

ID-DIJABETE U SAHHTEK



Ġurnal mahruġ mill-Għaqda Maltija kontra d-Dijabete

Jannar/Marzu 1995

No. 47

**L-OBESITA
FIL-GŻEJJER MALTIN**
..... p. 1

**ID-DIJABETE
U T-TRAPJANT
TAL-KLIEWI**
..... p. 2, 4, 5

**IŻ-ŻEJJED
U N-NIEQES**
..... p. 7, 9

IT-TQALA
..... p. 10, 12

ESPERJENZA
..... p. 15

KETOACIDOSIS
..... p. 16, 17

**IL-GRILLU
ĠENETIKU**
..... p. 18, 19, 21

**IL-ĠLIEDA
KONTRA L-HXUNA
U L-OBESITA**
..... p. 23, 24, 26

ATTAKK TAL-QALB
..... p. 27

RIĊETTI
..... p. 29, 30, 32

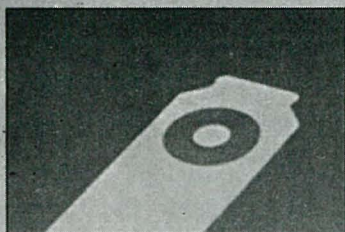
**DOMANDI
U RISPOSTI**
..... p. 33, 34, 36





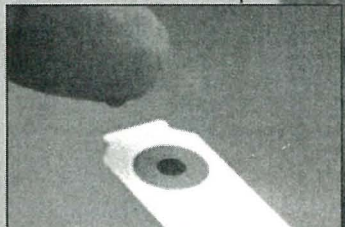
HYPOCOUNT **Supreme**

NON WIPE BLOOD GLUCOSE MONITORING SYSTEM



NO PROBLEMS

The small circular test area inside the grey ring is approximately half the size of conventional strips



NO WIPING

The Hypoguard Supreme strip does not require the blood to be removed by wiping, blotting or washing



NO ERROR

Simply apply a drop of blood inside the grey ring. After 60 seconds read the developed colour on the reverse side

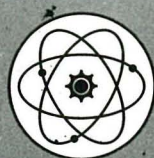


HYPOCOUNT
Supreme

- Unsurpassed in accuracy
- The only non-wipe strip with a definitive colour comparison chart
- Accurate result in less than 60 seconds
- Easy to teach - simple to learn
- Designed and manufactured in Britain
- Selective memory system for up to 14 results, with recall feature
- Two year guarantee



THE SUPREME SYSTEM



PHARMA-COS LTD

24 SOUTH STREET,
VALLETTA VLT 11
MALTA

TEL N° 222972
238680
FAX N° 236741



HYPOGUARD (UK) LTD

Dock Lane, Melton, Woodbridge,
Suffolk IP12 1P2

Tel: 0394 387333 Fax: 0394 380152

Dedicated to Diabetes Care

*Editorjal***L-OBESITA
fil-Gzejjer
Maltin**

I l-persentaġġ għoli ta' nies hoxnin, u bi huxna żejda f'Malta u Ghawdex, hu wiehed li jhasseb. Fil-fatt f'Jannar li għadda, ġie mistieden xjentista speċjali dwar l-obesita (Prof. Michael Lean) biex jiddiskuti ma' l-Awtoritajiet tas-Saħha x'jista' jsir biex is-70 fil-mija tal-Maltin li għandhom piż żejjed jew hoxnin hafna, jista' jonqos.

Il-huxna żejda hi maghrufa li hi realtà ma' riskju akbar ta' ċertu mard, b'mod partikulari mid-dijabete u l-aterosclerosi. Targa l-obesita tista' tohloq problemi bħal artrite u xi mard tal-ġilda, barra li hemm żvantaġġi psikoloġiċi u soċjali.

Fiz-żjara tiegħu ta' jumejn hawn Malta, il-professur Lean qal li l-problema għandha mill-ewwel tiġi ttrattata fuq bażi preventiva. Tkellem ukoll dwar tfal ta' l-iskola b'piż żejjed u dwar linji ta' gwida għat-telf ta' piż minghajr hsara. Ġie spjegat ukoll li hemm bżonn li l-ġlieda kontra l-obesita għandha tiġi ffaċċjata minn żewġ naħat, jiġifieri l-ewwel hemm il-bżonn li l-individwi li ga huma hoxnin, jiġu meghjuna biex ma' jkomplux iżidu l-piż, fejn hu possibbli, u jtejbu d-dieta tagħhom għall-ġid ta' saħhithom.

It-tieni pass hu li ssir kampanja nazzjonali biex tagħmel il-poplu Malti konxju tar-riskju dwar huxna żejda. Il-ghan prinċipali tal-professur Lean hu li jiġi stabbilit proċess li jkun jista' jnaqqas il-problemi kawżati mill-obesita fil-Maltin. L-ikbar problema li qed thasseb lil Prof. Lean hi, li go Malta, bħal f'parti sew mill-Ewropa, in-numru ta' nies bi huxna żejda, qed jiżdied.

Issemma li hemm il-bżonn li jiġi wżat iktar ikel tradizzjonali u li l-poplu Malti jitgħallem jużah bi pjan. Kull telf ta' piż hu apprezzat, u wiehed irid jiftakar li hi haġa faċli li jintilef il-piż – kul anqas u aghmel eżerċizzju fisiku aktar.

Ahna bhala 'Għaqda Kontra d-Dijabete' lesti biex nagħtu s-sehem tagħna lill-poplu Malti biex din il-problema ta' l-obesita tibda tiġi ppjanata u attivita.

Hadna pjaċir nisimghu u naqraw li l-professur Lean kien mistieden tan-National Steering Committee on Diabetes and Care' fejn ġew diskussi bosta punti dwar l-obesita f'Malta u Ghawdex. Ahna ċerti li minn dak in-nhar 'l hawn ga ġew ippjanati xi miżuri prattiċi dwar 'policy' dwar l-obesita.

Inhegġegħ lill-membri tagħna kollha u lill-familjari, biex jikko-operaw ma' l-Awtoritajiet għal dan il-ghan hekk mehtiegħ u ta' siwi għas-saħha tagħna lkoll.

**IL-MEMBRI
KOLLHA
TAL-KUNSILL
JIXTIEQU LIL
KULL MEMBRU
TA' L-GHAQDA
KIF UKOLL
LILL-ISPONSORS,
GHID TA' FERH,
TA' TIĠDID U
TA' QAWMIEN
FIL-QASAM
TAL-HAJJA
TAGHHOM.**

Tancred J. Zammit
(Editor)

minn A.C.

ID-DIABETE U T-TRAPJANT TAL-KLIEWI

It-Trapjant tal-Kliewi hija operazzjoni li biha pazjent titqeghdli kilwa li tkun inqalghet minn xi persuna li tkun tigi minnu mill-qrib, hajja jew mejta. Ir-raġuni tkun li l-kliewi tal-pazjent ma jkunux baqghu jiffunzjonaw minhabba xi mard. Daż-żmien madwar id-dinja kollha saru bosta trapjanti saħansitra fuq diabetiċi wkoll. 25% ta' dawki li jimirdu bil-kliewi huma wkoll diabetiċi. Skond l-Istitut Nazzjonali tal-kliewi go Manila, it-trapjant tal-kliewi bħala kumplikazzjoni diabetika tigi t-tieni, però huwa ferm il-bogħod min-numru ta' trapjant li jsir minhabba nefrite kronika, li tigi l-ewwel.

Il-pazjenti li jsirilhom trapjanti tal-kliewi huma dawki li għalihom ma jkunx hemm triq oħra, u li jsibu donaturi li jkunu kompatibbli magħhom, li ma jkollhomx mard ieħor li jista' jaffettwa

drastikament il-possibilità li l-

operazzjoni ma tirnaxx jew

li jista' jkollha effett

hażin fuq il-kurali trid

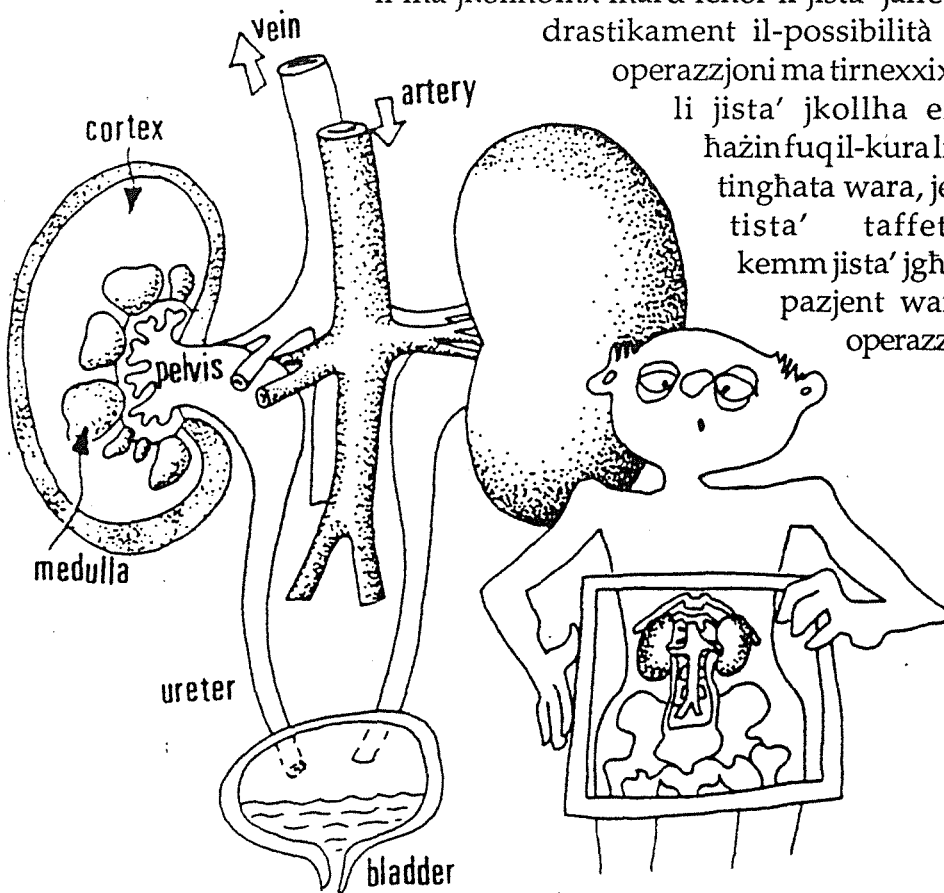
tinghata wara, jew li

tista' taffettwa

kemm jista' jgħix il-

pazjent wara l-

operazzjoni.



X'Passi jittiehdu bħala preparazzjoni għal Trapjant tal-Kliewi

● Meta l-pazjent jiġi aċċettat għall-programm ta' trapjant tal-kliewi, l-ewwel ma jsir huwa studju preliminarji tal-pazjent. Dan jinkludi testijiet dwar il-kimika tad-demem, l-urina, il-kwalità tad-demem u taċ-ċelluli tal-muskoli tal-gisem, x-rays tas-sider, ECG u testijiet hepatitiċi, OB/Gyn għall-pazjenti nisa u anke

studju fuq id-dentatura u nutrizzjoni. Kemm dak li se jagħti u anke dak li se jirċievi jiġu mistharrġa u ttestjati sew u fil-fond. Min se joffri l-kilwa, jagħmlulu wkoll "bilateral renal arteriography" u testijiet oħra.

● **ikompli paġna 4**

Fruchtzucker Schokolade

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

*The best quality products for
diabetics and the health conscious
people*



Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of:

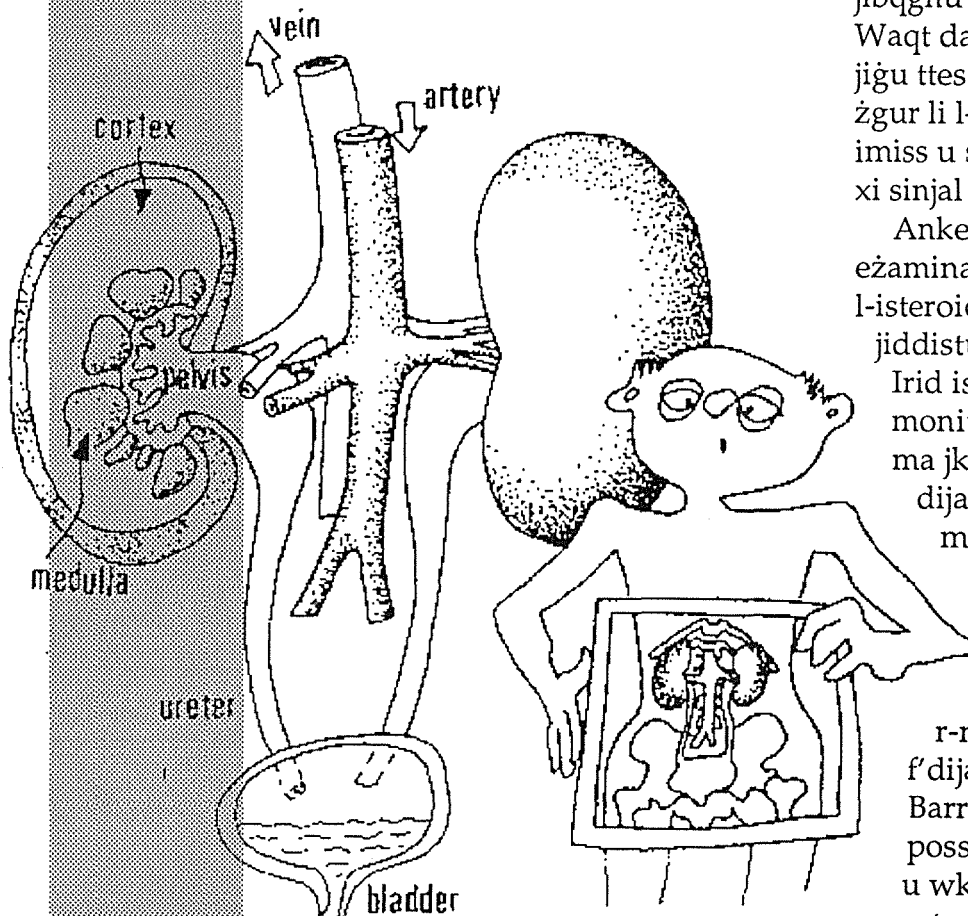
R. A. B. Ltd

Tel. No. 446741 - 236540 - 230924

Fax: 497276

● minn paġna 2

Isiru wkoll korsijiet dwar l-effetti tat-trapjant kemm lil min se joffri u lil min se jirċievi u anke lill-familjari tagħhom. Meta jittiehdu kliewi ta' mejtin il-programm H.O.P.E. (Human Organ and Preservation Effort) jikko-ordina flimkien il-hidma tal-isptarijiet fiċ-ċentru ta' Manila. Dawk il-pazjenti li m'għandhomx niex jiġu minnhom, b'hekk jitpoġġew f'lista sabiex ikunu jistgħu jirċiewvu kilwa minn xi hadd li jkun miet.



Meta jiġi aċċertat li kollox huwa sew, il-pazjent u min se jagħti l-kilwa jiddaħħlu l-isptar. Tlett ijiem qabel l-operazzjoni tibda kura ta' cyrolosporin, azathioprine u steroids. Il-pazjent ikollu jibqa jiehu dawn il-mediċini tul haġtu kollha sabiex il-ġisem ma jirriġettax il-kilwa li tkun tpoġġiet.

Jekk kollox imur sew il-pazjent johroġ mill-isptar wara ġimagħtejn u jkompli l-kura bħala outpatient. Jekk jitfaċċaw sinjali ta' riġezzjoni akuta il-pazjent jingħata injections

"methylprednisolone", steroid qawwi hafna u t-trapjant tal-kilwa jiġi osservat strettament. L-steroids jgħollu l-livell taz-zokkor fid-demm u għalhekk jeħtieġ "monitoring" spiss tad-dijabete meta jinqalghu episodju ta' riġezzjoni.

