy részre elosztva, kiszámítva, nagyon örülnék neki.

Orlik Szidónia

20 éves a Diabetes

Gyermekként az idő végtelen. Ahogy idősödünk – nem öregszünk(!) –, az évek száma és gyorsasága is változik. Röpülni kezdenek a napok, hetek, hónapok, s az évek múlását legtöbbször a rég látott ismerős gyermekének növekedésén látjuk.

Az én „gyermekem”, a Diabetes is felnőtt lett. 20 éves!

Szörnyű év elé nézek! Végig kell gondolnom, mennyivel fiatalabb, szebb, karcsúbb voltam akkor, amikor az első számban megjelenő cikkeket írtam, amikor a lap máig élő rovatait kitaláltam, amikor a számítógépes tördelést végző cég munkatársai a gép használati utasítását forgatva készítették a lapot, s ott ültem mellettük órákig. Akkor nem gondoltam arra, hogy történelmet csinálok, az első magyar nyelvű, cukorbetegeknek szóló folyóiratot szerkesztem. Arra meg pláne nem gondoltam, hogy egyszer majd „gyermekem” huszadik születésnapját fogom ünnepelni.

Természetesen nemcsak az enyém a Diabetes. Sokan voltunk – no jó, nem sokan, de többen –, akiknek közös álma, vágya, célja, feladata volt az évek során a lap életre hívása és életben tartása. Hol könnyen ment, hol nehezebben, hol halni készült, hol felívelt a csillaga. De 20 éve rendíthetetlenül él, s évről évre egyre több diabéteszesnek segít.

2009-ben az év témája – roppant szerénytelenül – mi magunk leszünk, s az elmúlt 20 esztendő. S június 6-án szombaton hatalmas születésnapi bulit rendezünk Veszprémben.

Herth Viktória

Tévhitek

Tudatosság és aktivitás. Nem olyan egyszerű, mint ahogy hangzik, főként, ha testsúlycsökkentésről, életmódváltásról van szó. Ha elkezdjük, rengeteg kitartásra és akaraterőre lesz szükségünk. Ha szakemberhez fordulunk, akkor sokkal könnyebb kitartani, illetve a háziorvos vagy a dietetikus szaktudása elengedhetetlen egészséges életvitelünk kialakításához. *Antal Emese*, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke, a Tudatos Fogyás Fórumának szakembere most a tévhitek eloszlatásában nyújt segítséget.

Bizonyos élelmiszerek egészségtelenek, mások egészségesek.

Ez az egyik legalapvetőbb tévhit, amely miatt gyakran rosszul értelmezzük a diéta fogalmát. Jegyezzük meg: nincs egészségtelen élelmiszer, csak egészségtelenül, rosszul összeállított étrend. Például a zsiradékok sem egészségtelenebbek a gyümölcsöknél, viszont más arányban kell a helyes étrendben előfordulniuk, de a szervezetnek mindegyikre szüksége van.

A helyes étrendben kizárólag növényi olajok szerepelhetnek.

A növényi eredetű olaj energiatartalma megegyezik az állati eredetű zsír energiatartalmával, azaz ugyanannyi kalóriát jelentenek, viszont a növényi zsiradékok zsírsav-összetétele előnyösebb.

Csak semmi szénhidrát!

Az új fogyókúrás trendeknek megfelelően sokan úgy gondolják, hogy a legjobb, ha lecsökkentik a szénhidrátfogyasztásukat. Azonban a szénhidrátok között találjuk az összetett szénhidrátok csoportját, amelynek kihagyása az étrendből nagy hiba! A cukrot sokan támadják, de nem kell száműzni azt sem a táplálkozásból, csak megfelelő mennyiségben fogyasztani.

A cukor rontja a fogakat.

Minden élelmiszerre vagy élelmiszer-összetevőre igaz, hogy kedvezőtlen a hatása, ha túlzott mennyiségben fogyasztjuk. A fogak esetében kevésbé lényeges az elfogyasztott mennyiség, mert az számít, mennyi ideig érintkezik a cukor a fogak felszínével. Igyekezzünk tehát az egyes étkezések után minél hamarabb fogat mosni.

Minden barna kenyér teljes kiőrlésű?

A teljes kiőrlésű gabonából készült termékek az egészséges étrend részét, alapját képezik. Nem árt azonban vigyázni ezekkel, mert nem minden sötétebb színű kenyér vagy péksütemény készül teljes kiőrlésű lisztből, előfordulhat, hogy malátával színezett. Tájékozódjunk az összetevőkről!

Ami diabetikus, az energiaszegény, ezért testsúlycsökkentésben is javallott.

A diabetikus édességek energiatartalma közel azonos a hagyományos termékekével, csak más az összetételük. Ajánlott a címkét elolvasni, mivel előfordulhat, hogy kalóriatartalmuk magasabb a hagyományos változatnál, és gyakran zsírtartalmuk is magas.

Mesterséges édesítőszerek = 0 kcal.

Az édesítőszerek kapcsán szintén általános a tájékozatlanság. A legtöbben azt hisszük róluk, hogy energiamentesek. Az édesítőszerek többségére (pl. szacharin, aszpartam) ez igaz, azonban a cukoralkoholok (szorbit és xilit) tartalmaznak energiát. Gyakori, hogy egészségtelen hatásukat emlegetik, sőt rákkeltőnek kiáltják ki őket bizonyos állatkísérletek eredményei alapján, azonban ezeket az eredményeket mindeddig emberre vonatkoztatva nem igazolták.

Light kóla, light margarin, light joghurt…

A light termékekről általában úgy gondolják, hogy energiaszegények vagy teljesen energiamentesek. Ha üdítőitalokról beszélünk, akkor ez az esetek többségében igaz. Lightnak neveznek azonban egyes zsírszegény termékeket is (pl. joghurtok), amelyek energiatartalma számottevően nem kisebb; a light elnevezés ezeknél a termékeknél a zsírtartalomra vonatkozik.

Csak az ásványvíz!

