17 DEC 1993
MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA
17 DEC 1993

# ID-DIJABETE U SAHHTEK

*Ġurnal maħruġ mill-Għaqda Maltija kontra d-Dijabete*

DIĊEMBRU 1993 No. 42

Żmien ta' Ferħ
p. 1

Id-Dijabete u ż-Żgħażagħ
p. 2

Il-Festi tal-Milied u id-Dieta
p. 7

Reazzjoni għall-Insulina
p. 9

Ngħixu mad-Dijabete
p. 12

L-Importanza tat-Tibdil fil-Postijiet fejn Tingħata l-Injezzjoni ta' l-Insulina
p. 14

Nieħdu l-Affarijiet bid-Daħka
p. 16

Xi tfisser id-Dijabete Għalik
p. 18

Eżerċizzi tar-Riġlejn
p. 22

Specifically designed
convenient packaging.

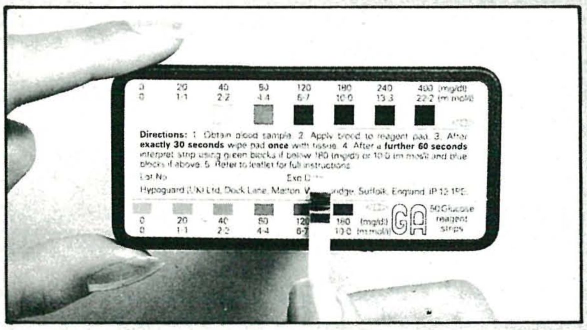
# The NEW GA Blood Glucose Monitoring System from Hypoguard

Hypoguard have developed the new GA system. The GA strip is the first reagent strip to be designed and manufactured in the UK. The strip can be read both *visually* and in the GA meter, and is a 90 second test. The GA strip has extremely accurate definition in the lower levels of glucose and is therefore easier to read by eye.

Because of the precision manufacturing methods there is no significant batch to batch variation, making special calibration techniques unnecessary.

The GA strip is designed for capillary samples and accepts the blood sample easily. The packaging is unique giving a high degree of product protection and convenience of use.

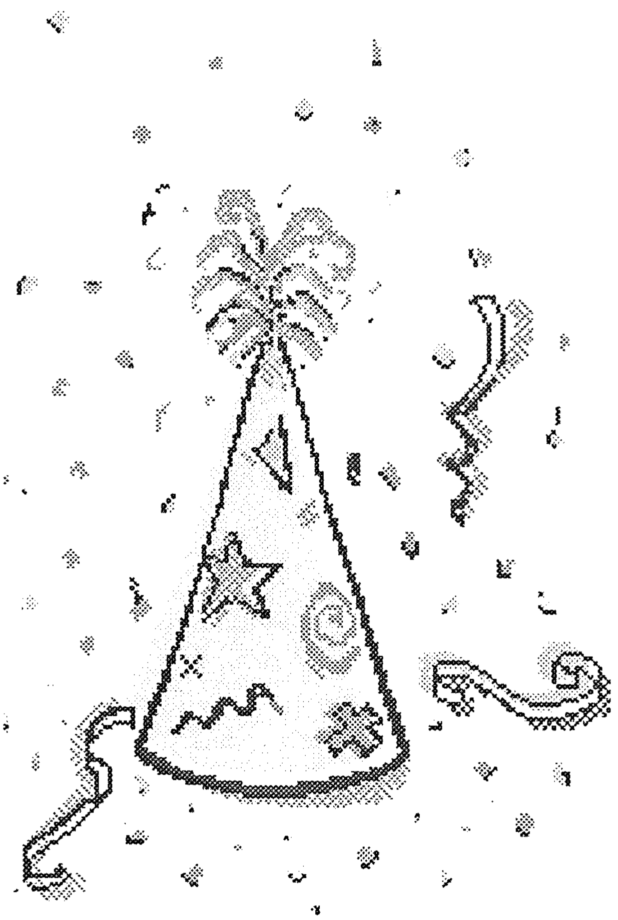
The GA meter is a special model of the Hypoguard MX meter and carries the memory function, which has proved so popular. It has a dry battery that will provide 1,000 tests over a 12 month period. The complete system is extremely compact and is tailored to the needs of the modern day diabetic.




Supplied by:
**PHARMA-COS LIMITED**
24 South Street, Valletta - MALTA
Phone: 222972/228680
Telex: 850 MW - FARKOS -

**Editorjal**

# ŻMIEN TA' FERH



Kulħadd jaf li l-Milied huwa żmien ta' ferħ, żmien li fih nagħtu u nirċievu rigali, żmien ta' xi ftit bidla mir-rutina tagħna ta' kuljum. Iżda għal dan iż-żmien tant sabiħ nqisu li ma jsirx żmien ta' qtugħ il-qalb għalina w għal familji tagħna. Hawnhekk qed nirreferi l-aktar għal xi abbuż ta' alkohol u ta' ikliet mhux adatti.

Issa ksibna fiduċja fil-*Home Blood Monitoring* u ppruvajna li hemm il-bżonn ta' testjar kuljum biex ikun hemm kontroll tajjeb.

Ta min isemmi li xagħrejn ilu, fl-Amerika (U.S.A.) ħareġ rapport mid-"Diabetes Control and Complications Trial" (D.C.C.T.) u r-riżultati huma ta' importanza kbira għad-dijabetiċi, l-aktar it-tfal u ż-żgħażagħ.

Iżda dwar dan iktar informazzjoni tiġi mogħtija f'ħarġa oħra tal-magażin.

Li nixtieq insemmi llum hu li għal kontroll tajjeb ħafna u nuqqas ta' komplikazzjonijiet se jkun hemm il-bżonn ta' aktar titqibiet, aktar testijiet u għalhekk aktar spejjeż. Wasalna fi żmien li nitlob lill-membri biex jagħmlu "lobbying" mal-membri parlamentari tagħhom biex jispjegawlhom xi tfisser tixtri "blood sticks", siringi għat-tfal u żgħażagħ dijabetiċi, xahar wara xahar *in aeternum*.

### Il-Jum Dinji tad-Dijabete

Dan ġie mfakkar minn naħa ta' "L-Għaqada" b'suċċess. Fil-ġimgħa 7-14 ta' Novembru 1993, kellna taħdidiet fuq il-maġġoranza ta' l-istazzjonijiet tar-Radio, artikli fil-gazzetti bil-Malti u bl-Ingliż matul il-ġimgħa kollha. Kellna taħdidiet għall-membri, ħarġa kulturali, seminar ta' ġurnata Ħal Far, insomma din is-sena l-"Jum Dinji tad-Dijabete" ġie ċċelebrat b'suċċess.

Irrid insemmi wkoll li l-I.D.F. u l-W.H.O. jistiednu mhux biss "L-Għaqda" tagħna biex jitfakkar il-jum dinji iżda anke lill-Gvern.

Nieħu gost ħafna, kieku l-Gvern jipparteċipa fil-Jum Dinji tad-Dijabete u nieħu gost akbar kieku kellu jħabbar li ser jagħti l-"blood sticks" u s-siringi b'xejn.

Nittamaw li ż-żmien tal-Milied u ż-żmien ġejjieni jkun żmien fejn naħsbu f'xulxin aktar, fejn ngħinu u nikkooperaw ma' xulxin, biex it-toqol tal-ħajja nħossuh anqas u naturalment il-kundizzjoni tagħna tmur għal aħjar.

Jien flimkien mal-membri tal-kunsill, nixtiqilkom minn qalbi u b'sinċerità kbira Milied Tajjeb, Milied Hieni kif ukoll Sena Ġdida mimlija risq, saħħa u barka.

**Tancred J. Zammit**
**Editur.**

# ID-DIJABETE U Ż-ŻGĦAŻAGĦ

*minn C.A.*

Jekk biex tgħix bid-dijabete jeħtieġ li toqgħod għal ċerti kondizzjonijiet, m'hemmx dubju li fejn jidħlu t-tfal din il-kundizzjoni timponi fuq it-tfal u l-kumplament tal-familja diffikultajiet partikulari. Kwalunkwe marda fuq it-tfal, kemm akuta sew kronika sservi ta' nkwiet għall-ġenituri. Huwa fatt li ma tistax tiċħdu li aħna aktar ninkwetaw fuq saħħet uliedna milli għalina nfusna. Għalhekk, id-dijabete tħalli effetti kbar kemm fuq kull tfajjel li qiegħed jikber, u fuq il-familja tiegħu.