X'Jiġri wara Trapjant tal-Kliewi

Hija haġa vitali li wara t-trapjant jibqgħu jsiru testijiet regolament. Waqt dawn il-visti, id-demm u l-urina jiġu ttestjati bħala rutina sabiex ikun żgur li l-kilwa qiegħda tiffunzjona kif imiss u sabiex jilqgħu mill-ewwel għal xi sinjal ta' infezzjoni jew riġezzjoni.

Anke l-livell taz-zokkor irid jiġi eżaminat għax kif għidna aktar qabel, l-steroids u s-cyclosporine jiddisturbaw it-tolleranza tal-glucose. Irid isir ta' bilfors home blood monitoring. Jiġri li xi ftit pazjenti li ma jkunux diabetiċi jiżviluppaw id-dijabete tip II wara trapjant minhabba l-mediċini

immunosuppressivi u dawn huma bejn 6% u 11% tal-każi. Dawn l-"immunosuppressivi" iżidu

r-riskju ta' infezzjonijiet f'dijabetiċi li jagħmlu trapjant. Barra minnhekk dejjem jibqa l-possibilità li terġa' timrad il-kilwa u wkoll xi kumplikazzjonijiet ta' natura kronika. Għalhekk jinħtieġ li

jinżamm kontroll assolut tal-metaboliżmu. Il-biċċa l-kbira ta' pazjenti li m'għandhomx dijabete jgħaddu f'dieta normali, imma d-dijabetiċi jkollhom jimxu skond dieta diabetika, u li trid tiegħu wkoll in-konsiderazzjoni xi tibdil meħtieġ sabiex jilqgħu għall-komplikazzjonijiet bħall-pressjoni għolja, mard tal-fwied eċċ. Hafna minn dawn il-pazjenti jinħtieġu wkoll l-insulina sabiex

● ikompli paġna 5

● minn paġna 4

jirnexxilhom jikkontrollaw il-livell taz-zokkor.

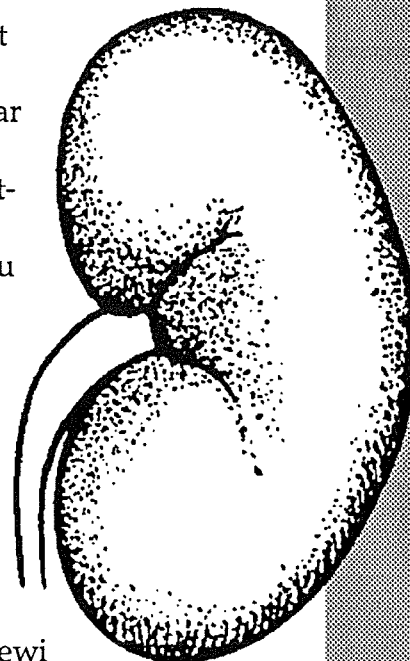
X'inhi l-kwalità tal-hajja wara Trapjant tal-Kliewi

Hafna minn dawk li jirċievu kilwa jirnexxilhom ikomplu jaħdmu u jghixu hajja normali. Fil-lista ta' trapjanti fil-Filippini jinsabu tobba għalliem, inginiera u negozjanti. L-aktar wiehed li għadu haj, ilu li għamel it-trapjant 23 sena. Dan l-aħhar saru kompetizzjonijiet sportivi li fihom ipparteċipaw nies li għamlu trapjant u marru tajjeb hafna. B'hekk kellhom prova huma nfushom u anke dawk ta' madwarhom li huma wkoll kapaċi jilhqqu l-għanijiet tagħhom.

Madankollu hemm oħrajn li ma jaslux minhabba li l-ġisem jirriġetta l-kilwa. Infezzjonijiet u

kumplikazzjonijiet huma kawżi oħra. Id-dijabetiċi, l-aktar li taqbadhom x'infezzjoni wara t-trapjant u rata ta' dijabetiċi li jibqgħu hajjin fit-tul, hija aktar baxxa minn dik ta' oħrajn.

Minkejja dan kollu, it-trapjant ta' kilwa tibqa' operazzjoni li tfisser hajja ġdida għad-dijabetiċi li jimirdulhom il-kliewi għal kollox. Kif magħruf bħala "ir-rigal tal-hajja", it-trapjant tal-kliewi joffri l-possibilità ta' hajja twila u produttiva u re-integrazzjoni fis-soċjetà.

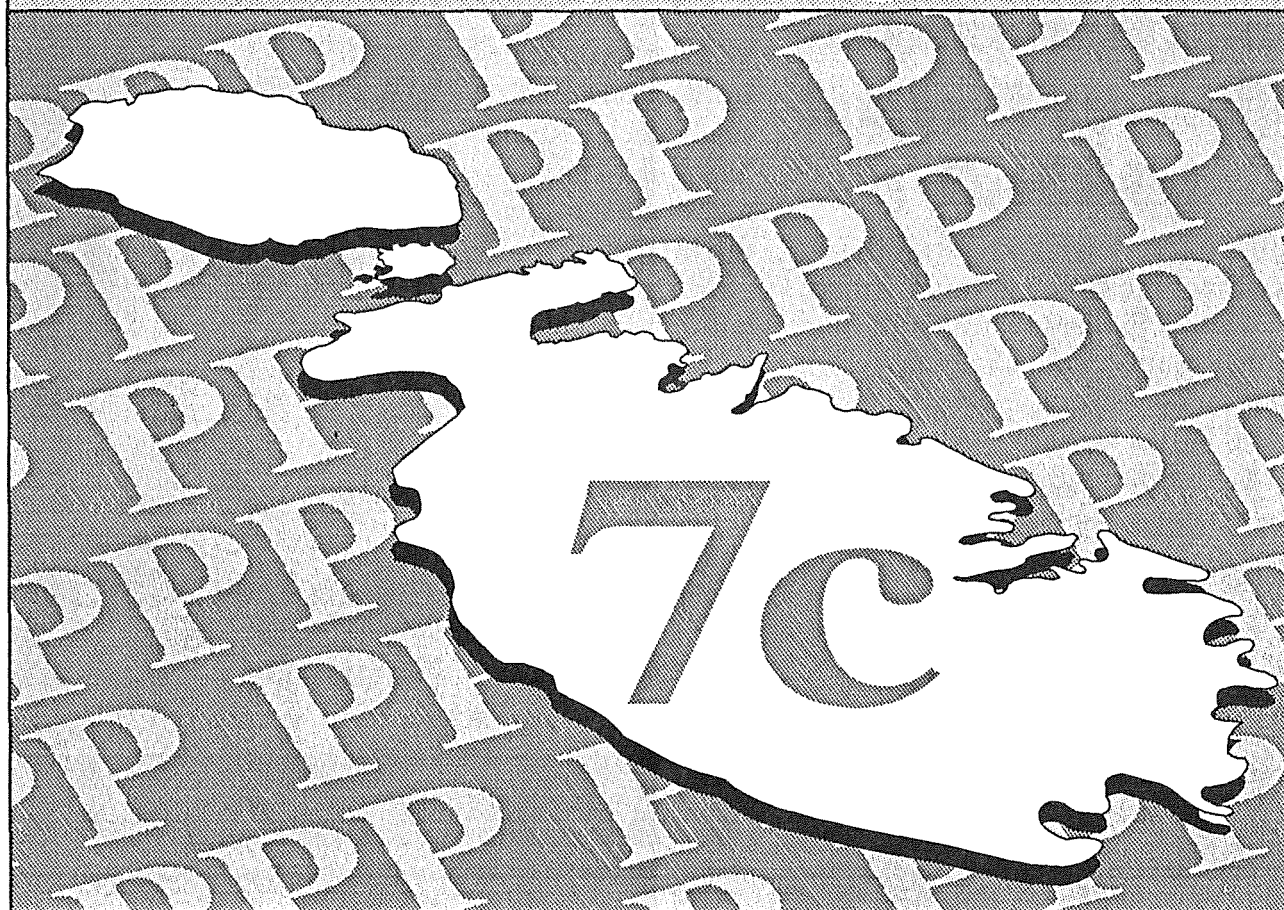


IDHOL MAGHNA... ...SIR MEMBRU



**GHAQDA KONTRA D-DIJABETE
P.O. BOX 413
VALLETTA CMR01**

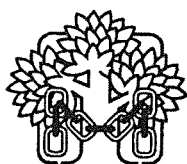
PRIVATE CLINIC PLAN



Just 7c a day provides the most complete health-care plan available locally in a Private Clinic :-

- All private medical expenses in Malta. (Surgery, therapy, scans etc.)
- Cash benefit should you require hospitalisation in a state hospital.
- General home nursing requirements.
- Peace of mind in time of stress.

A Healthy Investment Plan.



LAFERLA
INSURANCE AGENCY LIMITED



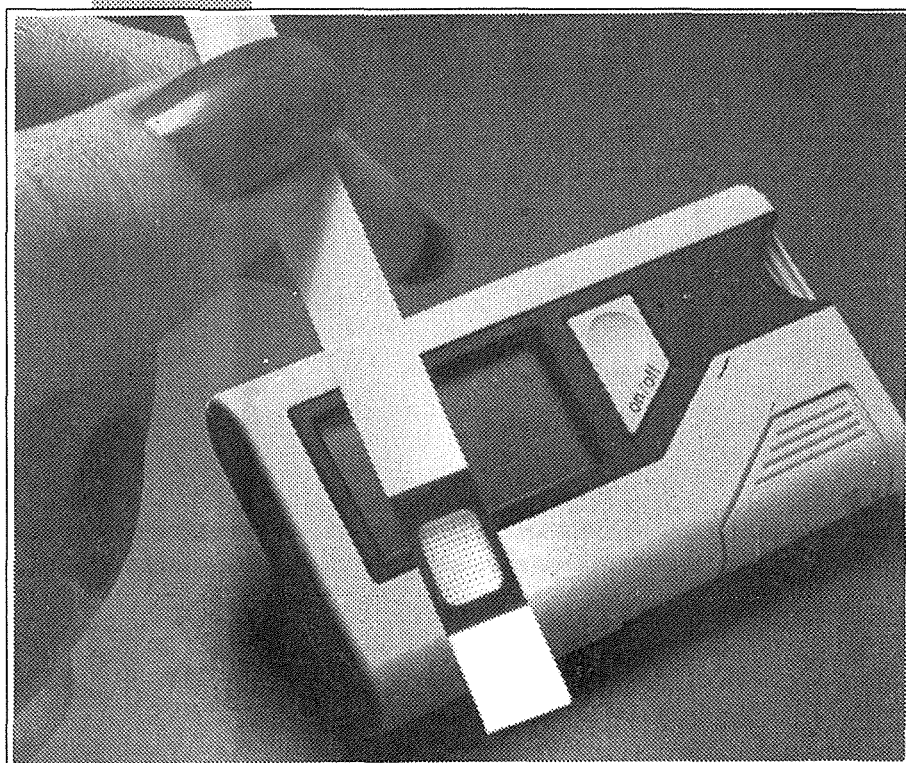
204A, Vincenti Buildings, Old Bakery Street, Valletta VLT 09. Tel: 246340

FREEPHONE 0800 77 2323

Iż-żejjed... minn Tanja u n-nieqes!

Min jaf kemm-il darba jiġrilek li, wara li tkun mort tittestja d-demm fil-klinika, tintebaħ li r-riżultat mhux l-istess bħal ta' meta tkun kejjiltu int id-dar, fuq il-monitor tiegħek.

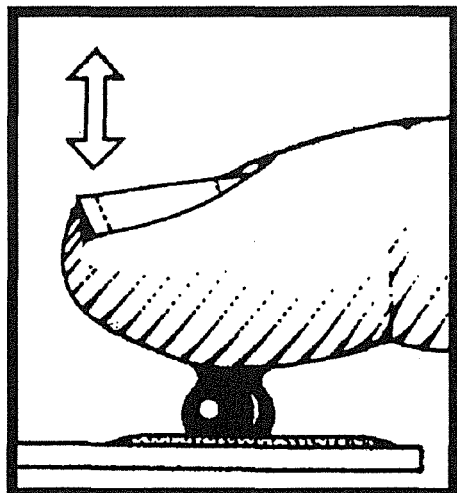
Forsi tirraguna li "dak għax bl-eċcitament" – jew għandek mnejn tghid "imma tagħhom iżjed eżatt", jew ukoll "mela jew tiegħi, jew tagħhom bil-ħsara" – imma kif ser tkun taf liema wahda minn dawn ir-ragunijiet hija tabilhaqq it-tajba?



DEMM, PLASMA, SERUM...

Qabel xejn, jinhtieg li wiehed ikun jaf x'inh i d-differenza bejn id-demm, il-plasma, u s-serum.

Meta int ittaqqab subgħajk biex tohroġ dik il-qatra demm li mbagħad tqiegħed fuq l-istikka, ikollok "demm" li jista' jinqasam



f'dik il-parti li tagħqad kif tiltaqa' ma l-arja (bħal meta d-demm jaqgħad fuq ferita), u parti li tibqa likwida – il-plasma u s-serum.

Issa din ta' l-aħħar tista' żżomm fiha proporzjon ikbar ta' zokkor minn dik ta' l-ewwel, jiġifieri l-parti l-magħquda.

Għalhekk, meta wiehed iqis l-ammont ta' zokkor fid-demm li jkun hareġ minn titqiba fis-swaba', dan għandu mnejn ikun fih inqas milli kieku kellu jitkejjel biss dak li jinstab fil-parti l-likwida biss.

Hawn ta' min jgħid li għalkemm il-plasma u s-serum huma t-tnejn likwidi, m'humex l-istess, dan għaliex fil-plasma nsibu fatturi li jgħinu lid-demm jagħqad, iżda fis-serum, le.

**Michele Peresso Ltd. range for
keeping your blood glucose in control.**

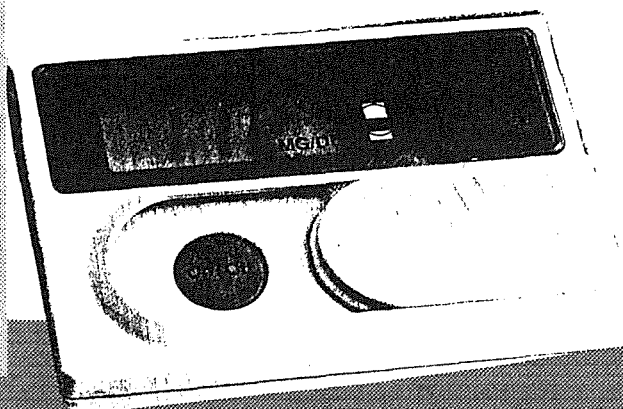
HOME DIAGNOSTIC FROM THE USA

Presents

Ultra+

**BLOOD GLUCOSE
MONITORING SYTEM**

1 Yr.
Warranty



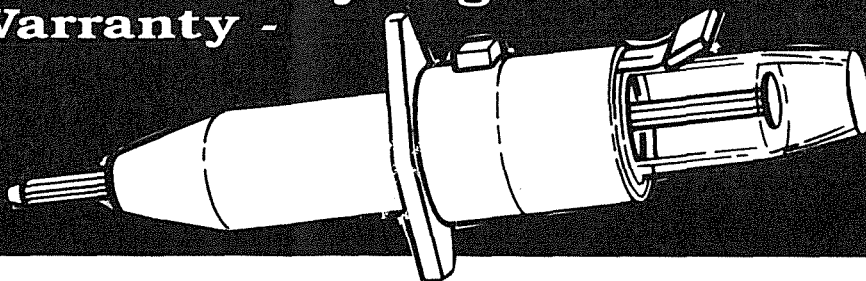
Blood Testing was never that
FAST SIMPLE
ACCURATE

THE NEXT GENERATION IN NON-WIPE TECHNOLOGY

1 Yr.
Warranty

Inject-Ease

**Made in USA by Palco Laboratories -
Easy and comfortable self injecting -
Fitting most insulin syringes -
One Year Warranty -**



For most insulin disposable syringes



Sole Agents :
The Medical Centre
Michele Peresso Ltd.,
Catalunya Buildings,
Psaila Street,
B'Kara. BKR 02.