Nagy melegben előírás, hogy igyunk meg naponta 2–4 liter ásványvizet. A csapvíz azonban legalább olyan egészséges, mint az ásványvizek, melyeknek összetétele eltérő; összes ásványianyag-tartalmuk mértékét fontos ismernünk. Előnyös, ha többféle ásványvizet és csapvizet egyaránt fogyasztunk, az ásványvizek fajtáját havonta váltogassuk, így elkerülhetjük, hogy bizonyos

anyagokból többet juttassunk a szervezetünkbe, mint az ajánlott mennyiség.

Veszély-E-k!

Gyakran halljuk, hogy az E-számokban gazdag élelmiszereket kerülni kell, mert bizonyos E-számok rákot okoznak. Az adalékanyagokat, azaz az E-számokat mi hívtuk életre, azaz a felgyorsult életvitelünk. Az Európai Unió szabályozza, hogy melyek az engedélyezett E-számok, és mekkora az egyes anyagokból a maximális mennyiség, amelyet az élelmiszerbe tehetnek. Néhány E-szám kellemetlen tüneteket provokálhat, allergiásoknak problémát is okozhatnak.

Csak a bio az egészséges!

A biotermékek úgynevezett „ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból" származó produktumok. A „bio" jelzés nem az összetételt hivatott minősíteni. A természetes környezetet óvja ez a gazdálkodás, így közvetetten ezek a termékek is, hiszen termesztésük során nem használnak vegyi anyagokat.

Az elhízás csupán esztétikai probléma.

Mivel az elhízást a legtöbben esztétikai problémaként éljük meg, eszünkbe sem jut, hogy a tartósan fennálló túlsúly a testi-lelki jólétünket, egészségünket is veszélyezteti. Emellett, ha őszinték vagyunk magunkkal, belátjuk, hogy az életmódváltás lassan megy, és már az elején elveszítjük a lendületünket, mert nem jön az eredmény és oda a kitartásunk. A túlsúly pedig minél tovább terheli szervezetünket, annál nehezebb lesz visszanyerni régi formánkat. Érdemes mérlegelnünk, mennyi is a súlyunk, menynyitől kell megszabadulnunk ahhoz, hogy újra fittnek, egészségesnek érezzük magunkat. Ha bizonytalanok vagyunk, nyugodtan keressük fel háziorvosunkat, és tájékozódjunk nála a gyógyszeres terápiákról, hiszen lehet, hogy éppen ez szükséges ahhoz, hogy túljussunk a holtponton és kitartsunk elhatározásunk mellett. A gyógyszeres terápia löketet adhat az új életünkhöz, hiszen könnyebb az egészséges étkezés és a mozgás beépítése életvitelünkbe, ha hamarabb látjuk az eredményt, illetve érdemes arra használni a gyógyszer szedése alatti időt, hogy ezt az új életmódot szokássá tegyük.

További információért keresse fel honlapunkat:
www.konnyenfogyok.hu.

A dietetikus válaszol

Mit nézzünk, mit együnk?

Az egészséges felnőtt magyar lakosság számára szóló táplálkozási ajánlás 10. pontja azt írja:

„A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. »Bőséges« fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, zsírszegény tej, tejtermék, hal, továbbá barna kenyér.

Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsíros tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek, burgonya.

Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor.

Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában."

A cukorbetegek étrendje az egészségeseknek javasolt táplálkozásra épül. Mivel kezelésük alapja a meghatározott energia- és szénhidrátmennyiség, ezekhez kell(ene) igazítani az elfogyasztható fehérje és zsír mennyiségét. Az étrend összeállításának ez a legnehezebb része. Miért? Mert mi nem kalóriát, fehérjét és szénhidrátokat eszünk, hanem pörköltöt tésztával, szalámis szendvicset stb.

Már az egészségeseknek is kellene figyelni, hogy milyen összetételű az étrendjük, és mennyi energiát tartalmaz (akkor talán nem lenne az ország közel kétharmada túlsúlyos, és kevesebb lenne a cukorbeteg is). Sokan viszont azt sem tudják, miben van fehérje, mik is azok a szénhidrátok. Ezzel nincs is látszólag gond, amíg valaki egészségesnek hiszi magát. Amikor viszont valaki „cukros" lesz, ha komolyan veszi betegségének kezelését, akkor rá van szorítva, hogy egészségesebben étkezzen, meghatározott mennyiségű szénhidrátot egyen. Ezenkívül étrendjéből iktassa ki a cukrot, szőlőcukrot és a mézet.

Sokszor elgondolkodom, hogyan lehet beállítani gyógyszerrel, vagy akár inzulinnal annak a diabéteszesnek a vércukrát, aki egyik reggel 20 g szénhidrátot eszik, másnap 50 grammot? Egyszer fél almát eszik uzsonnára, másnap egy tábla diabetikus csokit? Vagy tonikot iszik (ami ugyebár keserű, de ugyanannyi cukrot tartalmaz, mint bármelyik hagyományos üdítő).

De… Honnan tudjuk, hogy miben van cukor, miben nincs? Miben mennyi szénhidrát vagy zsiradék van, mi kalóriaszegény? Vásárláskor megnézhetjük a vásárolt terméken, ha pedig olyan élelmiszert vásárolunk, amin nincs címke, akkor segít a tápanyagtáblázat. Mindkét helyen általában 10 dkg-ra vonatkozóan adják meg a tápanyag összetételét.

Ha egyidejűleg figyeljük a kalória- és szénhidrátbevitelt, akkor szerencsére nem kell külön számolgatni a fehérje és zsír mennyiségét. Hiszen, ha ezekből a kelleténél többet eszünk, azonos szénhidrát mellett több lesz az elfogyasztott energia.