Il-parti l-kbira sew tat-tfal titfaċċalhom id-dijabete magħrufa bħala Type I. Jiġifieri ma jkunux jistgħu jipproduċu l-insulina ġo ġisimhom stess u għalhekk isiru jiddependu minn meżżi esterni għall-insulina li jkollhom bżonn. Però ġaladarba jkunu magħrufa il-kontrolli li hemm bżonn, tkun ħaġa faċli sabiex wieħed jissodisfa l-bżonnijiet bijokimiċi tal-marda. L-inkwiet u l-problemi li jinqalgħu x'aktarx li huma jew effetti tal-marda, jew

• *ikompli f'paġna 4*

# Fruchtzucker Schokolade

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

**Available from all Pharmaċies and leading Supermarkets**

**Space by Courtesy of:** **R. A. B. Ltd**
**Tel. No. 446741 – 236540 – 230924**
**Fax: 497276**

• *jaqbad ma' paġna 2*

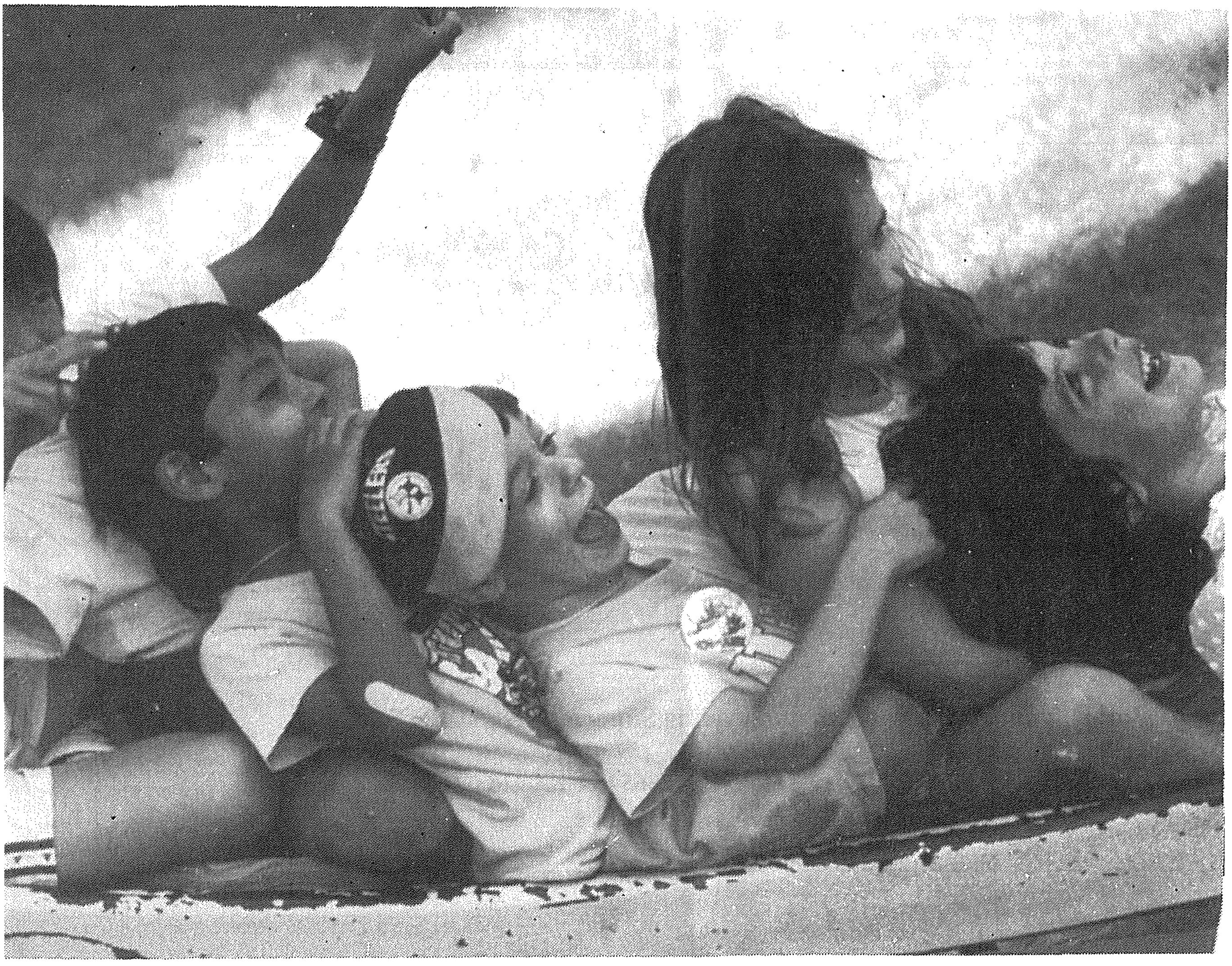
minħabba xi korrimenti jew b'riżultat ta' effetti psikoloġiċi fil-familja tiegħu.

## ID-DĦUL FL-ISKOLA

L-iżvilupp ta' tfal dijabetiċi isir bil-mod aktar minn tat-tfal normali meta jibdew imorru l-iskola, għalkemm imbagħad ilaħħqu ma' l-oħrajn. F'din l-età it-tfal ikunu aktar ubbidjenti u lesti li joqogħdu għar-rutina u l-ordnijiet li jingħataw mill-familjari, it-tabib eċċ. Sakemm il-ġenituri jkunu kapaċi jlaħħqu mal-problemi li jinqalgħu minħabba tfal dijabetiċi, ftit għandhom jinqalgħulhom problemi sabiex jikkontrollawhom, ħlief meta xi tfal jimirdu serjament jew iweġġgħu. Anke f'każi bħal dawn, jekk il-ġenituri jkunu jafu sewwa x'għandu jew x'ma għandux isir, jevitaw li jinqalgħu sitwazzjonijiet diffiċli.

Aktar ma' t-tfal jibdew jikbru, jinħtieġ li tiżdied id-doża tal-insulina. Dan huwa wkoll iż-żmien ideali sbiex lit-tfal indarruhom jieħdu ħsieb tagħhom infushom sew. Ħafna drabi l-ġenituri mhux kapaċi jikkalkulaw kemm uliedhom jirnexxilhom jitgħallmu malajr, u jieħdu ħsieb tagħhom infushom. Din hija ħasra, għaliex it-tfal ta' din l-età jkunu verament ħerqana u kburin meta jirnexxilhom jifhmu l-marda tagħhom u jilqgħu għaliha. Minn meta beda jsir fid-dar il-kontroll taz-zokkor fid-demm (home blood glucose monitoring) permezz tal-"monitor" jew "sticks" il-familji tal-lum iħossuhom aktar żguri li qegħdin jikkontrollaw milli kienu jistgħu ta' qabilhom. Dan iservi sabiex it-tfal iżommu ruħhom aktar taħt kontroll.

Fis-snin ta' qabel ma t-tfal isiru "teenagers", dawn jiżviluppaw ħafna fiżikament li jwassal ukoll għall-iżvilupp psikosesswali. Dawn iż-żewġ fatturi jġibu magħhom problemi ġodda fejn jidħol il-kontroll tajjeb tad-dijabete, għax l-iżvilupp fiżiku jfisser li trid tiżdied id-doża ta' l-insulina ta' kuljum filwaqt li l-iżvilupp psikosesswali, jekk ma noqogħdux attenti, iġibilna problemi għax jikkaġuna varjazzjonijiet



fid-doża ta' insulina meħtieġa. Fl-istess waqt, it-tfal jibdew jagħtu aktar każ ta' kif jaħsbuha tfal ta' l-istess età tagħhom, u jkunu jridu iżjed jaqdfu għal rashom, u b'hekk jiġri li jonqsu kemm l-influwenza tal-ġenituri u l-użanzi tajbin li jkunu trawmu fit-tfal. Hawn toħroġ ċara l-importanza tal-kliniċi dijabetiċi għal dawn iż-żgħażagħ, għax fihom jiltaqgħu tfal ta' l-istess età li jirrakkuntaw lil xulxin minn xiex għaddew u l-esperjenzi tagħhom, apparti l-pariri li jistgħu jingħataw mill-esperti fid-dijabete u d-dieta, li jmexxu l-kliniċi. Hawn jidher il-vantaġġ li joffri tagħlim minn kmieni li jkunu ħadu t-tfal dwar il-marda u l-kontroll tagħha.