● minn paġna 7

MONITORS U LABORATORJI

Issa skond il-kumpaniji li jbieghu l-meters li jintużaw fid-djar, meta wiehed iqiegħed l-istikka fihom, dawn ikunu qed ikejlu z-zokkor fid-demm kollu – magħmul, jiġifieri, minn plasma, serum u demm li jagħqad. Izda xi esperti jemmnu li dawn il-meters jahdmu b'tali mod li jkejlu biss iz-zokkor fil-partijiet li jibqgħu likwidi, speċifikament fil-plasma, u mhux kif ikun indikat fuq il-meter innifsu.

Dan għaliex meta l-qatra tad-demmi tintqiegħed fuq l-istrixxa li timmarka l-livell taz-zokkor, il-plasma biss tgħaddi għal fuq il-membrana sensitiva, u tbiddel il-kulur tal-kimiċi biex jindikaw il-livelli; filwaqt li ċ-ċelloli l-homor tad-demmi ma jinxorbux, u għaldaqstant, ir-riżultat ma jimmarkax eżatt kif għandu jkun.

Fil-laboratorju, x'aktarx li jitkejjel il-livell taz-zokkor fil-plasma, jew fis-serum, meta dawn jiġu esposti għal enżima li tinbidel skond kemm jinstab zokkor fihom.

Xi haġa ohra li tista' turina kif ir-riżultati jvarjaw, hija li d-demmi ma jkunx ittieħed mill-istess post, għaż-żewġ testijiet.

ARTERJI U VINI

Demmi mill-arterji jkun fih l-oghla ammont ta' zokkor li jkun hemm fil-ġisem; fil-kapillari jkun hemm inqas, u fil-vini, jerga' jkun hemm inqas ukoll.

Meta int tiehu d-demmi minn subgħajk, x'aktarx li qed tiehdu mill-kapillari, li jgħaqqdu l-arterji mal-vini u jwasslu s-sustanzi (inkludi l-ossiġenu u z-zokkor). Meta jittieħed id-demmi mill-vini, wara s-sawma, kif isir għat-testijiet ta' l-isptar, dan jittieħed mill-vini; u fiż-żewġ ċirkustanzi l-ammont ta' zokkor fid-demmi jista' jvarja minn 5 sa 10 mg, u d-demmi tas-swaba dejjem ser jimmarka iżjed għoli.

Imbagħad naraw li jekk id-demmi jittieħed mis-swaba sa sagħtejn wara li wiehed ikun kiel, għandu mnejn ikun minn 20 sa 70 mg/dl iżjed għoli minn dak li jittieħed mill-vini wara l-imsemmija sawma.

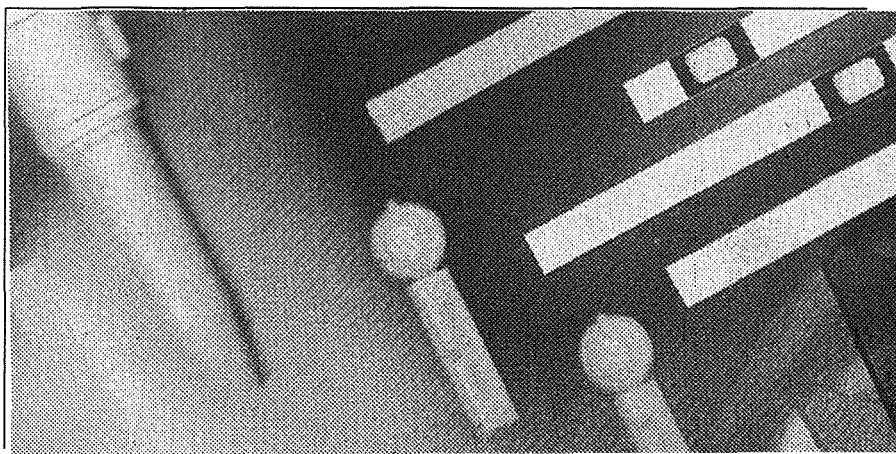
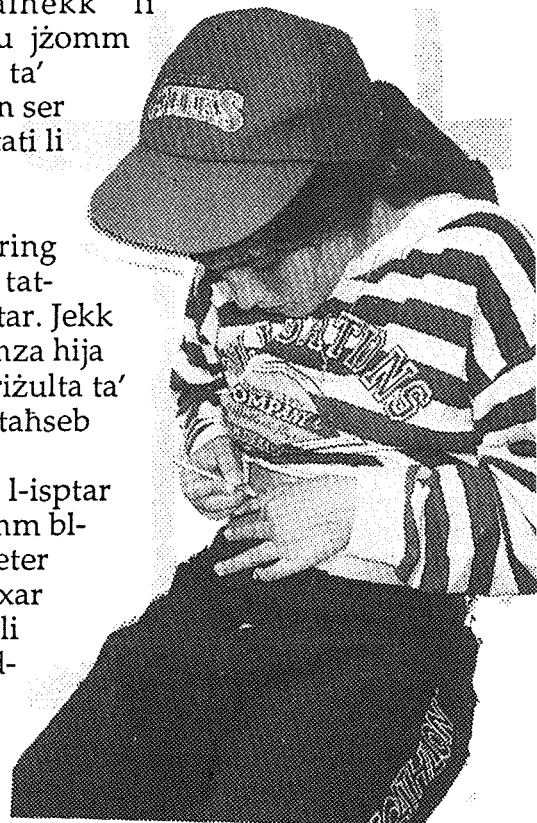
Huwa għalhekk li wiehed għandu jzomm f'moħħu għadd ta' punti, meta jkun ser iqabbel ir-riżultati li jinstabu mill-home blood glucose monitoring kit, u r-riżultati tat-testijiet ta' l-isptar. Jekk tara li d-differenza hija kbira, u qed tirriżulta ta' spiss, għandek taħseb għalhekk biex:

- * tiehu l-meter l-isptar
- * ittestja d-demmi bl-istikka tal-meter madwar għaxar minuti wara li jingibidlek id-demmi mill-vini għat-test ta' l-isptar
- * tinsieħ tikteb ir-riżultat
- * qabbel ir-riżultat tiegħek ma' ta' l-isptar kif gejj:

naqqas it-tieni riżultat minn dak li jkun tak il-meter tiegħek, imbagħad iddividih bir-riżultat tal-laboratorju; imbagħad, immultiplika r-riżultat b'mija.

Jekk tagħmel hekk għadd ta' drabi, u kull darba ssib li r-riżultat ikun iżjed minn 15%, għandek tiċċekkja l-meter għadux jahdem tajjeb; għandek ukoll titkellem mat-tabib li qed jikkurak għad-dijabete, biex taraw flimkien x'jistgħu ifissru dawn il-varjazzjonijiet.

Jista' jkun ukoll li int m'intix tuża l-meter sewwa; jew id-demmi mhux qed jgħatti l-parti kollha ta' l-istikka fejn ikun hemm l-istrixxa, jew id-demmi mhux jintmesah sewwa; jew mhux qed thalli hin biżżejjed jgħaddi minn meta tqiegħed l-istikka fil-meter sakemm taqraha. Illum hawn meters li għalihom il-proċedura hija iżjed faċli.





IT-TQALA

Press li zokkor għoli fid-demmm waqt it-tqala jista' jwassal għall-problemi kemm fl-omm, kif ukoll fit-tarbija, il-kontroll tajjeb tad-dijabete hu essenzjal f'dan iż-żmien. Dan għandu jiġi milhuq u miżmum, minn qabel ma l-mara tippjana li tibda jew tkabbar il-familja, biex b'hekk, it-tqala tkun protetta sa mill-bidu nett – speċjalment fl-ewwel ftit gimghat, fejn tista' tkun iktar sugġetta għal certi riskji.

Hemm imbagħad ukoll dik l-għamla ta' dijabete li titfaċ-ċa waqt it-tqala u li f'hafna każi, tghaddi wara li t-tqala tispicċa. Din id-dijabete fit-tqala, hi iktar diffiċli li waħda tintebah biha; biss, għalkemm generalment tkun inqas severa minn dik id-dijabete li tkun preżenti sa minn qabel it-tqala, tista' xorta waħda tikkawża dannu jekk ma tkunx ikkontrollata sew.

Din il-forma ta' dijabete hi komuni wkoll hawn Malta. Wiehed ma jistax joqghod fuq it-testjar ta' l-urina biex jinduna b'din il-kondizzjoni, għalhekk il-maġġoranza kbira tan-nisa tqal għandhom ikellmu lit-tabib tagħhom dwar testijiet fid-demmm għad-dijabete, speċjalment dawk:

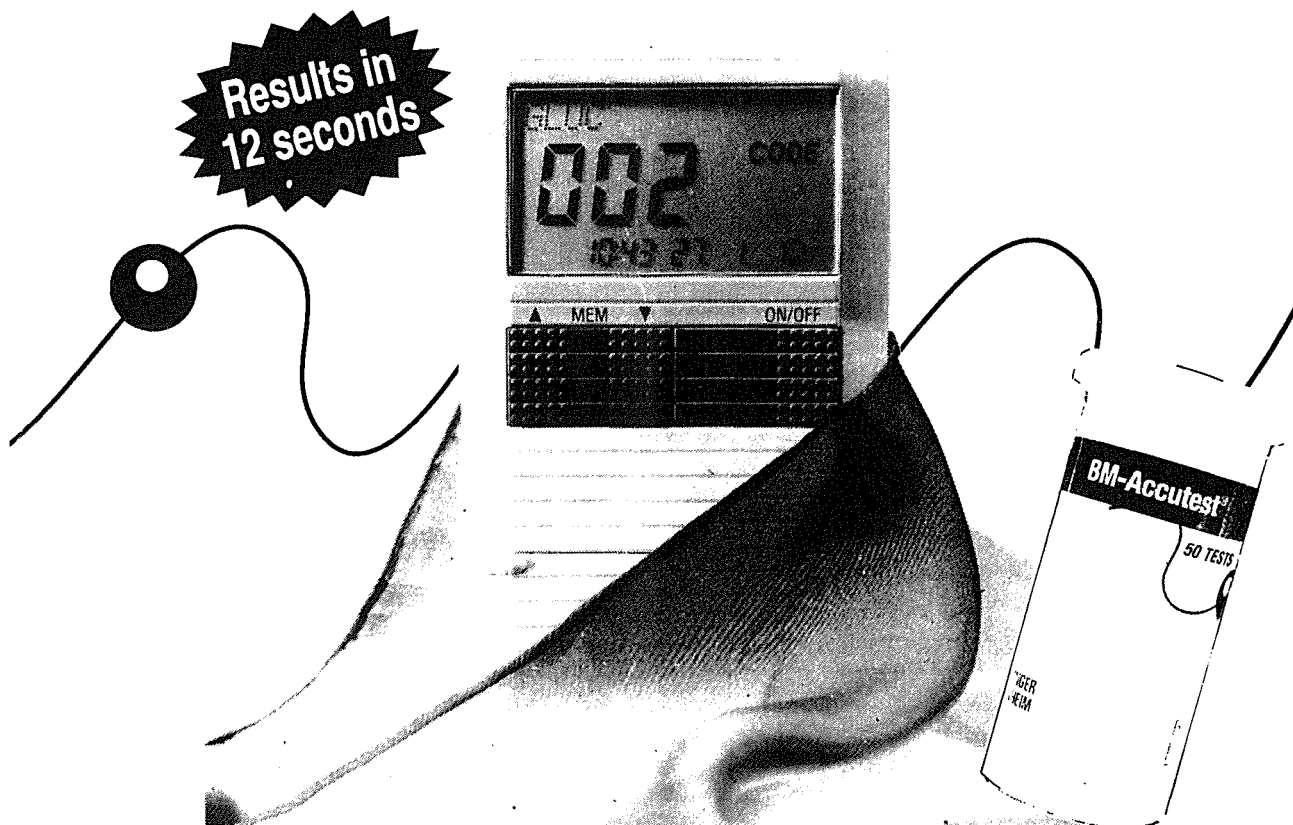
- i) ikbar minn 30 sena
- ii) li kellhom diġa' 2 jew iktar tfal

● **ikompli paġna 12**

Accutrend®

Lifting the veil on progress...

Results in
12 seconds



Introducing The First NON-WIPE Blood Glucose Meter

Quick - Safe - Convenient.

Convenience:

the large digital display can be read at a glance. Wiping and timing are a thing of the past. Accutrend's memory provides a reliable diabetes record, storing not only as many as 50 values but also the date and time of each value. The size of the meter and the strips has been optimized to make Accutrend easy to handle and to carry around.

Ease of use:

with Accutrend, blood glucose monitoring is a simple affair, because Accutrend requires far fewer operating steps than conventional systems. Accutrend is easy to teach, easy to learn, and easy to use. It is powered by standard batteries (3 x 1.5 V).

Speed:

Accutrend functions quickly. The result appears in the easy-to-read display in just 12 seconds.

Safety:

Accutrend measures a broad range of 20-600mg/dl or 1.1-33.3 mmol/l. User errors are indicated by the meter on Accutrend's digital display. The meter and bar code form a system that ensures lot-specific, error-free coding. Four colour blocks on the vial label serve as a quick visual check.

Hygiene:

Accutrend is an extremely hygienic system. Blood can be applied to the strip either inside or outside the meter, depending on individual preferences, and the strip guide is easily removed for cleaning.



available from:

Vivian Commercial Corporation Limited,
Sanitas Building, Tower Street, Msida.
Tel: 344610, 344616.

Made by BOEHRINGER MANNHEIM



IT-TQALA

● minn paġna 10

- iii) li qrabathom (ġenituri, ahwa) għandhom id-dijabete
- iv) li kellhom:
 - trabi kbar (aktar minn 9 libbri jew 4 kilos)
 - korrimient
 - tfal bi problemi konġenitali
- v) li kellhom iz-zokkor f'xi tqala fl-imghoddi.

Visti regolari għand tobba tat-tqala u tad-dijabete, huma neċessarji biex il-kura (jew b'dieta biss jew bl-insulina – pilloli m'humix użati waqt it-tqala) tkun imfassla sew u żżomm il-kondizzjoni taħt kontroll strett waqt it-tqala kollha.

Għalkemm f'numru żgħir ta' nisa, id-dijabete tibqa wara t-tqala, f'hafna, din tghaddi, biss dawn jistgħu jibqgħu suġġetti li jerga' jittfaċċa z-zokkor għoli fid-demmi ftit iktar tard fil-ħajja. Minhabba dan, tajjeb li joqogħdu attenti billi jagħmlu dieta prudenti, eżerċizzju regolari, u jżommu l-piż tagħhom kif suppost. "Check-ups" ta' spiss (inklużi testijiet tad-demmi) huma wkoll ta' siwi.

F'dawk il-każi fejn hemm

bżonn l-insulina – (jiġifieri, kemm fid-dijabetiċi tip I li johorġu tqal, kif ukoll f'dawk li d-dijabete tat-tqala ma tkunx ikkontrollata bid-dieta biss) huwa importanti li d-dożi jiġu regolati sew, skond testjar ta' spiss ta' livelli taz-zokkor fid-demmi kemm fil-kliniċi kif ukoll id-dar (home monitoring).

Il-bżonn ta' l-insulina generalment jiżdied waqt it-tqala, (għalkemm jaf ikun hemm riskji ta' hypo fl-ewwel ftit



gimghat tat-tqala).

Il-pazjenti tehtiġilhom attenzjoni shiħa u kura għaqlija waqt id-disa' xhur tat-tqala. **Visti regolari għand l-ispeċjalisti** huma ndikati. Ta' sikwit jinqala' l-bżonn ukoll li l-omm tinżamm ftit jiem l-isptar biex isiru aktar testijiet, kemm fuq il-progress tat-tqala kif ukoll fuq il-kontroll tad-dijabete. Huwa

komuni li minhabba raġunijiet mediċi, it-tqala ma tithallix sa l-aħħar (40 ġimgha) u t-tobba "jibdew" l-omm xi granet qabel ma taghlaq żmienha.