Mindenki ismeri a „light" feliratot. Ami jelentheti azt, hogy a termék cukormentes vagy lényegesen kevesebb cukrot tartalmaz, mint a hozzá hasonló termékek. De jelentheti azt is, hogy a termék zsírszegény! Ez csak akkor derül ki, ha elolvassuk az összetételt. Van például olyan jégkrém, ami light, de nem cukormentes, hanem alacsony zsírtartalmú! Ezt cukorbetegeknek nem javasoljuk, és azokat a termékeket sem, amelyekben „csak" kicsi cukor van (ezek általában az „egészségesek" testsúlycsökkentő étrendjében alkalmazhatók). Ugyanezt alkalmazzuk a „nekünk" sütött süteményre is, ami kevesebb cukorral készült. Sajnos mindig vannak családtagok, ismerősök, akik nem veszik komolyan az Önök egészségét, de valószínűleg azért, mert nincsenek tisztában azzal, hogy az ilyen melléevéseknek milyen a hosszú távú egészségkárosító hatása

Mit nézzünk még az összetételben? Ha egészséges összetételű termékek között válogatunk, figyelhetjük a rostmennyiséget, legyen minél több, mert csökkenti az étkezés utáni vércukorszint emelkedését. A konyhasó legyen minél kevesebb! Válogathatunk aszerint, hogy miben milyen vitamint és ásványi anyagot találunk. Az energiát adó

tápanyagok mellett (fehérje, zsír, szénhidrát) erre is érdemes odafigyelni. A C-vitaminról mindenki tudja, hogy hiánya fáradságot okoz, arról is sokan hallottak, hogy a krómra szükség van a szénhidrát-anyagcseréhez (teljes kiőrlésű magvakban, hüvelyesekben található).

A változatos összetételű nyersanyagokból készült étrendben (táplálkozási ajánlás 1. pontja) éppen az a lényeg, hogy a szervezet hamarabb megkapja a „nem energiát adó” tápanyagokat is.

Végül lehet figyelni „E”-számokat és egyéb összetevőket is, amelyeket szintén az összetételben tüntetnek fel. Ezekről sok rémhír kering időnként, akár a „mérgező” és „rákkeltő” aszpartamról (E-951). Az ipar által használt adalékanyagokat E-számokkal jelzik, és időnként az a hír járja, hogy ezek mind az egészségre káros anyagok. De valóban azok? Például az aszkorbinsav (C-vitamin) E-300, citromsav (sok gyümölcsben is van) E-330, lecitin E-322, étkezési zselatin E-430, mesterséges édesítőszerek vagy a cellulóz? Természetesen sokkal egészségesebbek a friss élelmiszerek, és tényleg minél kevesebb tartósítószert tartalmazó élelmiszert lenne célszerű fogyasztanunk. De valljuk be, időnként jólesik a cukormentes gyümölcsjoghurt, amihez mesterséges édesítőszert adnak. És állományjavítót is kell bele rakni, egyébként nem lenne az állaga egy hét múlva is olyan, mint újkorában… És ha az epreset szeretjük, legyen eperízű és -színű. Főztek már otthon húst. Mit szólnának hozzá, ha minden szaláminak olyan lenne a színe? És mit szólnának hozzá, hogy mire eszükbe jut enni belőle, megromlik, megpenészedik. Tehát kell bele tartósítószer, aminek pozitív hatása is lehet, például megakadályozza a baktériumtoxinok, aflatoxinok (ki ne emlékezne erre a fűszerpaprikát érintő problémára), mikotoxinok felszaporodását. De vegyük figyelembe, a tartósítószereknél is az számít, hogy mennyit eszünk belőlük. Újabban egyébként észrevehető, hogy az adalékanyagoknak kiírják a nevét, nem csak az E-számát.

Az egyéb összetevőket elsősorban azért tüntetik fel, hogy hiánybetegségek vagy táplálékallergia esetén, az ilyen problémával küszködők is tájékozódni tudjanak arról, mit ehetnek meg (pl. gluténmentes vagy tojásmentes, tejmentes termékek).

A tudatos vásárló nézi az összetételt, mérlegel, és választ. Ehhez persze érdemes annak is utána olvasni, hogy mi a javasolt, mi a kevésbé fogyasztható, tehát nem árt egy kis táplálkozástudományi alapismeret. Ha pedig nem boldogulnak még így sem, kérdezzék orvosukat, dietetikusukat.

Gyurcsáné Kondrát Ilona
dietetikus

A szegedi
GabonaKutató által fejlesztett
DIABET-MIX és **DIABET-MAX**
Diabetikus
Kenyérlisztek:
DIABET-MIX Fehérkenyér liszt
DIABET-MIX Zabkenyér liszt
DIABET-MIX Árpakenyér liszt
DIABET-MIX Búza-rozs kenyérliszt
Süteményliszt:
DIABET-MIX Linzerliszt
Száraztészták:
DIABET-MAX Széles metélt
DIABET-MAX Cérnametélt
DIABET-MAX Kiskocka
DIABET-MAX Fodros nagykocka
DIABET-MAX Rövid cső.
Rendelhetők utánvéttel a
www.diabettrade.hu honlapról,
vagy telefonon: 30-9-951-984, faxon: 62-439-035,
levélben: Diabettrade Kft.
6726 Szeged, Tambura u. 5.

karamell
Karamell-Snack Kft.
által gyártott diabetikus
idénytermékek

Karamell-Snack Kft.
6300 Kalocsa, Ciglidi út 2/a Tel.: 06-78/462-643
karamellkereskedelem@karamellkft.hu • www.karamellsnack.hu

EGY CSEPP VILÁGNAP

a SYMA Sport- és Rendezvényközpontban

NOVEMBER 16-ÁN!

1146 Budapest, Dózsa György út 1.

EGY CSEPP FIGYELEM!

Az Egy csepp figyelem Alapítvány

INGYENES CSALÁDI EGÉSZSÉGNAPJA

PROGRAMOK:

9:30	Kapunyitás
10:00	Megnyitó, programismertetés
10:30	Bemelegítő torna Katus Attilával
11:00	Csillagszemű együttes
11:45	Csonka András
12:15	SORSOLÁS, Programismertetés
12:30	Szandi
13:00	SORSOLÁS
13:15	Gryllus Vilmos
13:45	SORSOLÁS
14:00	Diabétesz séta - Changing Diabetes program
14:00	Élő Danubius kívánságműsor a Világnap helyszínéről
14:45	SORSOLÁS
15:00	Kolompos együttes
15:30	Groovehouse
16:00	Barátok Közt. SORSOLÁS
16:30	Sugarloaf
17:00	Fiesta
17:30	SORSOLÁS
18:00	Kapuzárás

INGYENES SZŰRÉSEK:

vércukormérés, vérnyomásmérés, koleszterinszint-mérés, szén-monoxid-szintmérés, testösszetétel-monitorozás, kalóriaméter-lépésszámláló, mobil EKG, látásvizsgálat

NYEREMÉNYEK:

mobiltelefonok, üzemanyagkártyák, vércukormérők, vérnyomásmérők, ajándékcsomagok, lapelőfizetések, valamint

6 db kétszemélyes görögországi utazás

A Danubius rádió élő kívánságműsora a helyszínről és nyereménysorsolások óránként!