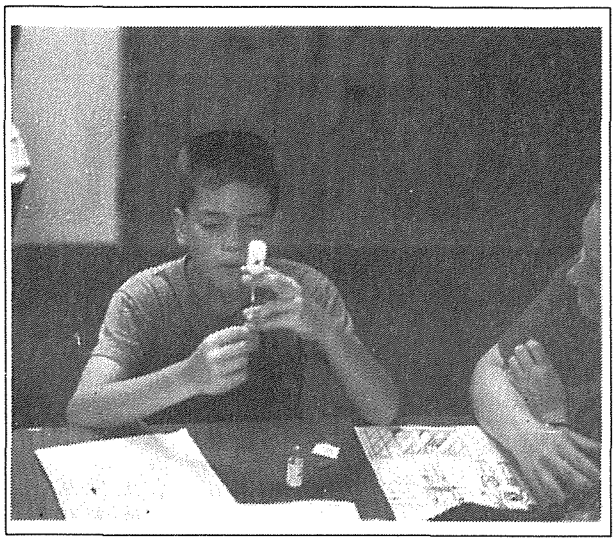
Għalhekk għaż-żgħażagħ ta' din l-età, għandha tingħata importanza speċjali li ngħinuhom emozzjonalment, nadruhom u nifhmuhom. Fl-istess ħin inkomplu nenfasizzaw l-importanza ta' kif it-tfal tagħna għandhom iżommu huma stess il-kontroll tagħhom infushom billi jqassmu l-ġurnata b'mod li jkunu jistgħu jżommu dan il-kontroll il-ħin kollu.

Iż-żgħażagħ kollha, kemm dijabetiċi u mhumiex, jgħaddu mill-istess taqlib u stress psikoloġiku, li jġibu magħhom it-taqlib ta' l-adolexxenza. Madankollu ta' min jammetti li dan it-taqlib li xi drabi jissarraf f'sitwazzjonijiet kemmxejn perikolużi fiż-żgħażagħ, jistgħu jkunu l-kaġun ta' taħwid iżjed profond għad-dijabetiċi.

Hekk, per eżempju, ċerti użanzi u ikel taż-żgħażagħ jistgħu jservu biex iħarbtu għal kollox id-dieta li żagħżugħ dijabetiku jkun qiegħed isegwi.

F'dan iż-żmien iż-żgħażagħ forsi jibdew jesperimentaw bid-droga jew xorb li t-tnejn iġibu tibdil fil-kontroll biokimiku. Fl-istess ħin jiġri, li dawn is-sustanzi jimpedixxu liż-żgħażagħ, stat li jieħdu ħsieb tagħhom infushom kif imiss. Id-dijabete timponi fuq il-marid ċerta rutina u dixxiplina, però huwa fatt li daqs kemm aħna konna nistkerrħu dawn il-kontrolli, daqstant ieħor jiddejqu bihom iż-żgħażagħ tal-lum. Huwa għalhekk essenzjali li nżommu l-linji tagħna ta' komunikazzjoni miftuħa maż-żgħażagħ tagħna u li nifhmu lil xulxin u li nagħdru lil xulxin, speċjalment meta xi wieħed miż-żgħażagħ tagħna jkun dijabetiku.

F'din l-età partikulari, meta ż-żgħażagħ ikunu



qegħdin isiru adulti b'ħeffa kbira, dan it-tibdil jista' jeffettwa ħażin ċerti aspetti biokimiċi tad-diabetiċi, avolja suppost li jkunu aktar faċli li tikkontrollahom. Jekk dawn iż-żgħażagħ isibu l-għajnuna u l-mogħdrija kollha li għandhom bżonn mill-familjari tagħhom m'hemm xejn li jżommhom milli jirbħu it-taqlib kollu li ġġib magħha l-adolexxenza u jsiru adulti mingħajr xkiel u nkwiet minkejja d-dijabete. L-aktar ħaġa essenzjali hija li l-ġenituri joqogħdu attenti u b'għajnejhom u b'widnejhom miftuħin beraħ u fuq kollox iżommu l-kalma. Dawn għandhom iżommu quddiem għajnejhom li jaħsbuha sew u jaġixxu b'mod meqjuż għall-għawġ li jinqala, minkejja l-prekawzjonijiet li jittieħdu.

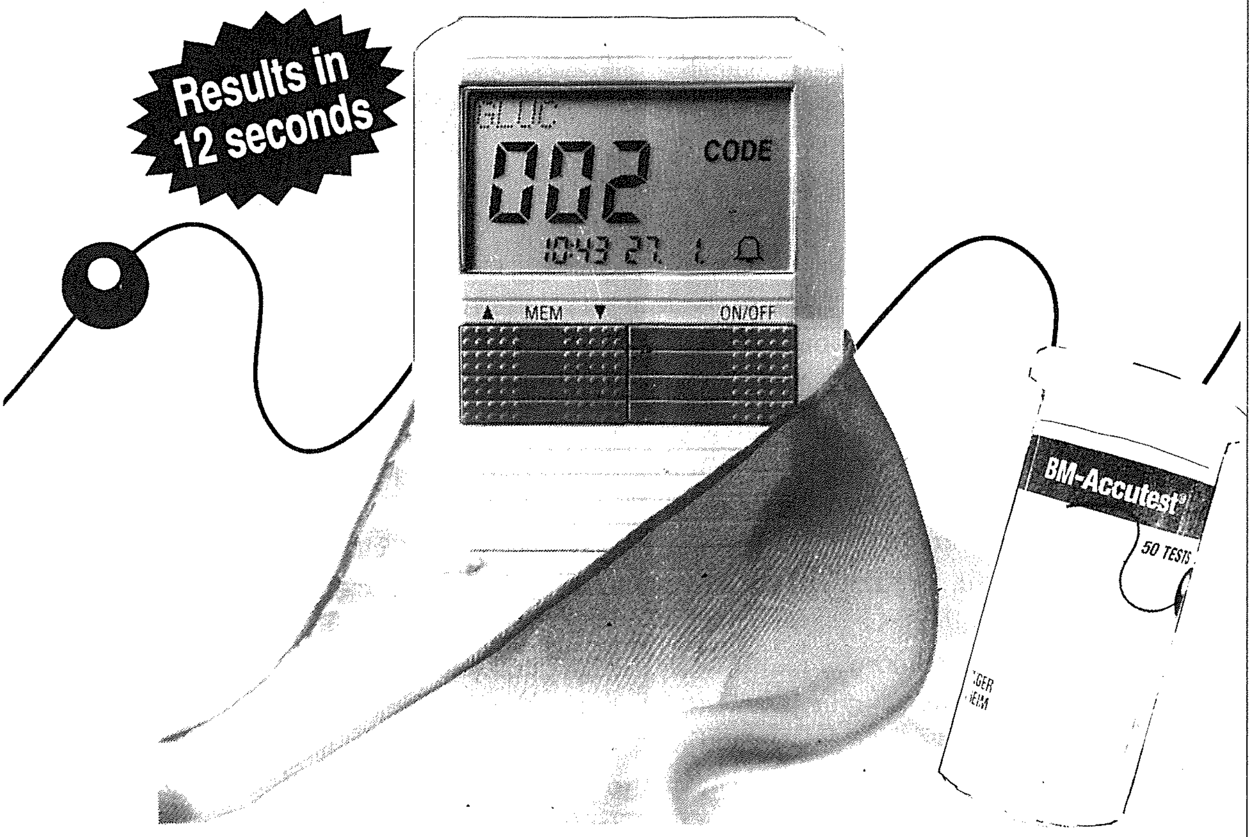
## EGĦLUQ

Inkitbu turruni ta' kotba fuq kif il-ġenituri u wliedhom żgħażagħ għandhom jimxu ma' xulxin u speċjalment fejn jidħlu t-"teenagers". Id-dijabete tagħti xejra oħra lill din l-imġieba, imma jekk jintuża s-sens komun u l-fiduċja f'xulxin, magħdud fuq tagħrif bażiku fuq kif wieħed għandu jikkura ruħu għad-dijabete, xejn m'għandu jkun li jimpedixxi li ż-żagħżugħ ikollu l-kunfidenza fih innifsu li jegħleb b'mod għaqli l-problemi li ġġib magħha d-dijabete. B'hekk it-tfulija u l-adolexxenza jkunu esperjenza kif jixraq lil kull bniedem.