Waqt it-tqala huwa importanti li l-mara ssegwi dieta bilanċjata, u sustanzjuża, kif imfassla mit-tabib u d-"dietitian". Min-naha l-oħra trid tagħmel attenzjoni li **ma toqgħodx lura żżejjed mill-ikel** u li ma tnaqqasx iż-żejjed il-karboidrati (hobż, ross, għaġin). Tajjeb li żżomm lura miz-zokkor artifiċjali li fih l-aspartame, u li tevita dak bis-sakkarina. Għandha

tnaqqas xorb li fih il-kafeina (bħal kafe qawwi u "colas"), u timmodera l-ammont ta'

melħ ma' l-ikel.

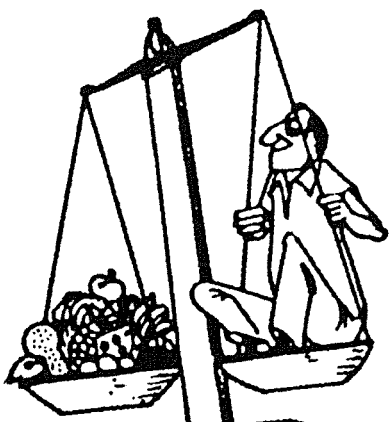
Importanti wkoll li **ma tpejjipx** u li tiegħu ftit li **xejn alkohol** (spirti, nbid, birra...).

Waqt it-tqala, mara generalment iżżid bejn 7 u 14-il kilo fil-piż.

Kemm piż-żejjed, kif ukoll piż nieqes waqt it-tqala, jista' jaffettwa t-tarbija; għalhekk il-pazjenta għandha ssostni ruħha sew u timxi fuq il-pariri tat-tobba tagħha billi tinkludi biżżejjed **proteini**, u ikel li fih **ħadid**, (p.e. laħam, fwied), **folic acid** (p.e. "brussel sprouts", spinaċi, astratti taċ-ċanga, laring) u **kalcju** (p.e. ħalib, gobon eċċ.)

1. Kontrollta' livelli ta' zokkor fid-demm.

Ibbilanċja l-karboidra-
ti fid-dieta. bl-insulina
li qhandek.



**Ghanijiet
ghall-
kura
tad-**

**D
I
J
A
B
E
T
E**

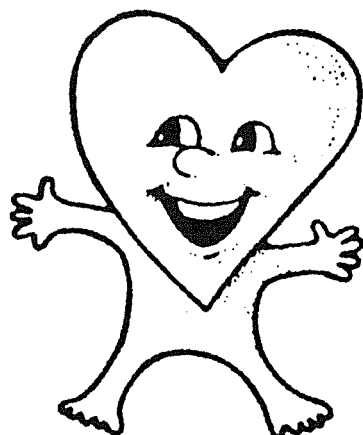
2. Kontroll tal-Piż

Piż żejjed jaggrava d-
diabete. Aghmel dieta
bis-sens. Aghmel l-eżer-
ċizzju regolari.



3. Zomm il-vini ta' qalbek b'saħħithom

Id-dijabete
taħmel iktar ħsara
lill-vini.



4. Tejjeb saħħtek
in general li b'dieta
sustanzjuża.



Servizz bankarju tul ħajtek kollha.



Il-Mid-Med Bank minn dejjem emmen li inti, bħala klijent, għandek tiġi l-ewwel u qabel kolloxx, f'dak kollu li għandek bżonn u f'kull żmien ta' ħajtek. Dak hu li rridu nfissru meta ahna ngħidu li l-Mid-Med Bank huwa l-habib għal ħajtek u qed tingħata l-akbar attenzjoni biex ikunu provduti varjeta ta' prodotti u servizzi finanzjarji ta' l-aqwa kwalità.

Ċempluna jekk għandkom xi sugġerimenti jew tixtiequ tesprimu l-opinjoniġiet tagħkom – ahna dejjem lesti nisimghukom.

FREEPHONE 0800 77 22 00



Mid-Med

B A N K

Habib Għal Ħajtek

ESPERJENZA

minn Silvia

KIEN ghad kelli 9 snin meta qaluli, ghax ma kontx naf xi tfisser, li l-pancreas tiegħi ghamlet "strike". Meta dritt haduni ghand it-tabib, qalli li ghandi d-dijabete, kelma li dak iż-żmien ma kienet tfisser xejn, u bkejt ghax dak il-hin hsibt ta' 9 snin li kelli, li kien se jkolli ngħaddi l-kumpliment ta' hajti fis-sodda filwaqt li kull tant siegħat tigi n-ners bil-labra f'idha. Imbagħad biextkompli tagħqad qaluli "Issa spiċċa l-helu" u dak il-hin bħal qisni aċċertajt ruhi li l-hajja spiċċat għalija.

Fl-istil tal-hajja tiegħi kelli nagħmel tibdil immedjat. Kont nikkonsma kull biċċa deżerta wara l-ikel ghax il-helu tassew inhobbu. Li kien għalija l-ikla kont nibdieha bil-helu iżda l-mama qatt ma hallietni, anke qabel ma sirt diabetika. Erhini niehu l-hlewwiet wara nofs in-nhar u nerga' niehu snaks helwin qabel norqod mingħajr qatt ma hassejtni hatja. Dawn id-drawwiet "helwin" kollha biddilthom.

L-iktar haġa tqila fil-kundizzjoni l-għdida tiegħi kienet li rrid naċċetta l-fatt, li ma nistax iktar niekol l-affarijiet kollha li tant nixtieq.

Meta tlift il-libertà tiegħi li nagħżel, hassejtni mqarrqa u rrabjata dwar il-problemi tiegħi.

Issa li għandi sbatax-il sena, inhossni tipikament umana, jigifieri dejjem irrid dak li ma nistax niehu. Ta' spiss niehu biċ-ċajt lid-dijabete. Arani niekol bil-goff dak kollu li nixtieq. Imbagħad iz-zokkor ikun 10 darbiet oghla min-normal. Iktar ma kont nittraskura l-kundizzjoni tiegħi, is-sens ta' htija kien iktar jikber.

Izda għall-inqas, deher id-dawl fit-tarf tal-mina. Fl-aħħar irnexxieli ninduna illi għalkemm ma stajtx nibdel gismi, stajt ta' l-inqas nibdel l-attitudni tiegħi. F'dan il-punt kelli zewġ għażliet. Stajt niddeċiedi li niehu nteress f'saħħti u noqghod għat-tagħrif tat-tabib tiegħi jew inkella insir iktar depressa u perikoluza għalija nnifsi. Hassejt hajti tiddependi fil-fatt fuq kif jien lesta naċċetta din il-bidla u kif naddatta ruhi għall-problemi l-aktar iebsin tal-hajja.

Bla dubju, għażilt li nkun b'saħħti u li

jkolli dik id-dixxiplina li twassalni għall-hajja ta' saħħa. Issa nhossni tassew f'sikk. Il-fatt li għandi d-dijabete, iġġegħelni nissielet u nikkommetti ruhi biex nikseb saħħti.

Wara li rranġajt is-sitwazzjoni ma' l-attitudni tiegħi, kelli wkoll nara s-soċjetà x'kellha toffri f'dan il-qasam. Xi ftit nies huma tant beżgħana mid-dijabete li jagħalqu għajnejhom u ma jistmghux it-talenti ta' bnedmin kapaci.

Inhoss li żminijiet diffiċli nibqa niltaqa magħhom. Inhobb nuża s-sens ta' umoriżmu biex sitwazzjoni ma tkomplix titqal u nemmen ukoll li l-injoranza (f'dan il-każ fid-dijabete) tista' tigi kkurata bl-edukazzjoni.

Jiena wkoll naħseb li xi individwi għalkemm huma edukati, ma jaċċettawx li l-hajja tad-dijabetiku tista' tkun viċin in-normal daqs il-hajja ta' bniedem bl-ażma u ta' wiehed bit-tahbit tal-qalb mhux regolari.

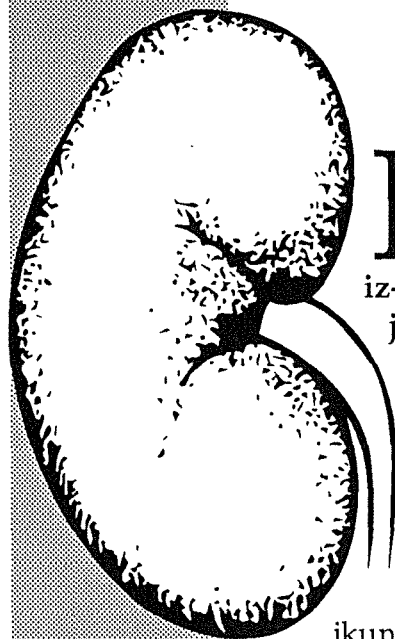
Kultant nikkunsidra lil hajti qisha girja fuq ir-ramel fejn kulhadd ihares lejja u jagħtini l-attenzjoni, iżda b'interess sinċier u bi sforz, nista' ngħid li hajti tista' tkun bla xejn spettakli bħal ta' haddiehor.

It-tama ta' kura għad-dijabete, li tista' tkun wara l-kantuniera tnissel f'ja xewqa li jkun u nibqa' f'saħħti biex inkun ippreparata għal din il-meravilja ta' kura. Sakemm jasal dan iż-żmien nibqa' ngawdi l-hajja.

Tul hajti jien nidhak, niżfen u nkompili ma' hbiebi u mal-familjari tiegħi. Insiefer ukoll. Insomma ingawdi kemm nista', nittestja ruhi u nagħmel hilti biex niehu hsieb saħħti u l-kundizzjoni tiegħi, u fl-istess hin niehu gost meta nhossni qisni wahda bħal l-ohrajn li huma mingħajr dijabete. ■



KETOACIDOSIS



META l-ġisem juża z-zokkor bħala l-aktar mezz ta' enerġija, iz-zokkor fid-demm jinharraq kollu miċ-ċelluli fil-ġisem. Izda meta ma jkunx hemm biżżejjed insulina, il-ġisem idur biex jahraq ammont sewwa ta' xaħam. B'hekk jiffurmaw ċerti aċidi li jissejhu 'ketones'. Meta dawn ikunu ffit, ma jkunx hemm ħsara, izda f'ammonti kbar jistghu jkunu ta' ħsara kbira fil-ġisem u jekk dawn il-ketones jakkumulaw fid-demm, il-bniedem jista' jhossu ħażin.

Il-kliewi jippruvaw inehhu l-ketones, kif is-soltu jagħmlu maz-zokkor żejjed fid-demm. Izda jekk il-ġisem għal xi raġuni jew ohra għandu jahraq ammonti kbar ta' xaħam għall-enerġija, il-kliewi ma jkunx jistghu ilaħhqu ma' dan ix-xogħol u hawnhekk jidhol il-ħass ħażin, kawżat mill-kwantità ta' ketones (acetone) fid-demm.

Dan jissejjah 'ketoacidosis'. Din tista' tkun ta' ħass ħażin kerha li ġġib magħha uġigh ta' stonku, nawsea, remettar, telf ta' ilma mill-ġisem u telf ta' sensi (koma tad-dijabete).

Jekk iz-zokkor fid-demm ikun 13mmol/L (234 mg/dL) jew iktar, għandu jiċċekja l-urina għal ketones. Generalment test pożittiv għal ketones, jindika sinjal li wiehed għandu jiehu azzjoni biex jevita l-inkwiet.

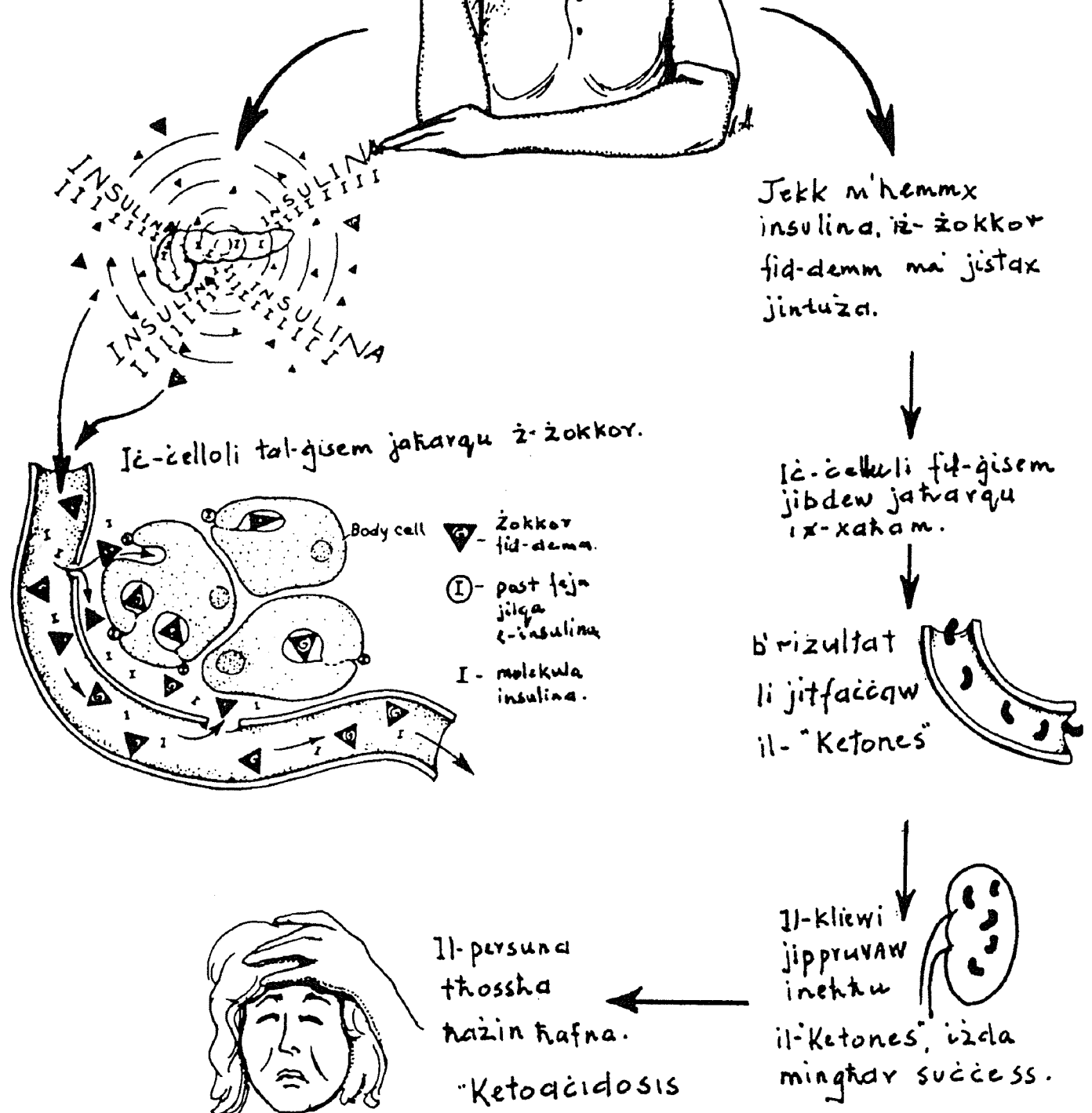
Wiehed għandu jiehu parir ta' tabib speċjalista dwar dan. Din hi kundizzjoni li s-soltu tiggrava bil-mod il-mod u li tista' ssir serja ħafna.

**KNOWING YOU HAVE
DIABETES ISN'T THE END
OF THE WORLD.
NOT KNOWING COULD BE.**

Contact:

**Diabetes Association
(Malta)
P.O. Box 413
Valletta.**

Qhandi bzonn
l-enerġija



IL-GRILLU ĠENETIKU

●META t-tabib ighid li inti (jew ibnek, gharus, ġenitur, habib intimu) ghandek id-dijabete, id-dinja ghalik tinbidel f'daqqa u jidhlu

konsiderazzjonijiet gravi, sfidi u hafna hsibijiet. Hu diffiċli li jsir bdil fl-istili tal-hajja, iżda ta' spiss ikun aktar diffiċli biex isiru arrangamenti emozzjonali ghal dawn it-tibdiliet mehtieġa.