Támogatóink: Roche, OMRON, MOL, CIB BANK, T-Mobile, Haszonjárművek

A rendezvény támogatói: Pfizer, IBUSZ, novo nordisk, SAMSUNG mobile, MINIMAX, SYMA

Médiatámogatóink: Danubius, index, RTL KLUB, [origo], inforadio.hu, Wellness, Patika Magazin, A minőségi kivetítés! VISUALPOWER

Ügynökségünk: AG STRONG

www.egycseppfigyelem.hu

A változtatás jogát fenntartjuk.

A flavonoidok egészségvédő hatása

A növényi flavonoidok szerepéről, kémiai szerkezetéről, élettani hatásáról az elmúlt 40 évben rendszeresen jelentek meg tudományos cikkek. A betegségek megelőzésében és az egészség megőrzésében betöltött szerepüket ma számos nagy esetszámú epidemiológia vizsgálat igazolja. Megfelelő bevitel esetén a szív- és érrendszeri, valamint a rosszindulatú daganatok kialakulásának kockázata számottevően csökken. Így érdemes e csodálatos vegyületekkel egy kicsit közelebbről megismerkedni.

A flavonoidok az élelmiszerek nem tápanyagkomponensei, azaz nem jelentenek tápértéket. Növényi eredetű élelmiszerekben fordulnak elő: zöldségfélékben, gyümölcsökben, gabonafélékben, szárazhüvelyesekben, olajos magvakban, gyógy- és fűszernövényekben. A flavonoidok a növényi anyagcsere másodlagos termékei. Ismert és fontos funkciójuk a növényvilágban a növényi kártevők elleni védelem. Az élelmiszerként szolgáló növényi anyagokban természetes színezőanyagok, ízkomponensek, antioxidánsok.

Elsőként 1936-ban Szent-Györgyi és munkatársai vizsgálták a citrusfélékből származó flavonoidok élettani hatását, és azt tapasztalták, hogy csökkentik a hajszálerek törékenységét. Akkoriban ők még vitaminnak nevezték el a két megismert flavonoidot, azonban hamarosan megdőlt a vitaminelmélet és az elnevezést is elvetették.

A flavonoidok

A flavonoidokon 13 különböző vegyületcsoportot értünk. Mára mintegy 4000-féle különböző flavonoidot azonosítottak.

Flavanonok

Fő forrásai a citrusfélék és a belőlük készült gyümölcslevek. Hozzájárulnak a gyümölcs ízének kialakításához. A narancsban található heszperidin tulajdonképpen íztelen, a grapefruitban lévő naringin kissé kesernyés ízét azonban már mindannyian felismerjük. Nagyobb mennyiségben a köményben, borsban, berkenyében, galagonyában is megtalálható.

Flavonok

Részt vesznek a növényi szövet színének kialakításában, amennyiben nagy koncentrációban vannak

jelen, és komplexet hoznak létre fémionokkal. A növény ízében is szerepet játszanak. Gyógy- és fűszernövényekben (kakukkfű, rozmaring), zöldségfélékben, gabonafélékben fordulnak elő leggyakrabban.

Flavonolok

A növények csaknem mindegyike létrehozza, gyümölcsök, zöldségek, fűszernövények, hüvelyesek tartalmaznak számottevő mennyiséget.

Antocianidinek

A bogyós gyümölcsök (meggy, szeder, szőlő, cseresznye, szilva), a padlizsán, a cékla, a vöröskáposzta kékes-vöröses színét adja. Az antocianidinek színe nagymértékben függ a környezet pH-jától. 3,5 pH-értéknél általában vöröses színűek, a pH emelkedésével színtelenné válnak, majd lúgos tartományban kékek lesznek. A körte- és almaféléknél, valamint a csonthéjas gyümölcsöknél a héjban halmozódik fel. További forrás a retek, lilahagyma, vörösbab, rebarbara.

Flavan-3-olok, katechinek

Érett gyümölcsökben és fiatal zöldséglevelekben található bőven. Források: fekete szeder, fekete ribizli, áfonya, barack, szőlő, földieper, zöld és fekete tea.

A flavonoidok az emberi szervezetben

A flavonoidok az emésztő szervrendszerben kisebb-nagyobb szerkezetátalakuláson mennek át. Ezért a flavonoidok táplálkozás-élettani hatásai nem szükségszerűen a flavonoidoknak köszönhető, hanem az emésztési folyamatok következtében keletkező metabolitoknak is. (Metabolit: az anyagcserében részt vevő vagy annak folyamán keletkező anyag.)

Az étrendi flavonoidok más élelmiszer-komponensekkel kölcsönhatásba kerülnek, amelyek befolyásolják a hatást. Az élelmiszereredetű flavonoidok felszívódását és átalakulását alapvetően kémiai szerkezetük határozza meg (pl. a molekula mérete, oldhatósága). A flavonoidok nagy része az emésztőrendszerben átalakuláson megy át, ezután szívódik fel a vékonybélen keresztül. Adatok vannak arra, hogy a vastagbélből is történik felszívódás, de kevés ismeretünk van arról, hogy az így bejutott vegyületek mennyire hatékonyak.

A flavonoidok metabolizmusának fő helye a máj, ahol további változásokon mennek át a vegyületek, így végső soron a biológiai hatás eltérhet az eredeti vegyület hatásától. Ezért az élettani hatás az eredeti vegyület, valamint a szervezetben keletkező származékok együttes hatásaként fogható fel.

DIETET-IN
tabletta 40 db

Króm, cink, mangán és niacin tartalmú, gyógyhatású készítmény, mely a cukoranyagcsere szabályozásában, egyensúlyi állapotának fenntartásában vesz részt. A vércukor-anyagcsere zavara esetén egyes szövődmények megelőzésében, súlyosságának csökkentésében játszik fontos szerepet.