Kull ma hemm bżonn hija r-rieda li d-dijabetiku jimxu fuq ċerti regoli u kundizzjonijiet fil-ħajja ta' kuljum. ■

# Accutrend®

## Lifting the veil on progress...




# 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**

# IL-FESTI TAL-MILIED U ID-DIETA

*minn Tania Vassallo*

***Kulħadd jaf li l-Milied huwa żmien ta' ferħ, żmien li fih tagħti u tirċievi rigali; huwa ftit ta' bidla mir-rutina ta' kuljum, u huwa żmien li wieħed ikollu l-opportunità li jagħti ruħu għall-varjetà akbar (u forsi kwantità wkoll) ta' xorb u ikel. Iżda dak li hu żmien tant sabiħ fis-sena jista' faċilment isir żmien ta' qtugħ il-qalb u ta' ħtija fost id-dijabetiċi, il-familja tagħhom kif ukoll ħbiebhom.***

***THALLIX DAN IKUN HEKK. Uża dak li taf u dak li għallimt, flimkien ma' pjan — u hekk tkun tista' TIFFITTJA D-DIJABETE GĦALL-FESTI TAL-MILIED u mhux TIFFITTJA L-FESTI TAL-MILIED GĦAD-DIJABETE.***

## X'WIEĦED GĦANDU JKUN JAF

Il-pazjenti tad-dijabete u min jipprepara ikel u xorb għalihom ta' spiss jikkonfondu kif ukoll jinkwetaw fuq żewġ affarijiet speċjali fid-dieta: **alkoħol u ħelu.**

**Alkoħol** — Kważi d-dijabetiċi kollha jistgħu jieħdu xi ftit alkoħol, sakemm dawn ma jkollhomx direttivi minn għand it-tabib tagħhom li ma għandhomx jiħduh.

L-alkoħol fih il-kaloriji għalkemm mhux dejjem fih karboidrati. Għalhekk id-dijabetiċi kollha li **għandhom bżonn inaqqsu l-piż** jagħmlu tajjeb li ma jabbużawx, peress li hu aħjar li jaħlu l-porzjon ta' kalorija meħtieġa fuq l-ikel. Ftit alkoħol wara l-ikla tal-Milied mhux sa jagħmel ħsara — però dejjem aħjar tistaqsi lit-tabib tiegħek.

Għal min **mhux fuq dieta ta' nuqqas ta' piż** forsi dan jista' jieħu nofs pinta birra, jew 24 ml ta' spirti, jew tazza żgħira ta' dry sherry jew inbid 'dry'. Grokk aperitif wieħed jista' jieħdu. Ikun wisq aħjar li ma jintagħżilx xorb ħelu — bħal likuri (liqueurs). **Id-dijabetiċi fuq l-insulina** ma jagħmlux tajjeb li jagħtu parti mill-porzjon ta' karboidrati għall-alkoħol.

Biex il-grokk idumlek iktar, żidlu ftit minerali 'sugar free'. Dan igħin ħafna speċjalment ma' l-inbid u ma' l-aperitivi.

## IL-ĦELU

Dejjem kellna ħafna domandi minn membri u minn ħbieb tagħhom li jridu jkunu jafu x'għandhom jixtru għall-Milied, għax iħossu li xi ħaġa speċjali ta' l-ikel hija ta' gost għal dawn iż-żminijiet.

• ikompli f'paġna 8

*• jaqbad ma' paġna 7*

Jiena ma naghtix parir li wiehed ghandu jaghmel dan. Fuq kollox hafna mill-helu ghad-dijabetici huwa ghali hafna u mhux dejjem ikollu toghma tajba.

Veru li ghal hafna dijabetici il-grass u l-kaloriji żejda li jkun fihom il-hlewwiet tal-Milied huma ta' hsara żgur.

Fl-ideja tieghi, hu ahjar li tiehu **ftit** helu mqassam matul il-ġurnata, milli tiehu dawk il-prodotti gholjin u li ta' spiss jittieklu f'daqqa u hekk jistghu jhallulek effett hażin fuq il-kontroll tad-dijabete.

F'hafna każi ohra, peress li l-biċċa l-kbira ta' dawn il-prodotti jkunu maghmula b'ċerti zokkor artifiċjali, dawn jistghu jġibu xi wġigh ta' stonku u ta' spiss dijarrea.

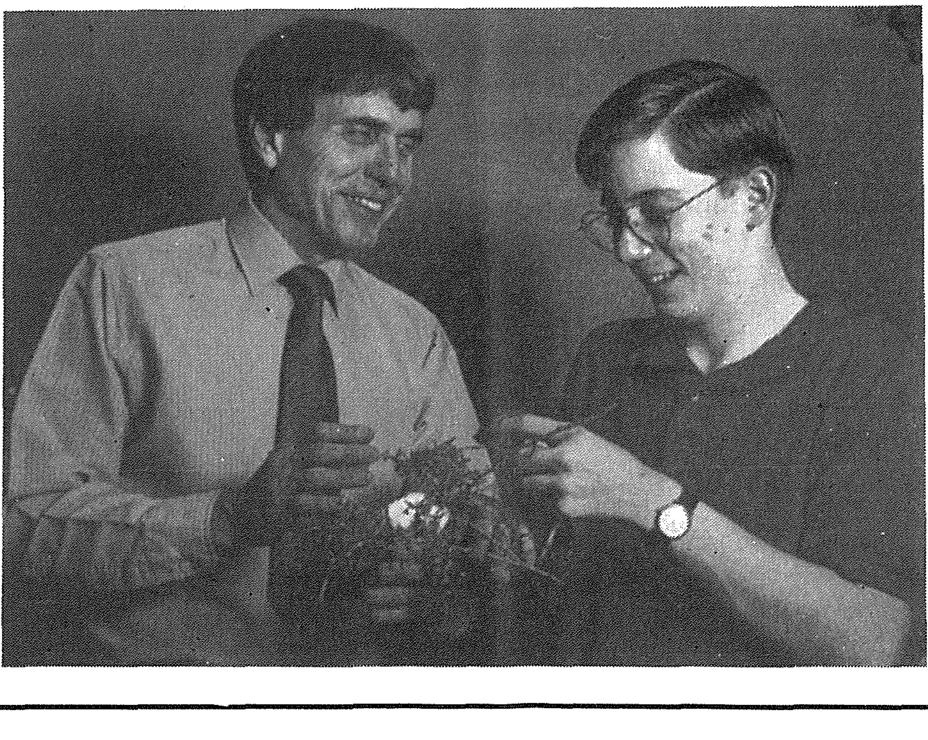
Jekk irċevejt jew ġa xtrajt xi helu speċjali ghad-dijabetiċi ghall-Milied, ftakar li hu ferm importanti li ammonti żghar ghandhom jittiehdu kull darba.

Boiled Sweets u helu tal-menta huma mfittxija hafna mid-dijabetiċi, speċjalment mill-anzjani. Navża lill-familjari u lil hbiebhom biex ma jixtrulhomx minn dawn. Wiehed irid jiftakar li dan il-helu ma joffrix nuqqas fil-kaloriji. Meta xi darba jinxtraw ghad-dijabetiċi anzjani huwa importani li wiehed ighidilhom biex ma jihdux hafna f'daqqa.

Ma nhossx il-bżonn li wiehed jixtri xi kejkijiet u xi gallettini speċjali ghaliex ftit gallettini ordinarji jew ahjar gallettini maghmulin id-dar bi **ftit** zokkor, jaghmlu inqas hsara u wiehed ikun jista' jiehu gost bihom minghajr biża'.

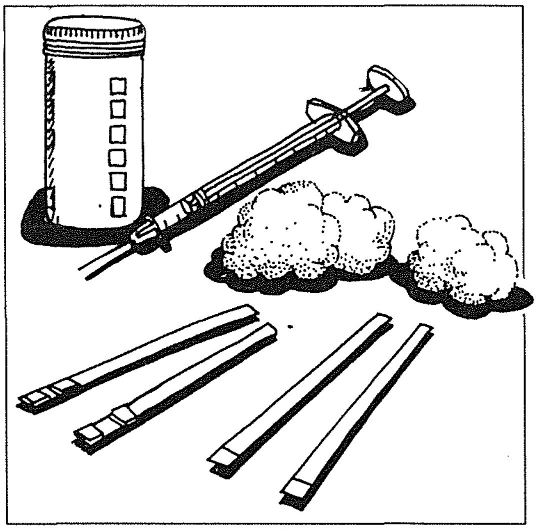
## NIPPJANAW

1. Kun żgur x'hin huma l-ikliet il-kbar, sabiex tkun tista' tirranġa d-doża u l-hin ta' l-insulina.
2. Kun żgur li se ssib minerali 'sugar free' jew inkella hu mieghek ghand il-familjari jew hbiebek. Wiehed irid jahseb ghalihom qabel.
3. Ahseb li jkollok hażna ta' haxix varjat kif ukoll ta' frott frisk — xi frott speċjali tal-Milied.
4. Tista' taghmel pudini tal-Milied u kejkijiet b'riċetti adatti.
5. Chewing gum u pastilji tad-dijabete li huma 'sugar free' huma ta' bżonn. Ahseb ghalihom qabel.
6. Ġewż, ġellewż, frott niexef u xi frott bla hafna zokkor, wiehed jista' jahseb ghalihom ukoll, ghax dawn jistghu jittiehdu, dejjem skond il-porzjon ta' dieta tieghek. ■



# REAZZJONI GĦALL-INSULINA

minn TANJA



Tifhmunix ħażin! Mhux ser nitkellem fuq il-"hypos"; imma fuq ir-reazzjoni li jkollok INT meta t-tabib igħidlek li x'aktarx ser ikollu jpoġġik fuq l-insulina flok tibqa' bl-OHA (pilloli).