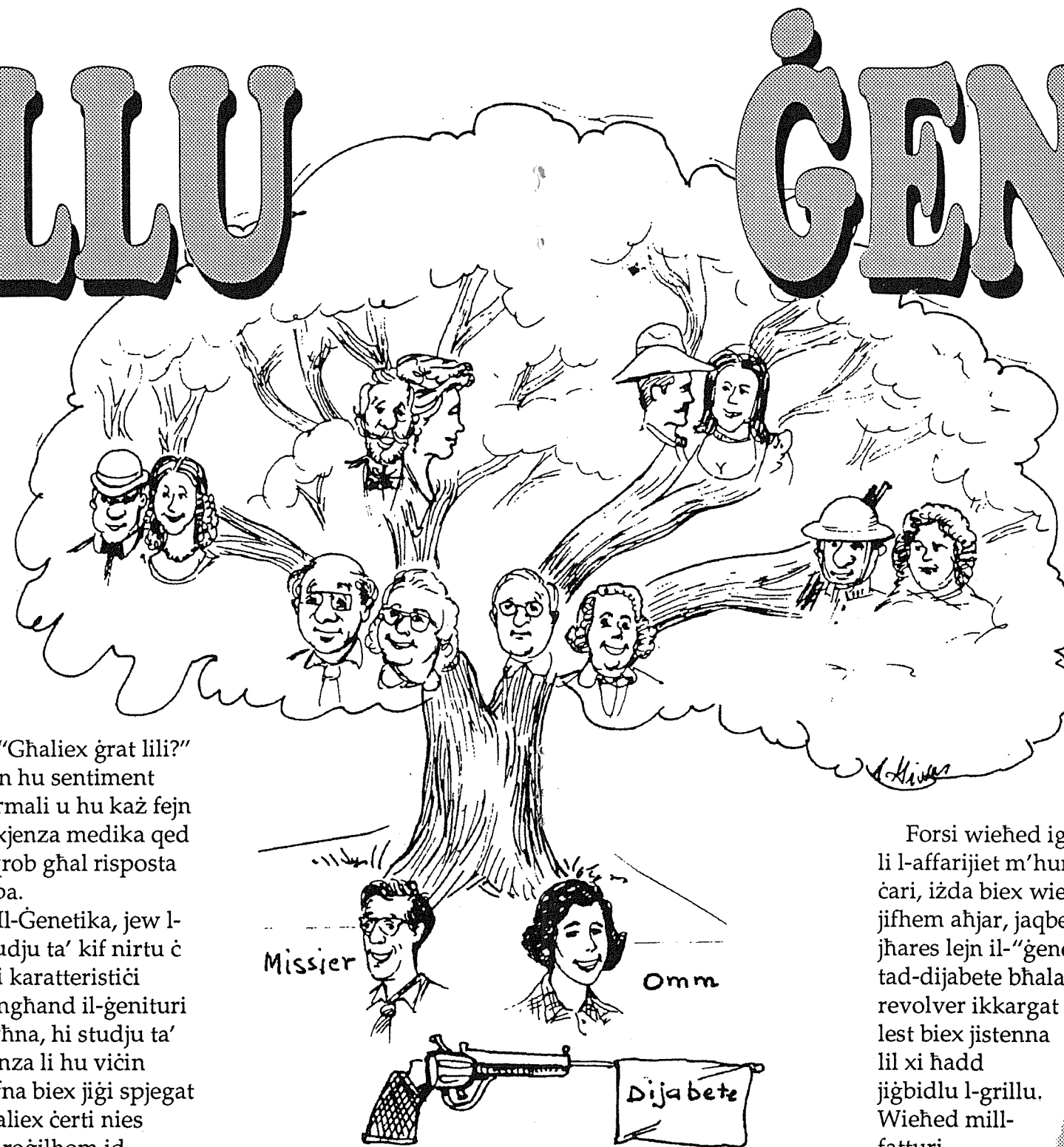


"Ghaliex grat lili?" Dan hu sentiment normali u hu każ fejn ix-xjenza medika qed toqrob ghal risposta tajba.

Il-Ġenetika, jew l-istudju ta' kif nirtu ċerti karatteristiċi minghand il-ġenituri tagħna, hi studju ta' xjenza li hu viċin hafna biex jiġi spjegat għaliex ċerti nies tohroġilhom id-dijabete. Qed isir progress sew dwar it-tifsir ta' kif il-ġeni (genes) tad-dijabete jistgħu jkunu l-kawża tad-dijabete. Jidher li l-ġeni (genes) jagħtu direttivi hżiena li-ċ-elloli bojod tad-dem, biex ikun hemm ċertu harsien

kontra infezzjonijiet minn ċerti mikrobi (virus). Dan jirriżulta li hafna ċelloli bojod fid-dem jaħdmu b'mod anormali (barra mir-regoli).

Mod wiehed ta' kif jaħdmu b'mod anormali, hu li għal xi



Forsi wiehed ighid li l-affarijiet m'humiex ċari, iżda biex wiehed jifhem ahjar, jaqbel li jhares lejn il-"genes" tad-dijabete bħala revolver ikkargat lest biex jistenna lil xi hadd jiġbidlu l-grillu. Wiehed mill-fatturi ambjentali li semmejna (il-virus), jista' jiġi magħdud bħala l-hati li jispara l-arma. Madankollu, mhux kull min għandu il-gene tad-

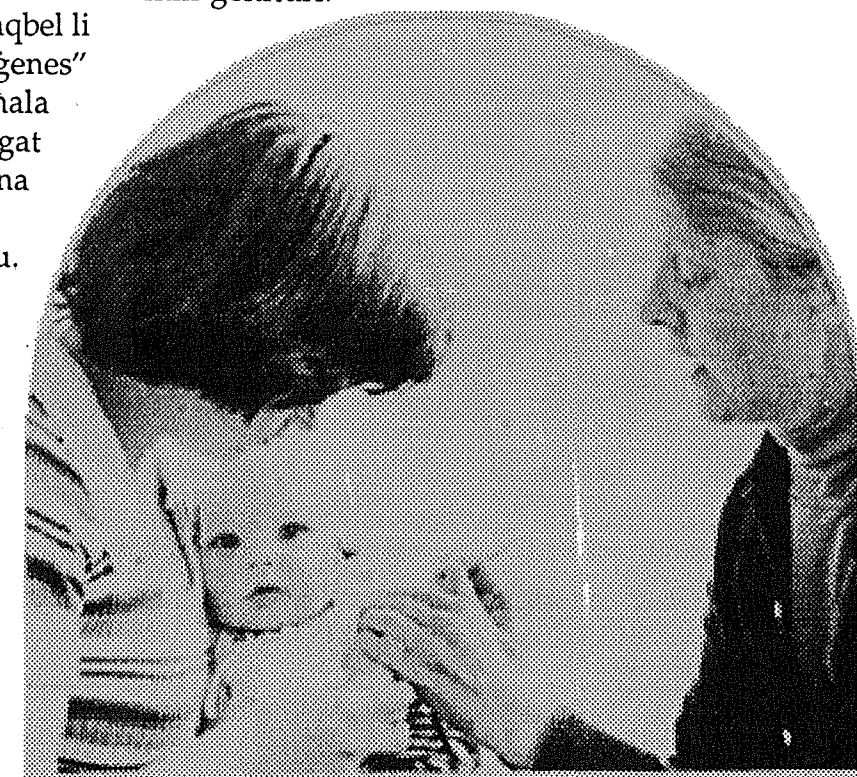
dijabete tip I fil-fatt ser tohroġu l-marda. Ċerti nies għandhom reżistenza għall-'virus', jew jista' jkun hemm ċerti fatturi li l-medicina għadha ma fehmitx.

Ix-xjenza medika għadha ideja mhux hażin ta' kif id-dijabete tip I tintiret. Huwa mahsub li biex persuna jkollha tendenza biex tiżviluppa d-dijabete tip I, trid tirċievi l-'gene' dijabetiku minn kull wiehed mill-ġenituri.

Jekk ikun hemm 'gene' dijabetiku f'wiehed biss mill-ġenituri, din il-persuna ma tkunx suxxettibli għad-dijabete u ma tkunx taf li għadha 'gene'.

Jekk din il-persuna tinzerta tiżzewweġ lil persuna oħra li hi wkoll għadha 'gene' wiehed tad-dijabete, allura wliedhom jirċievu doża doppja ta' genes dijabetiċi w

minn paġna 19





** It's new*

** It's now in MALTA*

** It's surely suitable for
a diabetes diet plan*

** Watch out for it at all
food stores*

Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of: R.A.B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

minn
pagna 19

Il-Grillu Ġenetiku...

ghalhekk aktarx li l-ulied jistghu jiżviluppaw il-marda.

Din hi r-raġuni għaliex id-dijabete tip I ta' spiss taqbez generazzjonijiet.

'Gene' wiehed jista' jitghadda minn hafna membri tal-familja qabel ma jiltaqa' ma gene dijabetiku iehor u b'hekk jagħti ċans li d-dijabete tohroġ.

Il-ġenealogiċi ddeterminaw illi jekk individwu għandu d-dijabete tip I, ir-riskju tad-dijabete fit-tfal tiegħu, hu ta' 5 fil-100

(5%) jew anqas.

Ir-riskju ta' tfal li għandhom missirijiethom bid-dijabete, jidher li hu akbar minn dawk it-tfal li għandhom ommhom dijabetika. Generalment dawn ir-riskji rari jiġġustifikaw deċ iżjoni biex ma jkunx hemm familja. Ir-riċerka tal-ġenetika fil-qasam tad-dijabete qed turi prospettivi biex il-quddiem ikun possibbli li jkollna futur hieles mill-effetti tad-dijabete.



IBŻA' GĦAL SAHHTEK...

RAŻŻAN ID-DIJABETE



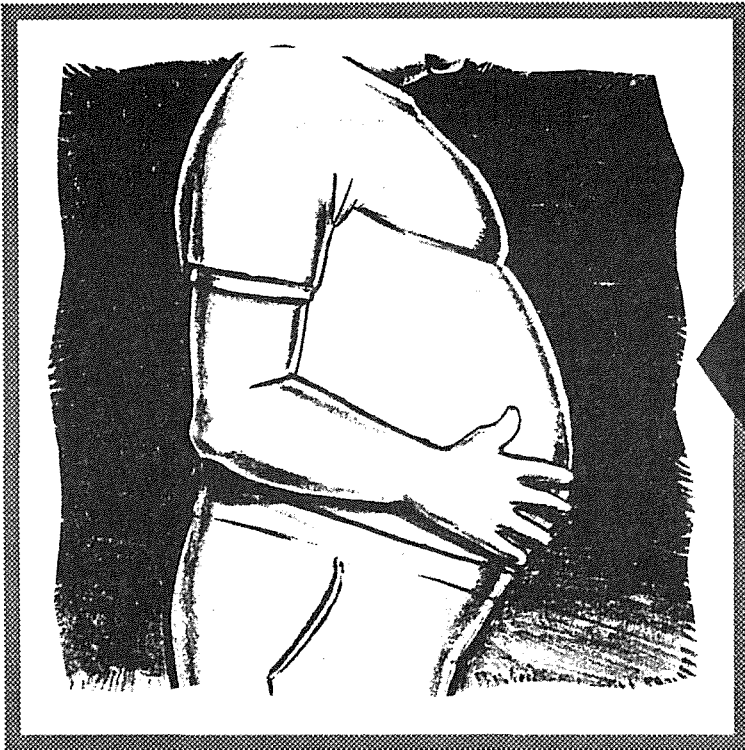


AMES - A Bayer Diagnostics PRODUCT

Bayer can offer you the best way to monitor
your Diabetes with the latest technology at home.

For further information call:
Kosmipharma Imports Limited
(Pharmaceutical and Dental Division)
Telephone: 690324, 674358, 674389, 824300

Bayer 
EXPERTISE WITH RESPONSIBILITY



IL-ĠLIEDA KONTRA L-HXUNA U L-OBESITÀ

Li kieku kellu jirnexxielek tikseb piż idejali, hafna mis-sintomi tad-dijabete jekk mhux kollha, jistghu jisparixxu. Inti mintix ser tfejjaq id-dijabete tiegħek, iżda int probabbli jirnexxielek iżżomm normali l-livelli taz-zokkor fid-demm. Meta dawn ikunu kontrollati, inti tista' tnaqqas ir-riskji tal-komplikazzjonijiet fid-dijabete u problemi ohra ta' theddid għas-saħħa (bħal mard tal-qalb u puplesija) mingħajr ma jkollok bżonn tieħu iktar mediċini.

Hemm biżżejjed prova valida u xjentifika, illi programm ta' telf solidu ta' piż għandu jkun l-aqwa riċetta għan-nies bid-dijabete tip II.

Aktar minn 60% tad-dijabetiċi tip II, huma bil-piż żejjed jew għandhom l-obesità (hxuna żejda). Jekk inti probabbilmint židt xi pulzieri ta' xaħam madwar qaddek jew l-istonku jew il-koxtejn, issa wara li għadda ż-żmien thoss u trid li tnaqqas il-piż billi tagħmel wahda jew tnejn minn dawn li ġejjin:

* Kul inqas ikel minn dak li tiekol fil-passat

* Aghmel iktar eżerċizzju minn dak li kont tagħmel qabel

Is-sigriet wara s-suċċess dwar in-nuqqas ta' piż u l-kontroll tajjeb hu, li jiġu

ibbilanċjati ż-żewġ attivitajiet biex dawn l-isforzi jirnexxu.

Jekk inti trid li tikseb piż idejali għal haġtek kollha, inti trid tiekol inqas u trid tkun aktar fiżikament attiv. Ma tistax tmur lura għad-drawwiet tiegħek il-qodma u tistenna li tikseb suċċess. Inti trid tibdel l-istil tal-hajja tiegħek għal stil ta' hajja aħjar, hajja ġdida u iktar b'saħħitha.

Iżda tistenniex illi l-ġlieda tal-hxuna ser tkun hekk ħafifa biex tintrebaħ. Inti židt dawk il-kilos ta' madwar qaddejk u fuq ġenbejk billi kilt kwantitajiet żgħar ta' ikel (iżjed milli ġismek kellu bżonn) tul l-aħħar għaxriet ta' snin. Jista' jagħti l-każ li bdejt tiekol iż-żejjed fit-tfulija tiegħek meta ommok kienet tghidlek biex tagħtiha platt vojta.

Jista' jagħti l-każ li bdejt tiekol iż-żejjed fl-età ta' qabel l-20 sena, meta kont tinduna li ma kontx popolari fost šhabek. Jew inkella stajt bdejt tiekol iż-żejjed meta ma kontx kuntent fuq ix-xogħol.

Għalik, li tiekol iż-żejjed ma kienx ifisser li tirdoppja l-kwantità ta' l-ikel. Għalik seta' fisser 'scoop' ta' ġelat żejjed mas-snak ta' filghaxija.

Dan il-ġelat fl-aħħar tas-sena, iproduċa 3 kilos żejda ta' piż – ġeneralment f'forma ta' xaħam maħżun.

Jekk inti žammejt din id-drawwa tal-ġelat, filwaqt li l-ikel u l-eżerċizzju baqgħu l-istess għal tul ta' 10 snin, issa inti qed iġġorr madwar 30 kilo żejda.

Tista' twarrab l-iscoop tal-ġelat, ma tbiddel xejn mis-soltu kwantità ta' ikel u eżerċizzju, u 10 snin mil-lum inti ssir 15-il kilo ehfef.

Iżda hemm rimedji iktar effettivi u aktar imghaġġla biex jirnexxielek tirbaħ il-ġlieda kontra l-hxuna. L-ewwel ma għandek tiftakar hu li inti għandek tittratta l-

● **Ikompili f'paġna 24**

● Minn paġna 23

kontroll tal-piż bħala tibdil fit-tul fl-istil tal-ħajja tiegħek. Tistennix li inti ser tibdel id-drawwiet ta' l-ikel tiegħek u l-eżerċizzju mill-lejl għannar.