A DIETET-IN tabletta szedésével a fogyókúrázók és a diétázók életminősége javítható, elősegíthető a fogyás és a test zsír-izom arányának optimalizálása.

Folsav 200 tabletta 60 db

A folsav az összes emberi sejt működéséhez nélkülözhetetlen vitamin. 1 db Folsav 200 tabletta fedezi egy felnőtt teljes napi folsavigényét. Fogyasztása javasolt: egyoldalú táplálkozás, diéta, fogyókúra, alkoholfogyasztás miatt létrejövő folsavhiány, a megnövekedett folsavigény, mint pl. terhesség, szoptatás esetén. A megfelelő folsavellátottság hozzájárulhat egyes fejlődési rendellenességek kivédéséhez és az érelmeszesedés egyik kiváltó tényezőjének csökkentéséhez.

A készítmény laktózt (tejcukrot) nem tartalmaz, laktózérzékenyek is szedhetik.

A flavonoidok viszonylag stabil vegyületek, amelyek hőre, oxigénre és enyhe pH-változásra nem érzékenyek, azonban a különféle konyhatechnológiai eljárások veszteséget okozhatnak. Irodalmi adatok szerint a veszteség mintegy 50 százalék is lehet, amely függ a feldolgozás jellegétől (hámozás, levelek eltávolítása, hőkezelés) és a vegyület szerkezetétől.

A flavonoidok étrendi bevitele

Finnországi felmérésekben az élelmiszerfogyasztási adatok alapján (1997 év) a lakosság átlagos flavonoidbevitele 55,2 mg/fő/nap. Több mint 370 növényi élelmiszerben 24-féle flavonoid mennyiségét határozták meg. Az összes bevitel 70 százaléka gyümölcsökből (citrusfélék, bogyós gyümölcsök), 25 százaléka italokból (tea, narancslé) és 5 százaléka zöldségekből származott.

Magyarországon 150-féle növényi élelmiszerben mérték meg bizonyos flavonoidok mennyiségét. Volt közte friss és aszalt gyümölcs, zöldségféle, olajos mag, szárazhüvelyes, gabonafélék, zöldség- és gyümölcslevek. A zöldségfélék közül a hagymafélék, a petrezselyemgyökér, a spenót, a zeller, a lencse voltak a leggazdagabbak flavonoidban. A gyümölcsök közül az eper és a szeder, az olajos magvak közül pedig a dió.

A flavonoidok mellékhatásai

Amíg az élelmiszer a flavonoidok egyetlen forrása, a mérgezés kockázata elhanyagolható. Klinikai tanulmányok azonban súlyos mellékhatásokról számoltak be napi több mint 1000 mg flavonoid terápiás célokra történő adagolása során.

A flavonoidok széleskörű kémiai és biológiai aktivitással rendelkeznek. A legtöbb flavonoid antioxidáns vitaminokkal (A-, C-, E-vitamin) együttesen fejti ki hatását, azok hatását erősíti.

A flavonoidok biológiai hatásait számos rendszerben tanulmányozták.

Kedvező hatásai:

- antioxidáns és/vagy szabadgyök-befogás,
- immunerősítő és gyulladáscsökkentő hatás,
- asztmaellenes és antiallergén hatás,
- antivirális, antibakteriális hatás,
- májvédő hatás,
- véredényrendszer működését, állapotát befolyásoló hatás.

Epidemiológiai megfigyelések

Először 1960-ban tanulmányozták (25 éves követéses vizsgálattal) a flavonoid vegyületeknek az emberi egészségre gyakorolt hatását. A lakosság élelmiszerfogyasztási szokásait és a szív- és érrendszeri megbetegedésekből származó halálozási adatokat elemezték, és azt találták, hogy magas flavonoidbevitel mellett a szív- és érrendszeri megbetegedésekből származó halálozás csökken.

Epidemiológiai megfigyelések hívták fel a figyelmet az úgynevezett francia paradoxonra is: egyes mediterrán térségekben a szív- és érrendszeri megbetegedésekből származó halálozások száma jóval kisebb, mint az az életmódból fakadó rizikófaktorokból és a táplálkozási szokásokból várható volna. Bizonyítást nyert, hogy ebben a magas flavonoidtartalmú étrendnek, ezen belül az étkezéshez kapcsolódó jó minőségű, kis mennyiségű, rendszeres vörösborfogyasztásnak van szerepe. A vörösbor alkotórészei, köztük a flavonoidok antioxidáns és gyökfogó tulajdonságokkal rendelkeznek, más étrendi antioxidánsok hatását felerősítik.

Ajánlás

Fogyasszon naponta több alkalommal, elsősorban nyersen, különféle zöldséget, gyümölcsöt, ezek napi mennyisége érje el a 40 dkg-ot!

Hetente 1-2 alkalommal 20-30 g olajos mag (elsősorban hazai dió) beilleszthető az étrendbe.

Miután a fűszernövények is tartalmaznak flavonoidokat, használjon az ételhez illő friss vagy szárított fűszernövényeket. Napi egy-két csésze jó minőségű zöld vagy fekete tea fogyasztása elfogadható.

Összefoglalva

A flavonoidok az élelmiszerként szolgáló növényi anyagokban természetes színezőanyagok, ízkomponensek, antioxidánsok. Széleskörű kémiai és biológiai aktivitással rendelkeznek. Fogyasztásukat messzemenőleg javasoljuk élelmiszerekben. Nagy dózisú étrendkiegészítőkkel történő hosszan tartó felvételét elkerülendőnek tartják a szakemberek.

Kicsák Marian
dietetikus

A balzsamkörtéről

A *Momordica charantia L.* (magyarul balzsamkörte vagy keserűdinnye) a tökfélékhez tartozó, eredetileg trópusi növény, amelyet kiterjedten használnak a szubtrópusi területeken élők a táplálkozásban is. Megfigyelték Délkelet-Ázsiától Dél-Amerikáig, ahol a balzsamkörtéből készülő levest hetente rendszeresen fogyasztják, ott aránylag kevesebb a túlsúlyos, cukorbetegséggel küszködő ember. A zöldségként fogyasztott növény keserű ízét a sós vízben való főzés kellően tompítja.