X'aktarx li ħadtha bi kbira din l-aħbar. Ħafna minn dawk li taqbadhom dijabete Type II issibhom jgħidulek "U iva, almenu m'hemmx injezzjonijiet!" — u issa, ser ikollok tibda! Oħrajn igħidu "Daqs kemm qed noqgħod attent! Fis-sajf għomt ħafna, u issa qed nimxi ħafna — nara sew x'niekol, u xi naqra exercise nagħmel ukoll. Il-ħin kollu nittestja l-urina u d-demm, u jaħasra Dott, ma nafx għalfejn qed tivvintali dan kollu!"

Imma kultant, li tibdel mill-pilloli għall-insulina ikun bżonn. Hemm min ikollu jagħmel hekk għal ftit ta' żmien biss, minħabba f'mard jew xi inkwiet kbir; però hemm min jinħtieġlu jibqa' fuq l-insulina għall-bqija ta' ħajtu.

Issa, nafu li t-Type II hija kundizzjoni "varjabbli"; jiġifieri il-frixa mhux dejjem kapaċi tagħmel l-istess ammont ta' insulin, u l-ġisem mhux dejjem kapaċi jużaha kollha jew imqar ftit minnha.

Din it-tieni sitwazzjoni taggrava meta dak li jkun jiżdied fil-piż, u tissejjaħ "insulin insensitivity".

Hemm min għandu Type II li tixbah ferm lil Type I, fejn il-ġisem kważi jitlef għal kollox il-kapaċità li joħloq insulin; imma imbagħad hemm Type II fejn bilkemm jidhru sintomi, u l-frixa tipproduċi insulina kważi f'livelli normali; tant li kultant anki l-bżonn ta' l-OHA jonqos.

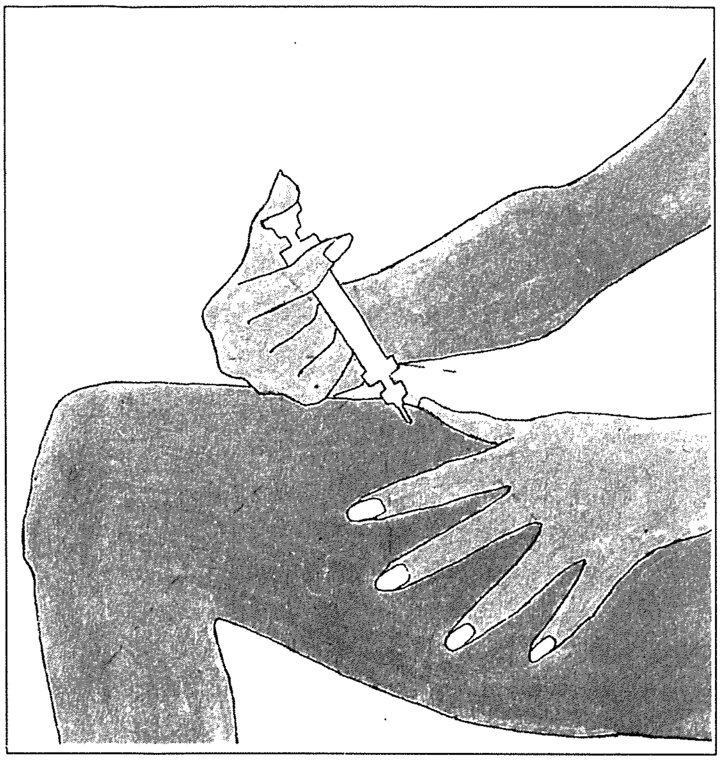
Meta inti jkollok Type II, u għalkemm qed tipprova tikkontrolla l-livell ta' żokkor fid-demm xorta jkollok is-sintomi tad-dijabete — id-demm ta' filgħodu juri 10.4-10.7mnol jew iżjed, għatx kbir, tgħaddi ħafna urina, telf fil-piż (imma ikel normali), x'aktarx li t-tabib ser jagħtik parir biex "taqleb".

Issa jekk it-tabib jagħtik parir, dan qed jagħmlu għall-ġid tiegħek, u mhux biex jiħfiflu x-xogħol! Xi nies qaluli li meta bdew jieħdu l-insulina, tant marru aħjar li saħansitra bdew igergru mat-tabib li ma tehielhomx mill-ewwel! Oħrajn qalu li meta bdew jieħdu l-insulina, bħal qishom "irrejalizzaw" li għandhom id-dijabete, u iżjed bdew jieħdu ħsieb tagħhom innifishom; qabel, meta kienu jieħdu l-pilloli kienu qishom qed jieħdu aspirina, u ma tawx każ ta' l-eżerċizzju, u fuq kollox x'kienu jieklu ...

Jekk int għadek mhux kbir fl-età, wisq probabbli li t-tabib igħidlek biex tipprova żżomm livell (fid-demm ta' filgħodu) ta' xi 6.6 m moll/L. Iżjed ma tikber, tibda ssir ħaġa diffiċli żżomm livell daqshekk viċin tan-normal —

• ikompli f'paġna 10

• *jaqbad ma' paġna 9*



però b'daqshekk m'għandekx tittraskura l-kura. Dan jiġri wkoll waqt il-mard; imma qatt m'għandek taqta' qalbek.

Hawn nies li l-pilloli m'għandhom ebda effett fuqhom (**"primary failure"**) — u għalhekk bilfors ikollhom jieħdu l-insulina, allavolja Type II. Hemm oħrajn, l-iktar nies li huma allerġiċi għal ċerti antibiotiċi — li l-pilloli jqabbduhom allerġija fil-ġilda. **"Secondary failure"** tiġi meta l-pilloli li tkun ilek tieħu għadd ta' snin f'daqqa waħda ma jibqgħux jagħmlu effett.

Issa, irridu niftakru li meta nibdew nieħdu l-insulina ma nkunux sirna Type I; xorta nibqgħu Type II. U jista' jkun ukoll li injezzjoni waħda biss kuljum (NPH/Lente/Ultralente) tkun biżżejjed biex inżommu livell kostanti; ħaġa li hi kważi impossibbli għal Type I.

Iżda dejjem nibqgħu niftakru li l-insulina mhux xi ħaġa tal-maġija li toħdilna ħsieb id-dijabete. AĦNA rridu nagħmlu l-parti tagħna, kemm billi nitgħallmu kif nużawha sewwa, immá l-iżjed importanti billi noqogħdu attenti **GĦALL-PIŻ**, u nagħmlu l-eżerċizzju u nieħdu ħsieb ta' "self blood monitoring" tajjeb. ■


# Smajt bil-
# "Family Support Group"?

**Dan japplika għal min għandu tfal dijabetiċi taħt l-14-il sena.**

**Ċempel f'dawn in-numri: 495907, 442573, 442574.**

**Jew ikteb lil:**

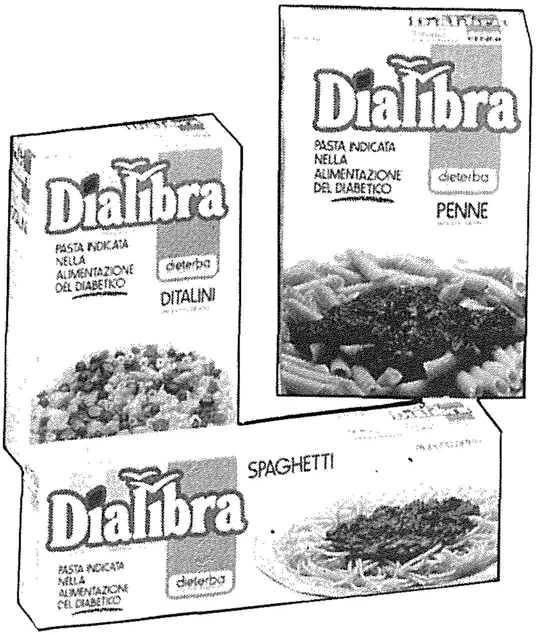
**"Family Support Group"**
**c/o Maltese Diabetes Association,**
**45, South Street,**
**Valletta VLT 11.**