Int illum hu dak li kont tiekol fil-ħajja passata tiegħek. Fil-jiem ta' l-imghoddi, il-bniedem kien jiekol biex jibqa jgħix. Fil-jiem ġodda tal-lum ħafna niex jieklu biex iżidu l-gost tal-ħajja. Ħafna huma dawk li jqabblu l-ikel ma' l-imħabba, mal-kuntentizza u mas-suċċess. Tarahom jieklu kemm jifilhu u kemm jistgħu jiksbu ikel. Din id-drawwa twassal għal ħafna problemi komuni tal-piż żejjed.

Jista' jagħti l-każ li inti writt tendenza ġenetika biex ikollok piż żejjed jew inkella trabbejt go familja fejn l-ikel żejjed kien ir-regola mhux l-eċċezzjoni tar-regola. Ir-riżultat hu li tul is-snin, darrejt fik numru ta' drawwiet ta' l-ikel li kien kontra s-saħħa.

Jekk tkun fortunat, jista' jirnexxielek tirbaħ il-ġlieda kontra l-ħxuna sempliċement billi taqta' l-ammont ta' l-ikel mingħajr l-għajjnuna ta' ħadd. Jew inkella jkollok bżonn l-għajjnuna professjonali tad-dietitian, biex ighinek fil-programm tal-kontroll tal-piż.

Kemm jekk taħdem

waħdek, kif ukoll jekk taħdem bil-għajjnuna ta' haddiehor, xorta jkollok bżonn tagħmel ċertu affarijiet qabel ma toqgħod bil-qieghda biex tiehu l-ikla li jmiss.



Ikollok bżonn tagħmel lista ta' l-ikel li thobb (u ta' dawk li ma tistax taqta' barra) u ta' l-ikel li inti żgur ma tinkedx għalih meta jiġi mneħhi mid-dieta tiegħek. Hu ħsieb dawk li fihom l-aktar kaloriji u kkontrolla.

Wiehed mill-eżempji primarji ta' din il-kwalità ta' ikel, hu l-alkoħol. Meta tixrob l-alkoħol, qisek qed tixrob ammont ta' xaħam f'termini ta' kaloriji. Xarba alkoħolika fiha tassew ftit nutriment, iżda fiha ħafna kaloriji mhux meħtieġa. Hawn nies li jiddeċiedu jnaqqsu l-piż billi jaqtgħu ix-xorb alkoħoliku. Dawn mhux biss jitilfu l-piż, iżda jgħwadanjaw benefiċċji oħra għas-saħħa. F'xi okkażjoni soċjali fejn kważi kulhadd ikun qed jixrob, tista' titlob "diet drinks" jew sostitut ta' "alkoħol free".

Fortunatament illum dahlet biex ingħid moda, li wiehed ma jkunx 'non drinker'. Barra l-alkoħol, tkun tista' tinduna b'numru

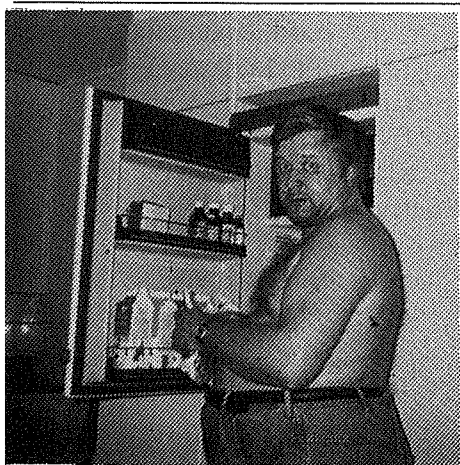
...il-ġlieda kontra l-ħxuna u l-obesità

mhux ħazin ta' ikel ta' kaloriji għolja, li tista' tneħhihom mill-ikliet tiegħek. Ftakar f'dawk l-isnacks li tikkonsma, int u tara t-T.V. Faċilment tista' taqleb għal snaks ta' kaloriji baxxi, bħal popcorn li jkun bla melħ u bla butir.

Il-'Home Blood Monitoring' ikompli jgħinek tiddeċiedi x'ikel għandu jinqata u x'ikel għandek iżżomm. Ittestja d-demem qabel tiehu xi ħaġa speċifika u erga' ttestja ruhek siegħa u nofs wara (biex tagħti ċans l-ikel ikun diġerit u jiġi mibdul fi glucose).

Warrab dak l-ikel li jipproduċi livelli għolja ta' zokkor fid-demem u li jdumu għal sigħat wara li tkun kilt dak l-ikel partikulari. Meta tkun rajt liema hu l-ikel li trid tneħhi mid-dieta tiegħek, tkun trid tagħti ħarsa lejn id-drawwiet ta' l-ikel. Staqsi lilek innifsek dawn id-domandi:

● Ikompli f'paġna 26



Dialibra

PASTA INDICATA
NELLA
ALIMENTAZIONE
DEL DIABETICO

dieterba

La Pasta DIALIBRA è disponibile
nei seguenti formati:
PENNE - SPAGHETTI - DITALINI



Vivian

Commercial

Corporation

Limited

Agents & Distributors, Sanitas Building, Tower Street, Msida.

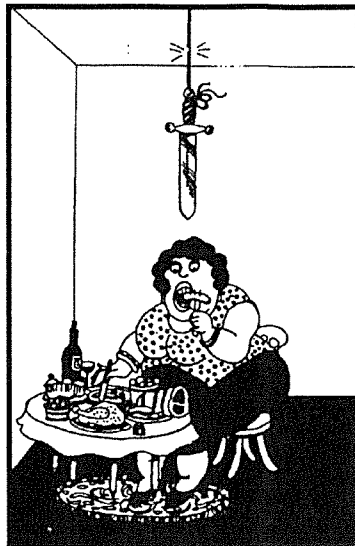
Tel: 344610, 344616

● Minn paġna 24

1. Jien niekol biex nippremja lili nnifsi?
2. Meta nkun qalbi sewda jew irrabjat jew diżappuntat jien ninfex fl-ikel?
3. Waqt l-ikel, jien inħajjar lil ħaddieħor biex nieħu porzjon ieħor?
4. Innakkar qabel ma l-ikel jintrefa fil-fridge?
5. Inħossni hati meta nħares lejn il-mera?

Jekk twieġeb 'TVA' għal dawn id-domandi u għal iktar domandi li tista' tistaqsi lilek innifsek dwar drawwiet ħżiena tal-ikel, allura għandek tagħmel xi tibdiliet fl-atteġjament tiegħek lejn l-ikel.

Id-dietitian jista' jkun ta' għajjnuna kbira għalik biex tneħhi dawn id-drawwiet ħżiena u tibdilhom fi drawwiet sani. It-telf ta' piż ta' kull ġimgħa, għandu jkun madwar kwart ta' kilo. Biex isir dan, trid taqta' 1750 kalorija fil-ġimgħa. Dan ifisser telf ta' 1 kilo piż fix-xahar, total ta' 12-il kilo fis-sena. Dan it-telf ta' piż, kif



ighidu 'Slow but steady', għandu jkun xi haġa li wieħed għandu jzomm mingħajr ma jhossu imċaħħad.

Meta tkun qed teħles mill-ikel ta' kaloriji għoljin, għandek iżzomm f'moħħok illi l-ikel li żzomm fid-dieta tiegħek, għandu jkollu bilanċ tajjeb ta' karboidrati, proteini, xaħmijiet, vitamini u minerali.

Il-kontenut ta' fibra għandu jkun għoli, u x-xaħam (saturated) għandu jkun baxx. Dwar il-melħ, l-ikel għandu jkun fih ftit melħ

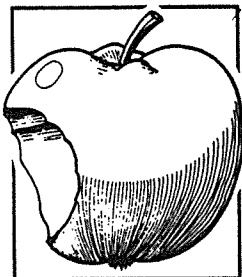
jew xejn.

Id-dieta tal-lum tapplika kemm għal min hu dijabetiku kif ukoll għal min ma hux dijabetiku. Dietitian, speċjalment dak li għandu esperjenza tad-dijabetiċi, jista jibni għalik bħala individwu, pjan ta' dieta biex tghinek titlef il-piż, jghinek tikkontrolla d-dijabete tiegħek, u li tiffittja l-mezzi tiegħek kif ukoll l-istil tal-ħajja tiegħek.

Id-dieta tista' tirrikjedi li inti tkun taf taħdem il-kaloriji u tkun taf tikkalkola "exchanges". Kif tibda titlef il-piż, tibda tħoss ruħek aħjar u tibda tidher aħjar. Kif tibda titlef ftit kilos, tibda tara tibdil fil-livelli taz-zokkor fid-demm. Biex wieħed iħoss il-benefiċċji tat-tnaqqis ta' piż, rigward il-kura tad-dijabete, irid jonqos ftit kilos mhux ħażin, biex l-effetti pożittivi jinħassu.

Jekk it-tentattivi tiegħek biex titlef il-piż permezz ta' tnaqqis tal-kaloriji ma jipproduċux tnaqqis ta' piż fi żmien 3 xhur, għandek tikkonsulta mat-tabib. ■

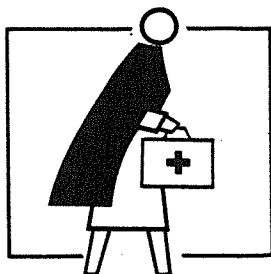
kontroll tad-dijabete jfisser



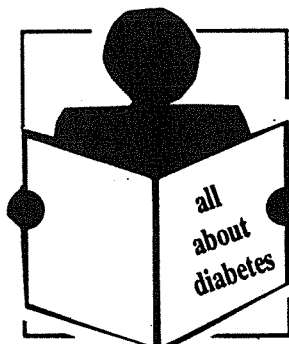
◀ **DIETA**

EŻERĊIZZJU ➡

KURA ➡



EDUKAZZJONI ➡



ATTAKK TAL-QALB

META nġhidu attakk tal-qalb, Inkunu qed niġbru flimkien aktar minn sitwazzjoni wahda. L-aktar każi komuni huma arterja dejqa (angina), jew demm magħqud li jsodd arterja (trombosi). Fiż-żewġ ċirkostanzi, irridu nahdmu malajr, għaliex faċilment il-persuna tmut.

IS-SINJALI

- Il-persuna tkun muġugħa hafna fis-sider, l-idejn, id-dahar, u ma tkunx tista' ssib pożizzjoni biex tistrieħ.

- Sturdament qawwi li jġiegħel lil dak li jkun ipogġi xi mkien jew iżomm ma' xi hajt.

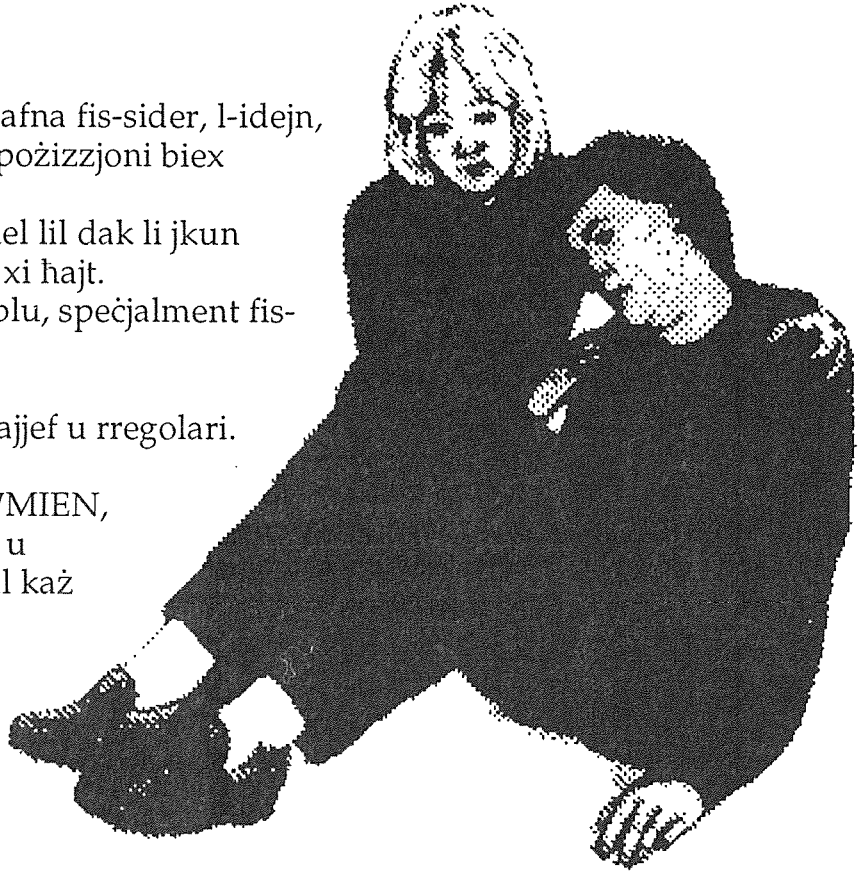
- Il-kulur tal-ġilda jsir lejn il-blu, speċjalment fis-swaba u x-xufftejn.

- Johroġ hafna għaraq.

- Il-polz jibda' jiġri u jsir dgħajjed u rregolari.

- In-nifs u l-qalb jieqfu.

F'dan il-każ, irridu BLA DEWMIEN, inserrhu kemm nistghu lill-qalb u nitolbu għajnuna ta' tabib. F'kull każ ta' attakk tal-qalb, ċempel għall-ambulanza.



SAKEMM TASAL L-AMBULANZA

1. Jekk il-persuna hija f'sensiha, poġġiha f'pożizzjoni bil-qiegħda b'irkopptejha mgħawwġin u bid-dahar jistrieħ mal-hajt.

2. Holl xi hwejjeġ issikkati minn ma' l-ghonq, is-sider u minn maż-żaqq.

3. Hu l-polz u ċċekkja r-rata tan-nifs kull 10 minuti. Ara wkoll jekk is-sensi jirrispondux.

4. Jekk tintilef minn sensiha, iftaħ il-passaġġi ta' l-arja u ara li n-nifs u l-qalb qed jaħdmu. Fil-każ ibda mill-ewwel in-nifs artifiċjali u l-kompressjonijiet fuq il-qalb.

5. Ibqa' agħti n-nifs u l-kompressjonijiet fuq il-qalb sakemm jasal tabib jew ambulanza.

Jekk tiltaqa' ma' każ fejn tissuspetta li l-qalb waqfet għal kollox, ibda mill-ewwel il-kompressjonijiet fuq il-qalb u kemm jista' jkun malajr ibgħat lill-persuna lejn l-isptar. Dan huwa każ serju hafna għaliex il-bniedem ma' jistax idum aktar minn ftit sekondi bla' ċirkolazzjoni.

**QATT MA GHANDEK
TIPPROVA ĠĠIEGHEL
LILL-PERSUNA TIMXI JEW
TIĊĊAQLAQ BLA BŻONN.
ANQAS TIPPROVA
ĠĠIEGHLU JITKELLEM.**

**QATT MA GHANDNA
NIKKONKLUDU WAHEDNA
ILLI PERSUNA MIETET.
SAKEMM JIGI XI HADD
KOMPETENTI, IRRIDU
NIBQGHU NAGHTU
L-EWWEL GHAJNUNA.**

Kellogg's Nutritional Information

**GET A TASTE
FOR THE
HEALTHY
LIFE**



In certain medical conditions the choice of breakfast cereal may need to respect the suitability of the product for the maintenance of good health. Particular medical conditions and suitable breakfast cereal choices are given below.

DIABETES MELLITUS

The British Diabetic Association's publication 'Countdown' categorises common foods suitable for inclusion in the diet of diabetics.

Kellogg's breakfast cereals are categorised as:

GREEN:

may be eaten regularly

All-Bran
Bran Buds
Bran Flakes
Common Sense Oat
Bran Flakes
Raisin Splitz
Sultana Bran
Summer Orchard
Common Sense Oat
Bran Flakes with
Raisins and Apple

AMBER:

may be eaten occasionally

Corn Flakes
Country Store
Fruit 'n' Fibre
Rice Krispies
Toppas

RED:

may be eaten on rare occasions

Coco Pops
Crunchy Nut Corn
Flakes
Frosties
Honey Nut Loops
Smack
Ricicles
Special K
Start

KELLOGG'S Sole Distributors

Charles Darmanin & Co. Ltd.