Egy gyógynövényekről szóló kézikönyv több mint 40 országot sorol fel, ahol ezt a növényt egészségmegőrző szempontok alapján a népgyógyászatban is alkalmazzák.* A jótékony hatás a növényben előforduló flavonoidoknak, különösen a bioaktív szaponinnak, a charantinnak köszönhető. Speciális extrakciós módszerek alkalmazásával sikerült a növényből 10%-os charantintartalmú kivonatot előállítani.

Ezt a kivonatot tartalmazza a BIOEXTRA által előállított Glükofitt kapszula, amely az egészséges életmódot segítő készítmények sorában elsősorban a cukorháztartás egyensúlyának fenntartásában nyújt segítséget. Kúraszerű alkalmazása hozzájárul a szervezet ideális cukor-, koleszterin- és trigliceridszintjének egyensúlyához.

Napi 1-2 kapszula – a főétkezések után – elegendő cukorháztartásunk egyensúlyának biztosítására. Egy doboz Glükofitt egy hónapi kúrára elegendő kapszulát tartalmaz. Használata előtt konzultáljon kezelőorvosával és rendszeresen ellenőríztesse vércukorszintjét.

További információ a BIOEXTRA honlapján is található.

* Ross, I. A: Medicinal Plants of the World. Humana Press, 1999. 213. o.

www.bioextra.hu

Konyhasarok

Az elkészítés módjánál megadott mennyiségek 4 személy adagjára vonatkoznak. Az energiaérték (E.) és a szénhidrátérték (Sz.) egy személy adagjára vonatkozik. Az ettől eltérő mennyiségeket külön jelöljük. A receptek kiötlője – ellenkező jelölés hiányában – Nagy Margit dietetikus. Fotó: Oszkó Zsuzsa.

Tojás sajttal töltve

- 4 db főtt tojás
- 2 db nyers tojás
- 8 dkg reszelt sajt
- 4 ek. tejföl
- só, bors, mustár

A főtt tojásokat hosszában kettévágjuk, sárgájukat összekeverjük a sajttal, a tejföllel, az ízesítőkkel és a nyers tojásokkal. A masszát betöltjük a főtt tojásfehérjébe, majd kikent jénai tálba rakva, előmelegített sütőben 10–15 perig sütjük. Melegen tálaljuk, salátával.

E.: 168 kcal Sz.: 1 g

Csirkemell tésztával

- 40 dkg csirkemellfilé
- 20 dkg laskagomba
- 20 dkg csiperkegomba
- 15 dkg apró paradicsom
- 10 dkg vöröshagyma
- 2 ek. étolaj
- 1 dl tejszín
- 1 dl kefir
- 20 dkg tészta
- só, bors, ételízesítő

A felforrósított olajban a cikkekre szelt hagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a kockákra vágott húst és ezt is megpirítjuk. Beleszórjuk a felszeletelt gombát, ízesítjük sóval, borssal, ételízesítővel, majd felöntjük a tejszín és kefir keverékével. Ha szükséges, körülbelül 1 dl vizet is adunk hozzá. Alacsony hőfokon pároljuk, végül hozzáadjuk a félbevágott paradicsomot és 5 perc alatt készre főzzük. Közben a tésztát kifőzzük és a raguval együtt tálaljuk.

E.: 403 kcal Sz.: 43 g

Pulykarolád

- 60 dkg pulykamell (4 szelet)
- 20 dkg gomba
- 5 dkg vöröshagyma
- 10 dkg sonka
- 4 dkg light margarin
- 1,5 dkg liszt
- só, bors, ételízesítő

A kivert hússzeleteket megfűszerezzük, ráborítjuk a vékony szelet sonkát, megszórjuk a karikára vágott hagymával és a szeletekre vágott gombával. Összetekerjük, hústűvel megtűzzük és a margarinon aranybarnára sütjük. Felöntjük kevés vízzel, megszórjuk ételízesítővel, és puhára pároljuk. Levébe belekeverjük a lisztet, besűrítjük vele, és a húsra öntjük.

E.: 376 kcal Sz.: 5 g

Saláta töltve

- 20 dkg főtt vagy sült csirkemell darálva
- 2 fej saláta
- 2 db kemény tojás
- 3 dkg vöröshagyma
- 1 dl tejföl
- 4 dkg reszelt sajt
- só, bors, mustár

A fejes saláta külső leveleit leszedjük. A tojás sárgáját összetörjük, a fehérjét apróra vágjuk, összekeverjük a vágott vöröshagymával, a tejföllel, hússal, ízesítőkkel. A krémet salátalevelekre tesszük, összegöngyöljük. Tűzálló tál aljára helyezzük a megmaradt salátaleveleket, rá a töltött salátákat és reszelt sajttal meghintve hidegen tálaljuk.

E.: 164 kcal Sz.: 4 g

Tormás sárgarépasaláta

- 30 dkg sárgarépa
- 20 dkg alma
- 5 dkg reszelt torma
- citromlé

A sárgarépát és a hámozott almát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd összekeverjük őket. Citromlével meglocsoljuk és jól összekeverjük a reszelt tormával. (Használhatunk ecetes tormát is.)

E.: 45 kcal Sz.: 10 g

Töltött burgonya

- 80 dkg burgonya (4 nagy db)
- 15 dkg póréhagyma
- 1 db tojás
- 2 dkg reszelt ementáli sajt
- 2 dkg reszelt füstölt sajt
- 2 ek. étolaj
- 3 dkg light margarin
- só, bors, csipetnyi köménymag

A burgonyákat alaposan megmossuk, héjastól alufóliába csomagoljuk és sütőben 30–35 percig puhítjuk. A póréhagymát karikára vágjuk, és a köménymaggal az olajon kb. 5 percig pirítjuk, közben megsózzuk. A kihűlt burgonyák tetejét levágjuk, a belsejét kivájjuk. Összekeverjük a póréhagymát, a tojássárgáját, a sajtokat. Sózzuk, borsozzuk, majd hozzákeverjük a késhegynyi sóval felvert tojásfehérjét. A keverékkel megtöltjük a burgonyákat, egy kimargarinozott tepsibe egymás mellé rakjuk, majd forró sütőben 10–15 percig sütjük, melegen tálaljuk.