Dialibra

PASTA INDICATA
NELLA
ALIMENTAZIONE
DEL DIABETICO

dieterba

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



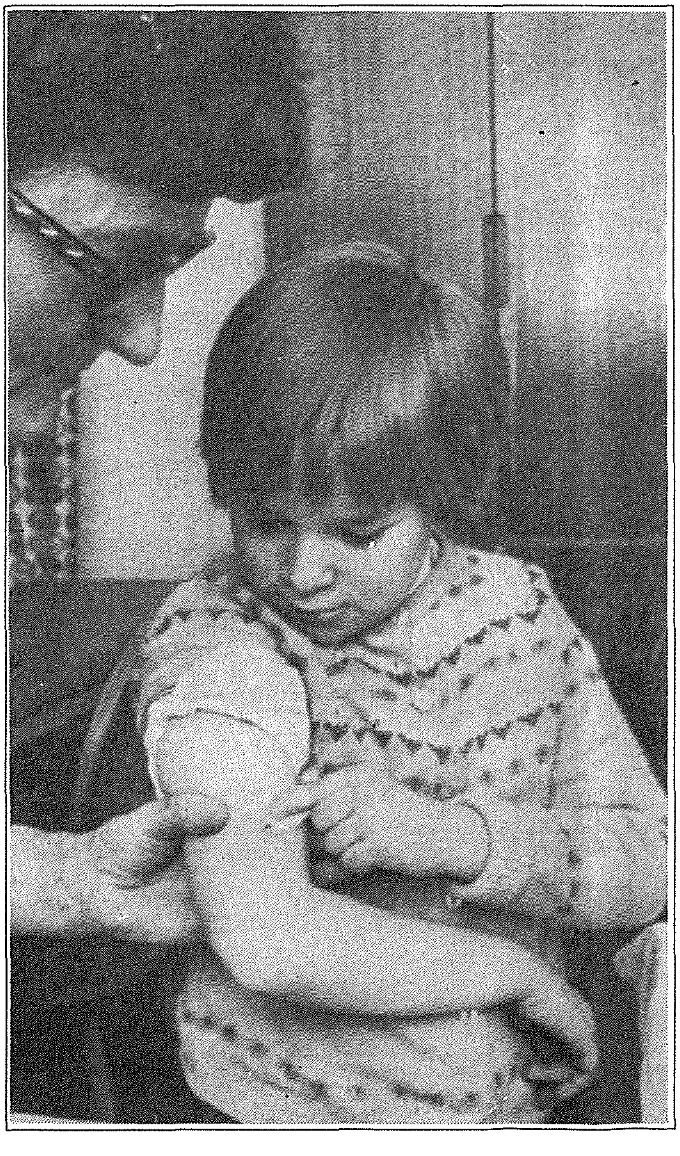

Vivian
Commercial
Corporation
Limited.

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

Tel: 344610, 344616

# NGĦIXU MAD-DIJABETE

minn A.C.



Meta kont għadni daqsxejn ta' tfajjel niftakar li kont smajt lil ommi u z-zija jitħaddtu fuq tifel ta' waħda ġara tagħna:

"X'waħdadin" qalet imbikkma ziti, "demmu nbidel f'zokkor".

Dak il-kliem stampa ruħu f'moħħi il-figura ta' tifel ċkejken li ġol-vini ta' ġismu kellu jiġri xmajjar ta' rtal tazzokkor.

Illum, naturalment, naf, li dak it-tifel kellu d-dijabete.

Id-Dijabete hija marda komuni ħafna, għalkemm mhux magħruf eżatt kemm hawn nies ibatu minnha. Nafu wkoll li hija marda bla fejqan, fis-sens li meta tiġi fuq dak li kun se jibqa' biha għal għomru. Imma għalkemm ma hemmx fejqan, din il-marda tista' tikkontrollaha. Dan ifisser li sakemm, it-tifel (jew adult) dijabetiku, jimxi strettament mad-dieta u l-kura medika li d-dijabetoloġisti jfasslu għalih, ikun jista' jgħix ħajja mimlija u f'saħħtu daqs kwalunkwe persuna oħra.

Naturalment meta l-ġenituri jsiru jafu għall-ewwel darba li xi ħadd minn uliedhom għandu d-dijabete, jindiehxu, jinkwetaw u jħosshom imweġġa' u ddispjaċuti. Madankollu huwa essenzjali li jirrealizzaw li dment li jsegwu l-pariri mediċi li jingħataw, u jisguraw li t-tfajjel jagħmel l-istess, aktar ma jikber u jibda jitgħallem jieħu aktar kura tiegħu nnifsu, ħajjiet it-tifel jew tifla mhiex imħassra. L-attitudni jew il-mod kif jaġixxu għall-marda, huwa ta' importanza fundamentali, u dan jiddependi fuq kollox kif il-pazjent ċkejken jara kif il-ġenituri tiegħu jaġixxu għall-marda tiegħu jew tagħha.

Jekk l-omm ħlief tiddispra, titwerwer mill-"injections", u tagħti lit-tfajjel x'jifhem li waslet l-aħħar tad-dinja, ma

jistax jonqos li fit-tarbija tinbet il-biża' u t-twerwir għall-marda tiegħu.

Mill-banda l-oħra, jekk l-omm tagħraf tikkontrolla sewwa il-qatgħa u d-dulur li ħaġa naturali sejra tħoss, u timxi bil-kalma mar-rutina u dixxiplina li d-dijabete timponi, it-tfal aktar jistgħu jimexxilhom li jaddattaw irwieħhom huma wkoll bl-anqas xkiel.

Dan kollu jseħħ biss jekk il-ġenituri jifhmu sew is-sitwazzjoni, u minn xiex qiegħed ibati t-tifel.

Kif tinduna li xi ħadd marid bid-dijabete u x'jiġri f'ġisimna biex jiġri hekk? Dak l-ikel kollu li jiekol li fih iz-zokkor u l-lamtu li jiekol, permezz tas-sistema diġestiva jitkisser u jinbidel fl-aktar għamla sempliċi taz-zokkor — il-"glucose". Issa, sabiex ġisimna jkun jista' jassorbi u jużа dan il-"glucose" kif imiss, għandu bżonn jipproduċi ċerta sustanza msejħa "insulina" biex taħarqu.

L-insulina tinħadem f'dik il-parti tal-ġisem li nsejħulha l-"frixa" (pancreas). Normalment il-frixa tipproduċi biżżejjed insulina biex jinħaraq iz-zokkor li jinsab fid-demm. Dan jiġri għaliex fid-demm ta' persuna normali mhux suppost li jkun hemm aktar minn ċertu livell ta' zokkor, mingħajr ma tiġi effettwata s-saħħa ta' dak li jkun.

Jiġri li fid-dijabetiku, il-frixa ma tipproduċix l-insulina li jkun hemm bżonn sabiex dan iseħħ. B'hekk, dak iz-zokkor (jew glucose) li nikkunsmaw ma jistax jintuża kollu mill-ġisem biex jipproduċi dik l-enerġija u s-saħħa li hemm bżonn u allura jibqa' jiġri fid-demm.

Il-ġisem imbagħad jipprova jeħles minn dan iz-zokkor żejjed billi jarmih permezz tal-kliewi ma' l-urina.

Sabiex jeħles miz-zokkor żejjed il-ġisem għandu bżonn kwantitajiet kbar ta' ilma u għalhekk il-pazjent jaqbdu ħafna għatx. Aktar ma jixrob, fi sforz biex ineħħi dak iz-zokkor, aktar jagħmel urina. Barra minhekk, għar-raġuni li z-zokkor mhux qed jintuża kif imiss, id-dijabetiku jibda jħossu jgħeja ħafna.

Dawn it-tlett sintomi, jiġifieri ħafna għatx, kwantitajiet kbar ta' urina, u għeja huma s-sintomi klassiċi li jġegħelu lil kwalunkwe tabib jissuspetta fid-dijabete.

Madankollu, ħafna drabi fil-bidu tad-dijabete, dawn is-sintomi ma tantx ikunu jidhru, u jkunu biss meta xi ħadd jagħmel xi test tal-urina (bħal, per eżempju, waqt tqala jew biex joħroġ polza ta' insurance) li l-preżenza tad-dijabete tidher.

Però, iz-zokkor fl-urina ma jfissirx bilfors li dak li jkun għandu d-dijabete. Dan jiġi konfermat meta z-zokkor fl-urina huwa kkawżat minn livel għoli wisq ta' zokkor fid-demm. Hawn xi nies li għalkemm mhumiex dijabetiċi ssibilhom iz-zokkor fl-urina.

Filwaqt li jekk jinsab li fl-urina hemm iz-zokkor, u fl-istess waqt l-għatx, l-għeja u kwantitajiet kbar ta' urina jġegħeluna naħsbu fid-dijabete, il-konferma u d-dijanjosi finali ssir permezz ta' testijiet speċjali tad-demm. Għal dawn it-testijiet jeħtieġ li wieħed isum għal bosta sigħat minn qabel, u mbagħad jingħata jixroab likwidi li fih jitkejjel ammont eżatt ta' glucose, u jittiehdu kampjuni tad-demm kull nofs siegħa, biex b'hekk jaraw kif id-demm jeħles minn dak il-"glucose".