Luret Cutajar Street, Żebbuġ, ZBG 06. Tel: 460360 - 460375 (5 lines)



R I C E T T I

minn

Marie-Louise Mifsud

**Gheżież membri,
Qabel ma naghtikom ir-riċetti ta' din id-darba, minn
qalbi nixtiqilkom ilkoll GHID hieni, mimli risq u
barka tal-Mulej. Nittama li r-riċetti li hejjet ghalikom
tiehdu gost tippruvawhom u joghgbukom.
Minn qalbi, sahha lilkom ilkoll.**

1 SOPPA TAL-KARROTTI U T-TADAM

Ikollok bżonn:

Imgharfa żejt (corn oil jew sun-flower oil)
Basla mqatta' rqi
16 ozs/450 g karrotti mqaxxa w imqatta
Bott tadam ta' 14 ozs/400g
Pinta brodu tat-tigie
Qoxra u meraq ta' nofs laringa
Bżar u melh
Tursin ghat-tizjin



Metodu:

Sahhan iż-żejt f'reċipjent u ixhet il-basal u l-karrotti u hallihom isiru fuq nar baxx ghal madwar 5 minuti. Żid it-tadam, il-brodu, il-qoxra u l-meraq tal-laringa u l-bżar u l-melh. Kif jifthu jaghlu hawwadhom. Baxxi n-nar u tektikhom ghal madwar 10-15-il minuta filwaqt li ma żżommx ir-reċipjent mghotti kollu.

Meta l-karrotti jsiru, nehhi minn fuq in-nar u halli s-soppa tibred ftit. Aghmilhom pureè bil-likwidizer, jekk is-soppa tkun maghquda hafna ixhet ftit iktar brodu jew ilma.

Tohroġ 4 porzjonijiet.

Kull porzjon fih 75 kalorija w 10g karboidrati.

2 HARUF GHALL-ITALJANA

Ikollok bżonn:

6ozs / 175g haruf dghif imqatta' cubes
Kuċċarina żejt sunflower
Basla mezzana mqatta rqi
Sinna tewm midhun
3 imgharef dry Vermouth

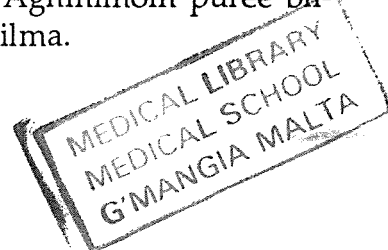
14 ozs / 400g tadam tal-bott imqatta rqi
4 ozs mushrooms sliced
Kuċċarina Worcestershire sauce
Bżar u melh
7ozs/200g brokkoli jew pastard mgholli

Metodu:

Hallat il-biċċiet tal-haruf mal-bżar u l-melh. Sahhan iż-żejt go reċipjent żghir, żid il-basal, it-tewm u l-laħam. Għatti l-laħam, kompli sajjar fuq nar baxx sakemm il-laħam jiehu l-kulur. Nehhi l-ghatu, għolli t-temperatura u żid il-vermouth filwaqt li thawwad tajjeb. Wara minuta jew tnejn żid il-kumplement ta' l-ingredjenti jiġifieri t-tadam, il-mushrooms u l-Worcestershire sauce. Hallat sew, għatti l-laħam u sajjar go forn ghal 45-60 minuta f'temperatura 375°F/190°C/Gas Mark 5.

Servi ma' patata mghollija jew bil-qoxra (jacket potato) u brokkoli jew inkella fjur tal-pastard.

Tohroġ 2 porzjonijiet. Kull porzjon fih 10g karboidrati u 240 kalorija.





RICETTI

minn
Marie-Louise Mifsud

● minn paġna 29



3 SLICES TAL-BANANA W ĠEWŻ

Ikkollok bżonn:

4 ozs/100g Margarina
low-fat
2 ozs/50g Fructose
2 bajdiet

4 ozs/100g dqiq self-raising
(jekk jista jkun whole-meal)
kuċċarina baking powder
2 bananiet żgħar immaxxjati
3 ozs/75g ġewż imfarraġ

Metodu:

Hallat il-margarina u l-fructose flimkien sakemm isiru hfief. Habbat il-bajd waħda waħda, filwaqt li żżid mġharfa dqiq mat-tieni bajda. Ixhet il-kumplament tad-dqiq bil-mod u wara ixhet il-baking powder mal-banana mmaxxjati. Poġġi din it-tahlita f'dish baxx miksi b'kartu strazzi (fil-qiegh u fil-ġnub) midluka hafif bil-margarina. (Id-dish irid ikun ta' 6" x 10" jew 15cm x 25cm. Ferrex il-ġewż u ahmi f'forn diġa' msahhan b'temperatura 190°/375°F/Gas Mark 5 għal 20-25 minuta. Meta jsir, hallih fid-dish u meta jibred aqta' 16-il slice. Qieghed fuq il-wire rack. Tohroġ 16-il porzjon. Kull porzjon fih 6g karboidrati u 106 kaloriji.

4 SCONESTAL-ĠOBONUL-HWAWAR

Ikkollok bżonn:

4 ozs/100g dqiq self-raising
50 ozs/125g dqiq wholemeal
– ahjar ikun ukoll self-raising
nofs kuċċarina melh
nofs kuċċarina baking powder
nofs kuċċaring trab tal-mustarda
2 ozs/50g margarina low-fat
2 kuċċarini hwawar imhalltin
(mixed herbs)
4 ozs/100g ġobon cheddar
mahkuk irqiq
10 imġharef/150 ml halib
skimmed

Metodu:

Għaddi mill-passatur id-dqiq, il-melħ, il-baking powder u l-mustarda għal go reċipjent kbir. Farrak il-margarina got-tahlita sakemm din issir qisha frak tal-hobż. Żid il-hwawar u 3ozs mill-ġobon. Żid biżżejjed halib sakemm l-ghagina ssir ratba. Ibqa' haddimha sakemm l-ghagina tkun lixxa. Ferrex ftit dqiq qabel tiftaħ l-ghagina u meta tkun ftaħtha uża cutter u aqta' ċrieki ta' 2"/5cm. Poġġi dawn iċ-ċrieki (tohroġ madwar 16 jew 18) fuq pjanċa tal-forn bid-dqiq imferrex fuqha, u ferrex il-kumplament tal-ġobon fuq l-iscones. Ahmi f'temperatura 220°C/425°F/Gas Mark 7 għal 12-15-il minuta sakemm joghlew u jiehd u kulur dehbieni. Poġġihom fuq wire-rack biex jibirdu. Tohroġ 16 jew 18-il scone. Kull wiehed fih 10g karboidrati u 77 kalorija.

5 FLANTAT-TADAM

Ikkollok bżonn:

1 slice hobż wholemeal
2 basliet mezzana imqattgħin irqaq
3 zkuk tal-krafes imqattgħin
6 imġharef meraq tat-tadam
500g tadam imqaxxar u mqatta rqiq
Bżar u melħ
Tablet waħda artificial sweetener
2 bajdiet
Imġharfa ġobon parmigjan
Kikkra yoghurt plain
kwart ta' kuċċarina Worcestershire sauce
Niskata nocemuskata
Sinna tewm midrusa

Metodu:

Iksi l-qiegh ta' flan tin bil-hobż. Sajjar il-basla, il-krafes u t-tewm fil-meraq tat-tadam fuq nar baxx sakemm il-basla ssir trasparenti. Żid it-tadam, il-bżar u l-melħ. Hallihom jagħlu, imbagħad hallihom itektku bla għatu għal madwar 30-35 minuta jew sakemm it-tahlita tagħqad. Halliha tibred u żid l-artificial sweetner. Habbat il-bajd u żid il-ġobon, il-yoghurt, is-sauce u nocemuskata. Ferra t-tahlita bierda tat-tadam fuq is-slice tal-hobż fil-landa tal-flan u ferra t-tahlita tal-bajd fuq wiċċ it-tahlita tat-tadam. Ahmi fuq temperatura 180°C/358°F/Gas Mark 4 għal madwar 20 jew 25 minuta sakemm tara li qagħdet. Tista' tittiekel shuna jew kiesha ma' insalata hadra. Tohroġ 4 porzjonijiet. Kull porzjon fih 19g karboidrati u 170 kaloriji.



WHOLEMEAL BREAD

IS GOOD FOR YOU !

ANDREWS BAKERY (MALTA) LTD.

B22 BULEBEL IND. ESTATE, ZEJTUN ZTN08.

TEL: 692769, 692770, 678088. FAX: 678087.



RICETTI

minn
Marie-Louise Mifsud

● minn paġna 29

6 LENTILLOAF

Ikollok bżonn:

8 ozs/200g għadds
4 ozs/100g ġobon cheddar maħkuk
Basla mqatta rqiqa hafna
3 ozs/75g mushrooms imqatta slices
Bżar u melh
Kwart ta' kuċċarina msiemer tal-qronfol midhuna
Kuċċarina tursin niexef jew frisk imqatta' rqi
2 ozs/50g frak tal-hobż wholemeal
Bajda mħabbta
Mgħarfa halib skimmed

Metodu:

Lahlah l-għadds. Poġġih f'reċipjent. Iksih b'daq 2" ilma u hallih jiftah jagħli. Għattih u hallih itektek għal madwar 30 minuta jew sakemm hafna mill-likwidu jkun inxtorob. Għaddi l-għadds mill-passatur u hallih jibred ftit. Qieghed l-għadds misjur, il-ġobon, il-basla, il-mushrooms, il-bżar u l-melh u l-frak tal-hobż go reċipjent kbir. Żid il-bajda u l-halib u hawwad sew. Qieghed din it-taħlita go loaf-tin ta' 16 ozs/450g midluka hafif bil-margarina u aħmi go forn b'temperatura ta' 180°C/ 350°F/Gas Mark 4, għal madwar 50-60 minuta sakemm il-loaf tkun ferma u b' kulur dehbieni. Għatti l-loaf bit-tin foil u halliha toqghod fil-landa għal madwar 5-10 minuti qabel ma taqlibha go platt. Uża l-mixed pepper sauce magħha (Ara ricetta wara din). Toħroġ minn 6-8 porzjonijiet. Kull porzjon fih 18g karboidrati u 169 kaloriji.

8 FINGERSTAL-LUMI

Ikollok bżonn:

5 ozs/150g dqiq wholemeal
1 oz/25g dqiq abjad
1 oz/25g smid
2 oz/50g fructose
Niskata melh
4oz / 100g margarina light
Ftit essenza tal-vanilla
Meraq u qoxra ta' lumija

Metodu:

Hallat id-dqiq, is-smid, il-fructose, u l-melh flimkien. Farrak il-margarina, żid l-essenza tal-vanilla, il-meraq tal-lumi u l-qoxra maħkuka tal-lumija. Aħdimha sakemm l-għagina tinħadem sew. Halliha toqghod għal madwar 1-2 sigħat fil-fridge. Ifforma 15-il finger u poġġihom f'landa non-stick. Aħmihom f'temperatura 160°C/325°F/Gas Mark 3 għal madwar 5-10 minuti sakemm jieħdu kulur u joqogħdu. Hallihom jibirdu fuq wire-rack. Toħroġ 15-il finger. Kull finger fih 10g karboidrati u 110 kaloriji.

7 MIXED PEPPERSAUCE

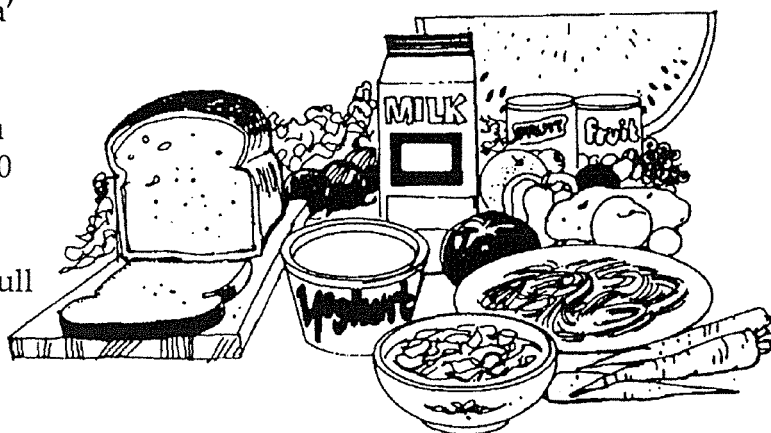
(Dan idejali biex jintuża mal-Lentil Loaf)

Ikollok bżonn:

Mgħarfa żejt taż-żebbuġa jew corn oil
Basla mqatta rqi
3 sinniet tewm midhuna
Zokk ta' karfusa mqatta rqi
Bżaru aħdar kbir biż-żerriegħa mneħħija u mqatta rqi hafna
225ml/14 mgħarfa ilma
Mgħarfa stokk ta' brodu tal-haxix
Mgħarfa puree tat-tadam
Melh u bżar għat-toghma
Mgħarfa double cream (half fat) jekk trid

Metodu:

Saħhan iż-żejt go reċipjent fuq nar bati. Żid il-basla u t-tewm u hallihom għal madwar 4 minuti. Żid il-bżar u l-karfus, għattihom u sajjar għal 10 minuti ohra, filwaqt li thawwad kultant. Żid l-ilma u l-istokk tal-brodu tal-haxix. Hallihom jagħlu. Għattihom u hallihom itektku għal 15-il minuta. Neħhi minn fuq in-nar u hallihom jibirdu għal 5 minuti. Għaddi s-sauce mil-likwidizer u għaddih mill-passatur ukoll. Erga' poġġi s-sauce fir-reċipjent fuq nar baxx u ixhet il-puree tat-tadam. Ixhet il-melh u l-bżar u l-krema ftit qabel isservi. Servi s-sauce mal-Lentil Loaf. Toħroġ minn 6-8 porzjonijiet. Kull porzjon fih 21 kalorija u ftit li xejn karboidrati.



domanda u risposta



STEDINA

DOMANDA:

Żewġi u jien dalwaqt immorru ġimgħa Ghawdex għand familja ta' habib ta' żewġi. Waqt li nixtieq ninforma lil din il-familja dwar id-dijabete tiegħi, ma nixtieqx li nkun tosta żżejjed, u lanqas ma nixtieqhom jithabtu żżejjed biex jakkomodawna. X'nista' nagħmel biex inħaffef is-sitwazzjoni?

RISPOSTA:

Jekk tista' kellek lil min qed jistiednek, minn qabel anke bit-telefon. Jekk din il-familja taf xi ftit dwar id-dijabete u kif għandha tigi mogħtija l-kura, din il-familja tista' tħossha anzjuża daqsek dwar il-vaganza tiegħek għandhom. Inti trid tagħmila ta' edukatur biex issemmi l-bżonnijiet tiegħek u b'hekk kulhadd iħossu komdu. Tista' tibda biex tghid, "Nahseb li tixtiequ tkunu tafu xi haġa dwar il-hajja tiegħi dwar id-dijabete. Mela ejja nitkellmu xi ftit dwarha biex intom tħossukom komdi miegħi." U inti tghid dwar il-hajja tiegħek bid-dijabete. Izda li tagħmel enfasi fuq l-aspetti pożittivi dwar id-dijabete. Kun ċara dwar x'għandek bżonn, (uża prudenza) milli qisek qed tagħti lista' ta' x'għandu jsir. Tinsiex tghid li d-dijabete ma tittihidx. Hbieb ir-raġel mill-ewwel jindunaw l-attitudni pożittiva tiegħek u jkunu aktar rilassati. Tkun ukoll aktar rispetтата għal kif tiehu hsieb saħħtek. Fi ftit kliem, poġġi ruħek minn flokhom. Ma tkunx trid tagħmel minn kollox, biex tghin lill-mistednin, iħossuhom żguri u komdi meta jkunu madwarek?

DRAWWIET WAQT L-IKEL

DOMANDA:

Jiena dijabetika Tip II, fuq pillola u nofs "Euglucon". Dan l-aħhar kont qed naqra f'magażin bl-Ingliż, li anke d-dijabetiċi Tip II iridu jittajmjaw l-ikel. Tista' ttini aktar tagħrif dwar dan?