E.: 345 kcal Sz.: 42 g

Faar Ida receptje

Erdélyi zöldségleves

- 20 dkg sárgarépa
- 20 dkg petrezselyemgyökér
- 1 kk olívaolaj
- 2 dkg liszt
- 2 liter víz
- 1 tojássárgája
- 1 dl tejföl (12 %-os)
- 6 dkg pirított kenyérkocka (félbarna)
- só, bors, petrezselyemzöld

A zöldségeket vékonyan felkarikázzuk, az olajon puhára pároljuk. Meghintjük liszttel, felengedjük a vízzel. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a petrezselyemzölddel, pár percig forraljuk. Tálaláskor az egy tojássárgáját elhabarjuk a deci zsírszegény tejföllel, és erre öntjük a levest folyamatos kevergetés mellett. A pirított zsemlekockákkal tálaljuk.

E.: 148 kcal Sz.: 18 g

Sajtos cukkini

- 80 dkg cukkini
- 12 dkg sajt
- 2 ek. olaj

A cukkiniket hosszában jól bevágjuk, olajjal bekenjük, és egy-egy szelet sajtot húzunk bele. Sütőben megsütjük. Finom grillezve is.

E.: 192 kcal Sz.: 11 g

Töltött paradicsom

- 40 dkg paradicsom (8 db)
- 20 dkg darált sertéshús
- 1 dl energiaszegény tejföl
- 8 dkg vöröshagyma
- 1 db tojás
- 4 dkg reszelt sajt
- 3 ek. olaj
- só, bors, pirospaprika

A paradicsomok tetejét levágjuk, belsejüket kikaparjuk. Az olajban aranysárgára pirítjuk az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a darált húst, és kevés vizet aláöntve pároljuk. Sóval, borssal, pirospaprikával fűszerezzük. Amikor a hús puha, hozzákeverjük a tejfölt, tojást, és addig pároljuk tovább, amíg besűrűsödik. A paradicsomokat megtöltjük, a tetejüket reszelt sajttal meghintjük, sütőben megsütjük.

E.: 256 kcal Sz.: 7 g

Brokkoli pulykahússal

- 80 dkg brokkoli
- 50 dkg pulykamellfilé
- 20 dkg főtt rizs
- 2 dl tej
- 2 dkg liszt
- 5 dkg sajt reszelve
- 2 ek. étolaj
- só, bors

A brokkolit puha ropogósra pároljuk. Összekeverjük a brokkolit, a felkockázott pulykamellfilét, rizst, és egy kiolajozott jénai tálba tesszük. Összekeverjük a tejet, a lisztet és felforraljuk. Hozzáadjuk a sajtot, sót, borsot, és addig főzzük, míg a sajt megolvad, majd ráöntjük a pulykás keverékre, összekeverjük, és sütőben 30 percig sütjük.

E.: 546 kcal Sz.: 50 g

Beszéd, tevékenység közben magával ragadja a hév
Az 1961-ben felfedezett elemi rezonancia neve
Rakomány
Zuhogni kezd
Talál
Nem hagy éhezni
1
Kisrádió áramforrása
Földszint fölötti
Tüdőből áramló levegő
Heves megye székhelye
Tutaj széleit!
Orosz félsziget
Kossuth-díjas állatorvos (József)
Eme
Textilbolti portéka
Emelet, röv.
Baby-…; női hálóruha
Proton, röv.
Rétegként borít
Farmer-márka
Megbízott, röv.
Közelre mutató szó
Német író (Thomas)
Mozdony-vezető
Ing tartozéka
Labdát a kapus fölött ívelő
Deci-, röv.
Spanyol exkirálynő
Műszál-féleség
Tájfutónő (Katalin)
Az átmérő jele
Szőnyeg-készítéséről nevezetes olasz település
Műsor része!
Elmesport
Bagolyfajta
Teherán a fővárosa
Et cetera, röv.
Imádni kezd!
Dalos kalitkalakó
Kusza szövegből nagy nehezen megért
Mennyiség-tan
Egykori mérték-egység-rendszer
Neutron, röv.
A szelén vegyjelen
Becézett Gizella
Angström, röv.
Osztrák gépkocsik jelzése
Fél zsák!
Zsiráffféle kérődző
Ökölvívó szabálytalan ütése
Sámfa része!
Kultikus indián oszlop
Zérus, nulla
Szótár része!
Egykori rádiómárka
Beteges félelem, iszony
Lendület
Ezen a napon
Kérdő-szócska
Parányi méretű
Engedély meg nem adása
Cin
Mén, csődör
Árulkodó jel
Schütz …; színésznő
Oberon felesége
Sonkaszelet!
Létezik
Római 1-es
Világító dióda
Igen, oroszul
Spion
Sertéshús-féle
Gramm, röv.
Balatoni üdülőhely

Hazai szappan-márka
Muzsika
Solt centruma!
Házasít
Oriens, röv.
Ragadozó madár
Kissé síkos!
Csinos, tetszetős
Konverter
Tengervizet ihatóvá tevő
Kilét felismerése
Vonattal távozik
Kívánó, óhajtó
Cipész-szerszám
Lápréti növény
Huszár-parancs
Katonai, röv.
Német szorzóképző
Tollhibát ejt
Korszerű lemezfajta
József Attila verse
Vagdalás
Nóta közepe!
Újra-fogalmazó
Őröl
A szégyen jele az arcon
Nagy díszes épület
Tánclépés
Trópusi emlős
Sebesen kattog
Lengyel folyó
Vuk első zsákmánya
Tarol
Nyíregyháza része
Felírás része!
Nukleon, röv.
Szomorúság
Feleség, tréfásan
Betegség
Efféle
Tehát?
Proton, röv.
A végén elrakó!
-…, -ve
Német autómárka
Elképedő
Tusázik, régiesen
Filmfelújítás
Elő-vigyázatos
Lapra előfizető
Versenyrész
Farad, röv.
A xenon vegyjele
Szintén nem
Ausztráliai város
Féltőn véd
Irídium
Fényűzés, pompa
Makacsság
Magunk
Koreai légitársaság
Osztrák gépkocsik jelzése
Lám
Padlást tisztít
Dédelgetni kezd!
Regény szereplője
Igevég!
Molibdén
Tesla, röv.
Többszintes

Idei keresztrejtvényeink helyes megfejtése minden esetben egy-egy kérdés. Ezt a kérdést és a rá adott rövid választ kérjük beküldeni szerkesztőségünkbe.