Jekk it-testijiet juru li kollox normali kull ma jkun hemm bżonn huwa li kultant żmien isir xi test biex jikkonferma li kollox sew. Jekk imbagħad fit-"test" jinstab ammont ta' "glucose" aktar minn normal, il-pazjent għandu d-dijabete u jeħtieġ li jingħata kura meħtieġa.

Ta' spiss — speċjalment fil-każ ta' nies li toħorġilhom id-dijabete fil-"mezza età" — din il-marda tista' tinżamm taħt kontroll b'sempliċi dieta, jew permezz ta' dieta u pilloli speċjali. Il-frixa jew "pancreas" qiegħda tipproduċi insulina u li jkun hemm bżonn hu li ssir dieta b'tali mod li l-pazjent jieħu zokkor biss daqskemm dik l-insulina tkun tista' tlaħħaq miegħu.

F'każi aktar serji, u speċjalment fiż-żgħar, fejn il-frixa qiegħda tipproduċi ftit li xejn insulina, din ta' l-aħħar nagħmlu tajjeb għaliha permezz ta' "injections" ta' kuljum ta' insulina, li jridu jkunu jaqblu perfettament maz-zokkor li jkun qiegħed jittiekel. Dment li l-pazjent joqgħod għad-dieta li jkun hemm bżonn, wieħed għandu għax jistenna ħajja normali kemm jista' jkun, b'din il-kura.

Nistħajjel tistaqsini: Jekk il-ġisem kapaċi jeħles miz-zokkor żejjed billi jneħħih permezz tal-urina, mela għalfejn dan l-inkwiet kollu fuq id-dijabete? Mhux biżżejjed dan, jekk wieħed ma jagħtix każ tal-għatx u l-għeja?

Sfortunatament ir-risposta hija LE. Jekk iz-zokkor ma jistax jintuża b'mod sodisfaċjenti mill-ġisem, lanqas ix-xaħmijiet ma jkunu jistgħu jinħarqu. Jekk jiġri dan, ir-riżultat aħħari hu li dawk il-veleni u prodotti oħra li jirriżultaw meta x-xaħam jiġu diġeriti, jibqgħu jiċċirkolaw fid-demm, minflok ma jinqerdu, u huma dawn il-"ketones" kif jissejħu, li jikkawżaw il-koma tad-dijabetiċi u anke l-mewt jekk ma nikkontrollawhomx.

Hawn ta' min japprezza li bil-mezzi moderni tad-dijanjosi u b'faċilitajiet għall-kura, dan ma għandu għalfejn jiġri qatt. It-tfajjel jew adult dijabetiku, jekk jimxi mad-dieta preskritta lilu, jista' jgħix il-kumplament ta' ħajtu daqs ħaddieħor. ■

# L-IMPORTANZA TAT-TIBDIL FIL-POSTIJIET FEJN TINGĦATA L-INJEZZJONI TA' L-INSULINA

Probabbilment lilek qalulek biex tbiddel il-postijiet ta' l-injection kemm jekk inti ġdid fl-użu ta' l-insulina, kif ukoll jekk inti ilek tinjetta ruħek għal snin.

It-tibdil tal-post ta' injezzjoni huwa pass importanti għall-kura ta' l-individwu innifsu. Mindu l-kura bl'insulina bdiet fl-1920, kien hemm ħafna progress, kemm fl-insulina kif ukoll kif tiġi njettata. Iżda avolja sar dan il-progress, **il-bżonn li wieħed jibdel il-post ta' l-injezzjoni xorta baqa'.**

Naħseb li int bħal ħafna oħrajn, probabbilment għandek domandi x'tagħmel dwar dan is-suġġett u tixtieq tkun taf kif, għaliex eċċ, eċċ. Inti tista' tistaqsi, "Kif jista' is-"site rotation" jaffettwa l-kontroll taz-zokkor fid-demm?" Tista' wkoll tistaqsi — "Ċerti postijiet f'ġismi diffiċli nilħaqhom biex nagħti l-injection. Nista' naqbiżhom dawn il-postijiet?" Domanda oħra tista' tkun, "Għaliex hu daqshekk meħtieġ li wieħed jibdel il-post?"

Inti trid tkun taf jekk intix tagħmel sew. Dan li ġej għandu jagħtik ideja tajba tas-"Site Rotation".

## L-IMPORTANZA TA' POSTIJIET/ PARTIJIET DIFFERENTI

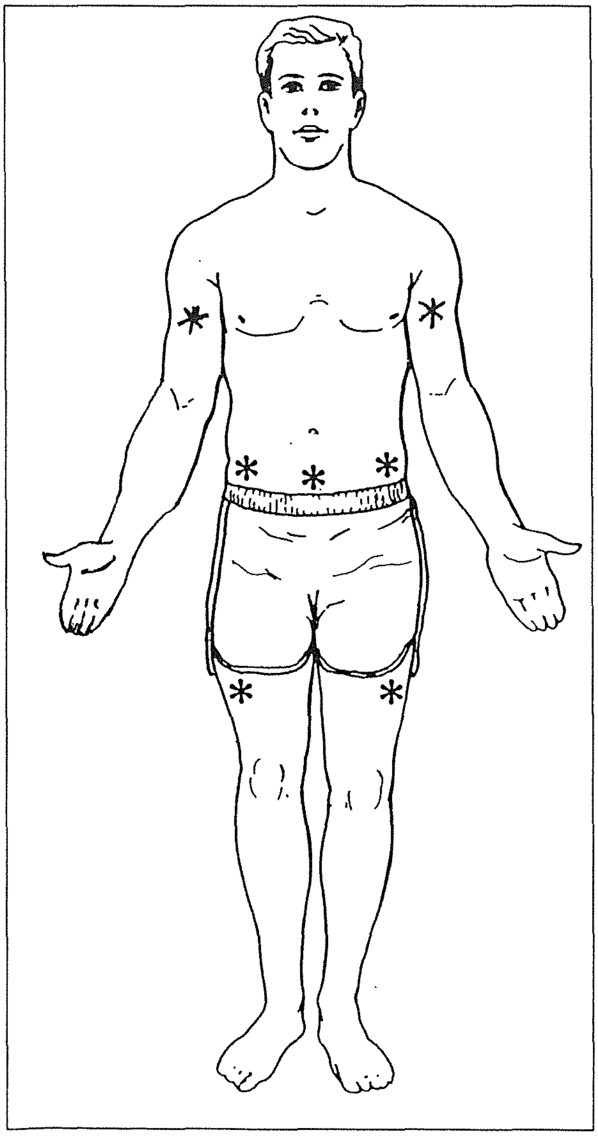
It-tibdil ta' partijiet/postijiet għall-injezzjonijiet, jevita li jittrabbew bħal għoqod ta' xaħam jew nefħa, kawżati minn injections ripetuti fl-istess post. Jiġri li jista' jitrabba xi xaħam taħt il-ġilda jew l-ġilda tiħrax jekk l-injections isiru ripetutament f'post wieħed. L-injezzjonijiet f'postijiet diversi **jgħinu jnaqqsu r-rata ta' kif il-ġisem jassorbi l-insulina.** Titqib ta' spiss fl-istess post bil-mod il-mod iwebbes din il-parti tal-ġisem.

Barra minn dan, ir-riċerka qiegħda turi li l-partijiet differenti tal-ġisem jirċievu l-insulina b'rata differenti. Iż-żaqq tassorbi l-insulina bl-aħjar mod; il-parti ta' fuq fin-naħa tad-dirgħajn huwa t-tieni l-aħjar; il-partijiet ta' fuq ta' barra tal-kuxtejn u fin-naħa ta' barra tal-warrani (buttocks) l-aktar li jassorbu l-insulina bil-mod.

**Metodu A:** Tista' tittaqqab fl-istess parti għal ġimgħa sħiħa, e.ż. tittaqqab ġimgħa fuq l-id il-leminija, imbagħad ġimgħa wara, l-id ix-xellugija u tibqa' dejjem tbiddel il-parti tal-ġisem ġimgħa wara l-oħra. B'hekk, jekk inti tkun bdejt mill-id il-leminija, sa kemm terġa tasal fiha, ikunu għaddew 8 ġimgħat u b'hekk tevita ċertu kumplikazzjonijiet. Matul il-ġimgħa li tkun qiegħed tittaqqab bl-insulina fl-istess parti, importanti li tbiddel il-postijiet ta' fejn iddaħħal il-labra jiġifieri, it-Tnejn tittaqqab fin-Nru. 1, it-Tlieta fin-Nru. 2, eċċ, eċċ.