RISPOSTA:

Jien ma nafx kemm ilek membru tagħna, izda kun af li kemm il-darba kellna domandi, kif ukoll artikli, dwar il-hinijiet ta' l-ikel għad-dijabetiċi, inklużi sintendi, it-Tip II. Inti trid dejjem tiftakar li mhux biss kemm tiekol u x'tiekol huma mportanti, izda wkoll meta (x'hin) u kif tiekol huma importanti. Għad-dijabetiċi Tip II bħalek (fuq dieta, pilloli u eżerċizzju) ikeliet f'hinijiet regolari u arrangements

dwar l-ikeliet u l-eżerċizzju, huma bżonjużi bħal ma huma dawk tad-dijabetiċi Tip I (fuq l-insulina). Thossok hafna aħjar, meta inti tqassam id-dieta tiegħek ta' kuljum f'ikeliet u snaks. Il-"breakfast" u l-ikla ta' nofs inhar huma hafna mportanti biex tikkontrolla l-aptit għal matul il-ġurnata. Irrid ngħidlek ukoll, li l-ġisem ta' persuna dijabetika Tip II, iħossu aħjar meta l-ikel ikun maqsum f'ikeliet żgħar u fi snaks. Dan jiġri minħabba l-fatt li l-frixa tkun għadha tagħmel l-insulina, izda din l-insulina m'hiex biżżejjed jew m'hiex effettiva biex iżżomm iz-zokkor fid-demem normali. L-insulina tkun aktar effettiva meta l-ikel jittiehed f'ammonti żgħar mifruxin matul il-ġurnata.

BOGHOD MIZ-ZOKKOR

DOMANDA:

Jiena ili dijabetika 5 snin, għandi 48 sena, u hi diffiċli għalija li noqgħod il-bogħod miz-zokkor. Għandek xi suggerimenti?

RISPOSTA:

Napprezza s-sincerità tiegħek. Hafna huma dawk li ma jammettux li jhobbu l-helu hafna, u bosta huma l-Maltin (mhux dijabetiċi) li jieklu aktar minn 55 kilo zokkor (f'hele, etc.) fis-sena. Kif taf inti, hu importanti għalina lkoll, speċjalment għal dawk li huma dijabetiċi i biex jikkontrollaw kemm jiehdu zokkor. Wara kollox, ikel li fih hafna zokkor, ta' spiss hu ikel li fih hafna grassijiet/xahmijiet, u inti għandek bżonn tifhimha li tagħmel minn kollox biex toqgħod il-bogħod minn ikel li fih iz-zokkor. Ghalkemm iz-zokkor ma jzidx nutrijenti fid-dieta, hu jipproduċi l-enerġija. Izda, aħna nistghu niehdu l-enerġija kollha li għandna bżonn għall-attivitàjiet ta' kuljum, mill-ikeliet bilanċjati u snaks tajbin għad-

dieta moderna.

Frott frisk ġeneralment huwa hele, kif ukoll dak fil-laned. Wiehed irid joqgħod attent li l-frott fil-laned irid jkun fl-ilma u mhux fil-gulepp. Wiehed ma jridx jinsa li għandu jiċcekka mat-tabib (jew dietician) tiegħu kemm għandu jiehu frott. Madankollu, hemm metodi oħra li jistghu jagħtu bdil fid-dieta. Jekk inti tistessja z-zokkor fid-demem regolament, kellek lit-tabib biex tkun taf jekk tistax tiehu xi ikel mhux fil-pjan tad-dieta tiegħek, għaliex ikel mhux fil-pjan tad-dieta jista' jharbatlek il-livelli taz-zokkor fid-demem.

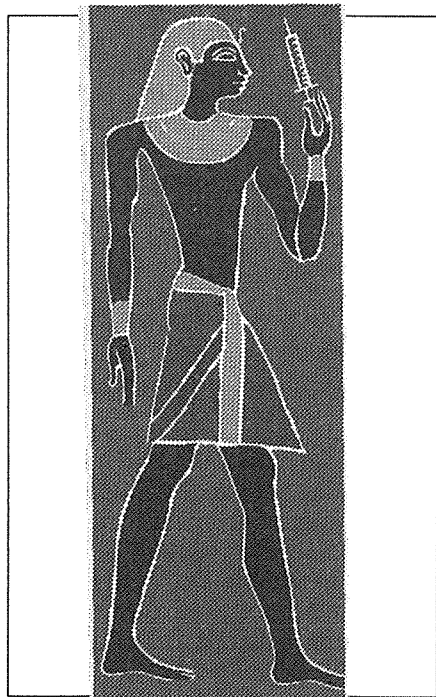
Ta' min isemmi, li bosta nies iħossu li inqas ma jieklu zokkor inqas iriduh. Għalhekk, inti probabbli li tista' taqta' din id-drawwa li toqgħod "vicin il-helu". Sintendi, tiehu ż-żmien. Ftakar ukoll li fis-suq hawn hafna zokkor artifiċjali. Dan jista' jintuża ma' bosta ikel, kemm likwidu u anki solidu. Nawguralek li tipprowa u tirnexxi.

*domanda u risposta***REMISSION****DOMANDA:**

Jiena missier tifel ta' 10 snin li hu dijabetiku Tip I. Sar dijabetiku 10 xhur ilu u qieghed ikkontrollat tajjeb. Dan l-aħħar kont qed naqra artiklu dwar il-"Juvenile Diabetics" u sibt il-kelma "Remission Period". Tista' tghidli xi ħaġa dwar dan? Jista' jkun fejqan?

RISPOSTA:

M'hu fejqan xejn! Nahseb li ħadt xi ideja żbaljata mill-artiklu li qrajt. Ir-"Remission Period" li



spiss insibuħ bħala "Honeymoon Period", hu perjodu meta d-dijabete ssir anqas severa. Biex nagħti eżempju: Wiehed fuq l-insulina jista' jintebaħ li jista' jikkontrolla d-dijabete tiegħu sew, fuq inqas units ta' insulina, jew fuq dieta u pilloli, jew fuq dieta biss. Min jieħu l-pilloli jkun jista' jgħaddi fuq dieta biss. Kultant dan ir-"Remission Period" jista' jdum sew, drabi oħra hu għal żmien qasir. Komuni ħafna hu fil-każ tal-

"Juvenile Diabetics", hekk kif jibdwew il-kura bl-insulina. Dan ta' spiss igieghel il-ġenituri jaħsbu li ma' binhom/binthom sar miraklu u fieq. Le, id-dijabete għadu hemm. "Remission" mhix xi kura u qatt ma għanda tiġi meqjusa hekk. Irridu nifhmu li dan il-perjodu li semmejna jibda u jispiċċa.

GLEUKOS**DOMANDA:**

Jiena dijabetika Tip I, għandi 15-il sena u bosta minn shabi li jafu li jien dijabetika huma kurjużi u jixtiequ jafu, min kienet l-ewwel persuna li kellha d-dijabete, xi tfisser il-kelma dijabete, u minn fejn hi ġejja il-kelma "glucose"?

RISPOSTA:

Id-dijabete ilu fid-dinja qabel ma bdiet tinkiteb l-istorja. Għalhekk ma hemm ebda "records" dwar min kienet l-ewwel persuna li kellha d-dijabete. Izda, xi 3,500 sena ilu, fl-Egittu l-Antik, xi hadd kiteb dwar marda li ggaghlek tgħaddi ħafna urina. Ix-xjenzjati huma ċerti li din il-marda kienet id-dijabete. Dwar il-kelma dijabete, bħal l-Egizzjani ta' l-Antik, kien hemm ir-Rumani, li wkoll osservaw din il-marda. Ir-rumani li għexu 2,000 sena ilu, semmew il-marda "diabete" bil-lingwa Griega. Il-kelma tfisser, "tgħaddi ħafna urina".

Il-kelma "glucose" ġejja mill-Grieg ukoll, izda din id-darba giet użata mix-xjenzjati moderni. Hi faċli biex tifhem kif mill-kelma Griega "gleukos", li tfisser hlewwa, il-moderni waslu għall-kelma "glucose". Glucose (glukosju bil-Malti) hu t-tip ta' zokkor li jinstab fid-dem, sintendi dan hu ħelu ħafna.

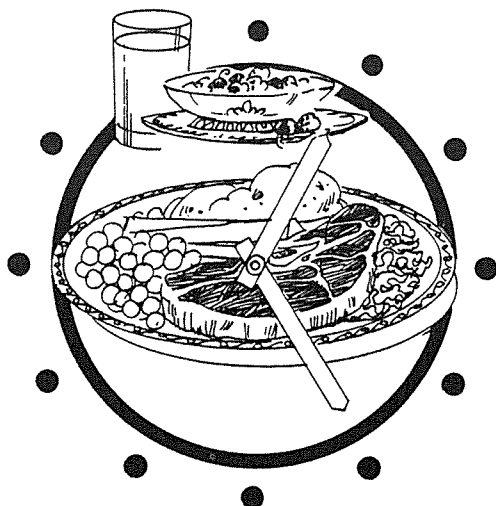
PIŻ WAQT TQALA**DOMANDA:**

Jiena dijabetika Tip I, ta' 28 sena, miżżewġa u sirt tqila għall-ewwel darba. Tista' tghidli kemm piż hu mistenni li jkolli waqt it-tqala?

RISPOSTA:

Ħafna jiddependi mill-piż tiegħek hekk kif ħriġt tqila. Jekk inti kont piż normali, stenna li żżid bejn 10.8 kilos u 15.8 kilos. Jekk inti kont ta' piż nieqes, ikollok bżonn tiżdied bejn 12.6 kilos u 18-il kilo. Jekk inti ta' piż aktar min-normal, inti jkollok bżonn tiżdied bejn 6.7 kilos u 11.5 kilos.

Waqt l-ewwel tlitt xhur tat-tqala jkollok bżonn ta' ftit iktar kaloriji minn dak li kont qabel it-tqala. Madankollu, fl-aħħar 6 xhur tat-tqala probabilmment ikollok bżonn ta' 300 kalorija extra. Jekk inti ma' takkwistax biżżejjed kaloriji biex tiżdied fil-piż meħtieġ, jew jekk inti tiflel il-piż waqt it-tqala, tkun qed tirriskja li t-tarbija tkun zġhira ħafna. Tiżdied ħafna iktar milli mitlub jista' jkabbar lit-tarbija. Dan jista' jfisser li t-twelid normali jiġi mtawwal fiż-żmien u jkun hemm iċ-ċans li jkun twelid "caesarian".



DIET MARGARINE
FROM
GOLDEN CHOICE

**Low Fat
Low Calorie
Unsalted**

41c

Golden Choice Diet Margarine
is the margarine most suitable for Diabetics.

It is an important component in the daily nutrition
for people who are diet conscious.

INGREDIENTS:

Vegetable Oils - Milk Protein - Emulsifiers (Monoclycerols, Potassium sorbate, Flavour, Vitamins)
Minimum 50% of Oils content - Polyunsaturates.

NUTRITIONAL VALUE PER 100 GRMS. (APP):

Milk Protein: 2 grms. Vegetable Oils: 70 grms. Salt (NaCl): Nil.

VITAMINS PER 100 GRMS:

Vitamin A 2400 i.u.: Beta Carotene: 600 i.u. Vitamin D: 50 i.u.

ENERGY/CALORIES PER 100 GRMS: 370

*domanda u risposta***ID-DIETA****DOMANDA**

Ta' spiss naqra fil-magazin tagħna dwar l-importanza tad-dieta. Minhabba li dan l-aħħar saru xi tibdiliet, tista' jekk jogħġbok, tgħidli xi haġa dwarhom?

RISPOSTA:

Id-dijabetiku għandu jifhem li d-dieta hija parti ewlenija fil-kura tiegħu, u li kontroll hażin tal-marda jista' jkun riżultat ta' ikel żejjed, mhux adattat jew mhux imqassam sew. Il-pazjent għandu jiġi ggwidat biex jitgħallim kif jippjana l-ikel tiegħu.

Ikel inqas milli jmiss mhux tajjeb lanqas, u kemm piż żejjed kif ukoll piż baxx wisq, jistgħu jfixklu l-metaboliżmu tal-pazjent, speċjalment fit-tfal u ż-

żgħażaġh. Id-dieta għandha tkun individwali, jiġifieri, tkun imfassla apposta għal kull pazjent skond il-ħtiġijiet tiegħu (li jiddependu fuq il-kondizzjoni tiegħu, l-età, l-attività, eċċ.) Bażikament l-ikel kollu tajjeb għad-dijabetiċi. Huwa bżonjuż li jitqies l-ammont jew id-daqs tal-porzjonijiet.

M'għadux irrikmandat, bħal dari li jiġu limitati żżejjed il-karboidrati (hobż, għagin...) u minflok jittieħdu proteini (laham...) liberament.

L-iktar haġa importanti fid-dieta hi l-kontroll ta' l-ammont ta' kaloriji li jittieħdu kuljum. Id-dieta għandha tkun ibbilanċjata

u varjata u għandu jittiekel ikel sustanzjuż biex b'hekk jittieħdu dawk il-vitamiini kollha meħtieġa. L-ikel għandu jiġi mqassam bir-reqqa matul il-gurnata kollha biex b'hekk jittieklu daqs erba' jew hamest ikliet ħfief minflok waħda jew tnejn kbar.

L-ammont ta' karboidrati, xaħam u proteini għandu jkun imqassam f'porzjonijiet imdaqqa matul il-gurnata u b'hekk jiġi evitat li z-zokkor fid-demm wara l-ikel jogħla ż-żejjed.

Kemm il-kwalità kif ukoll il-kwantità ta' ikel li jittiekel matul il-

gurnata huwa importanti -

jiġifieri wieħed għandu

jogħhod attent

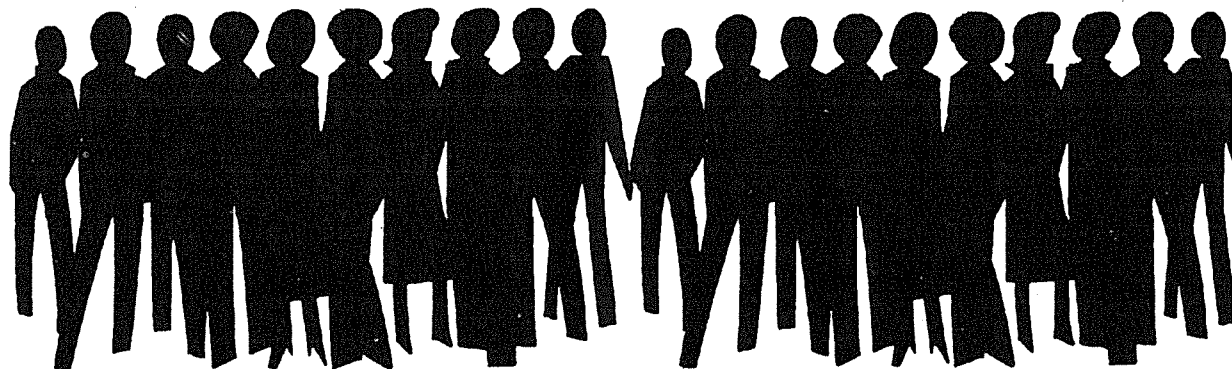
m h u x biss dwan x'għandu jogħhod attent mhux biss dwar x'għandu jevita, iżda wkoll kemm jiekol minn dak li jgħodd għalih.



IBŻA' GHAL SAHHTEK...

RAŻŻAN

ID-DIJABETE



The best quality products for the diabetics and the health conscious people

Für den Diabetiker. Qualität vom Spezialisten. Die Qualitätsvorteile:

- Ausschließlich mit natürlichem Fruchtzucker gesüßt
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe
- Nur natürliche Rohstoffe für viel Geschmack
- Ungehärtete pflanzliche Fette, ungeschwefelte Früchte und viel Vollkorn

nur mit
Fruchtzucker
gesüßt



Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of:

R. A. B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

New NovoPen® II
For convenient,
accurate insulin therapy