Címünk:
8200 Veszprém, Ádám Iván u. 1.

Beküldési határidő:
2009. január 31.

A helyes megfejtést beküldők között a Merck Kft. Diabion ajándékcsomagjait sorsoljuk ki.

MERCK

Rejtvénynyertesek: Milyen testmozgás javasolt? – tettük fel a kérdést az ez évi harmadik számunkban megjelent keresztrejtvényben. A helyes választ – majd év végén térünk ki részletesen a válaszokra is – sokan megadták, közülük a szerencsések: **Drobilisch Iván László,** Öregcsertő; **Csütörtöki Józsefné,** Pannonhalma; **Kesze Imréné,** Gencsapáti; **Éles Péterné,** Debrecen; **Dorner Zoltánné,** Ajka. Ők a Pharma Nord Kft. ajándékcsomagját nyerték.

"A természetben nincs hatás, ok nélkül."
Leonardo da Vinci

milgamma®

fájdalmas idegbántalmak

rheumás panaszok

arcideg bénulás

kimerültség

izom és izületi fájdalmak

migrén

övsömör

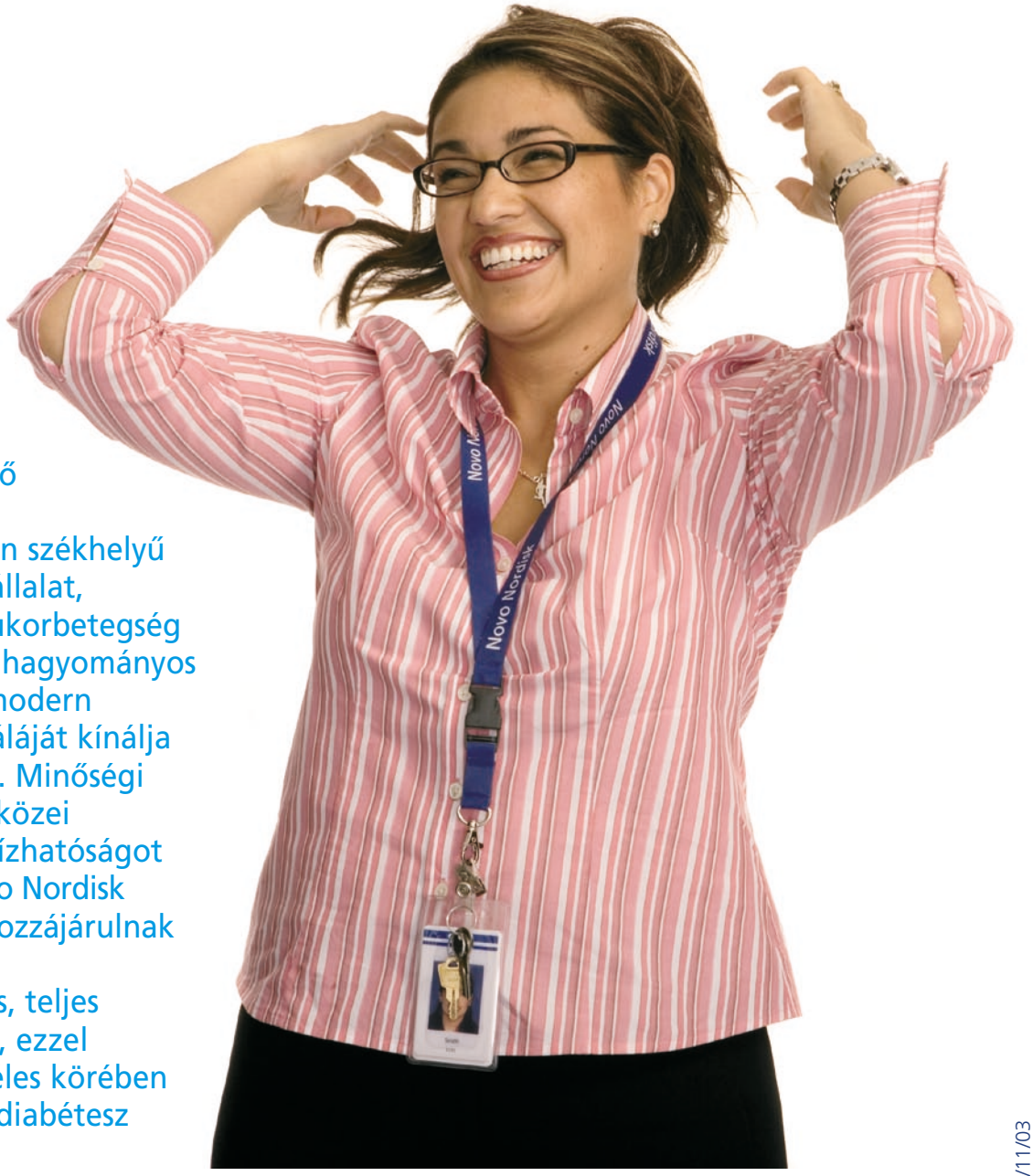
idegvédő gyógyszer

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

WÖRWAG PHARMA

changing diabetes

Magyarországon



A világ egyik vezető inzulingyártója, a Novo Nordisk, dán székhelyű gyógyszergyártó vállalat, 80 éve élen jár a cukorbetegség kezelésében. Ma a hagyományos inzulinokon túl a modern inzulinok széles skáláját kínálja a betegek számára. Minőségi inzulinadagoló eszközei biztonságot, megbízhatóságot garantálnak. A Novo Nordisk modern inzulinjai hozzájárulnak a hosszútávon is szövődménymentes, teljes élet lehetőségéhez, ezzel a cukorbetegek széles körében változtatva meg a diabétesz lefolyását.

Novo Nordisk Hungária Kft.
1025 Budapest, Felsőzöldmáli út 35. Telefon: 325-9161 Fax: 325-9169
Ingyenesen hívható zöldszám, munkanapokon: 9–12-ig 06-80-200-970
www.novonordisk.hu

novo nordisk®

DIA/2008/69/01 2008/11/03