**Metodu B:** F'dan il-metodu nsegwu **l-istess passi tal-Metodu A** bid-differenza, li minflok tittaqqab fuq l-istess parti għal ġimgħa sħiħa, tibdel il-post kuljum. Eż: It-Tnejn tittaqqab fis-sieq il-leminija, it-Tlieta fis-sieq ix-xellugija eċċ.

Is-sistema ta' bdil tal-post fit-titqib (site rotation) jista' jgħin biex tpatti għat-tibdil fl-"absorption" ta' l-insulina minħabba l-eżerċizzju. Xi studju juri li l-eżerċizzju jista' jaffettwa r-rata ta' kemm l-insulina



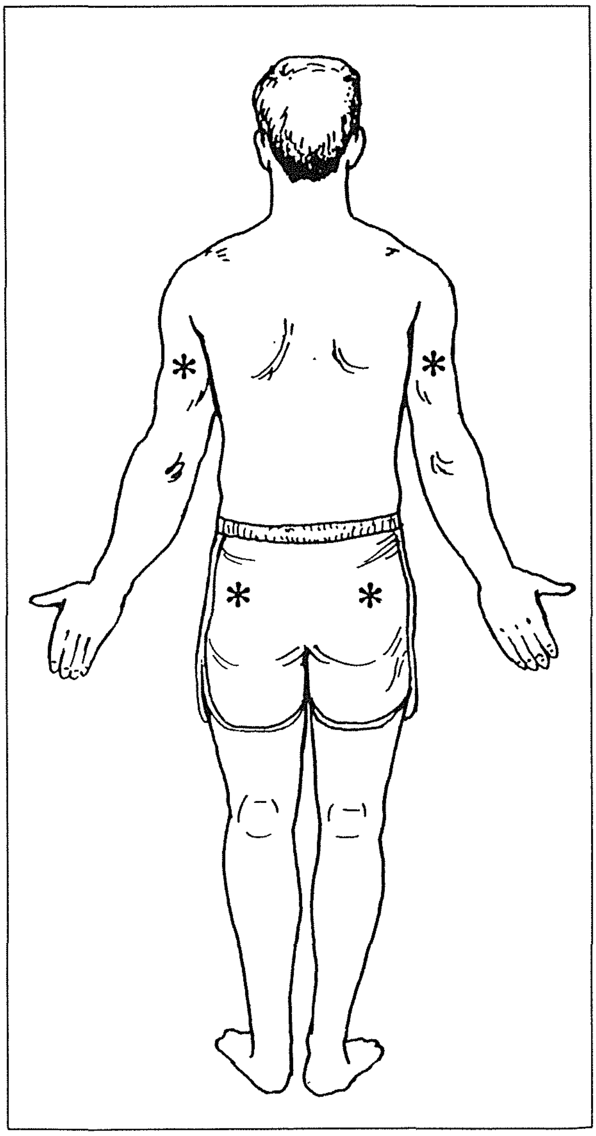
tiġi assorbita mill-ġisem. Eżempju: Meta tieħu insulina fil-koxxa u wara tmur tiġri bir-rota; il-fatt li qed teżerċita muskoli tal-koxxa, id-demm imur lejn dik il-parti tal-ġisem (il-koxxa) u għalhekk il-ġisem jassorbixxi aktar malajr l-insulina.

Bħala regola ġenerali hija idea tajba li wieħed ma jittaqqabx f'dik il-parti tal-ġisem li se tkun eżerċitata ħafna wara l-injection. Biex tikseb gwida tajba dwar kif għandek tħaddem l-eżerċizzju fl-iskema tiegħek, għandek titkellem mat-tabib tiegħek dwar dan.

## LIEMA PARTIJIET/POSTIJIET HUMA RIKKMANDATI?

L-aħjar postijiet fil-ġisem li huma rikkmandati huma:

1. Il-parti ta' fuq fin-naha ta' barra tal-kuxtejn
2. In-naħa ta' barra tad-driegħ, il-parti ta' fuq
3. Eżatt fuq il-qadd u eżatt taħt il-qadd. Importanti li f'dijametru ta' 4 cm madwar iż-żokkra ma jingħatawx injezzjonijiet
4. Il-parti ta' fuq fin-naħa ta' barra tal-warrani.



## X'INHUMA R-REGOLI?

Żewġ prinċipji ġenerali jistgħu jgħinuk tmexxi sew din is-"**site rotation routine**". L-ewwelnett evita li jkollok injezzjonijiet ripetuti fl-istess post, anki għal żmien qasir. It-tieni, injetta f'postijiet/f'partijiet li jagħtu l-aħjar effett hekk kif tidħol l-insulina. Meta nsegwu l-prinċipji li semmejna, inkunu lesti għat-tibdil ta' postijiet fil-ġisem li huma tajbin u ħfief biex jitwettqu.

a. Ibqa' injetta ruħek fl-istess parti ta' ġismek (eż. dirghajk ix-xellugija) minn madwar ġimgħa sa ġimagħtejn. Kemm eżattament għandek iddum fl-istess parti, jiddependi minn numru ta' injezzjonijiet li inti tieħu kuljum.

b. Meta tmur għal parti ġdida, mur għal dak il-post li l-iktar jassorbi l-insulina malajr. Eż. — ibdel miż-żaqq għad-driegħ il-leminija; mid-driegħ ix-xellugija għar-riġel ix-xellugija; mir-riġel ix-xellugija għar-riġel il-leminija u mbagħad mir-riġel il-leminija għaż-żaqq.

c. Meta tieħu l-injections, aħdem b'mod fuq parti li post ma jiġix milqut iktar minn darba. Eż.: Tieħu l-injezzjoni fl-istess post ta' dirgħajk għal ġimgħa sħiħa. Dur mal-parti ta' dirgħajk sakemm tkopri l-area kollha.

d. Skarta dawk il-partijiet fejn ma jkunx faċli għalik li taqbad il-laħam bis-swaba.

e. Jekk issibha bi tqila biex tilħaq post partikolari għall-injections, irrikorri għal xi membru tal-familja biex igħinek tieħu l-injections.

f. Jekk xi post fil-ġisem iweġġgħek, iċċekkja mat-tabib jew man-nurse għal xi raġunijiet li qed jikkawżaw l-uġigħ.

g. Jekk qed ikollok xi nefħa jew xi għoqod f'xi post ta' l-injezzjoni, staqsi lit-tabib tiegħek biex jiċċekkjalek il-post tan-nefħa.

## HEMM XI MOD TAJJEB BIEX IŻŻOMM NOTA TAL-POSTIJIET FEJN JIĠU MOGHTIJA L-INJECTIONS?

Jekk inti qed tiċċekkja regolari z-zokkor fid-demm u qed iżżomm rekord ta' dan, tista' tniżżel il-postijiet fejn tieħu l-injezzjoni, biex meta jkollok tirreferi għalihom, mal-ewwel issibhom.

Hawn min jippreferi jimmarka l-injezzjonijiet fuq note book apposta.

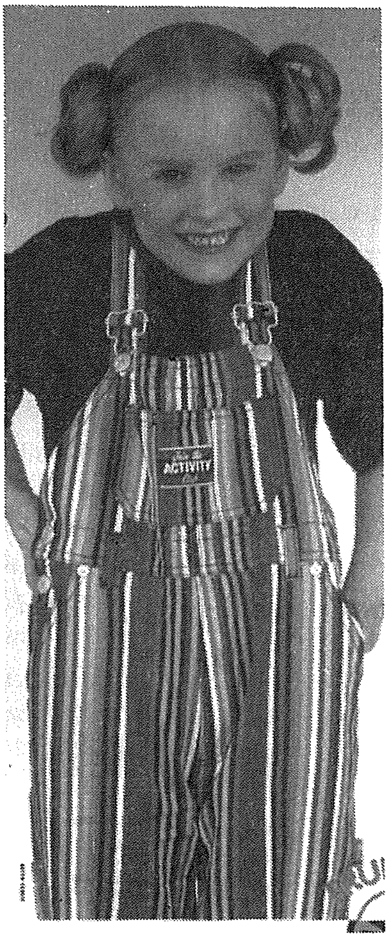
Għalkemm sar progress sew fil-kwalità ta' insulina u fil-metodi ta' l-injezzjonijiet, it-tibdil fil-post ta' l-injezzjoni (site rotation) jibqa' fattur importanti ta' kif l-individwu jkollu kura tajba tiegħu nnifsu. Jekk għandek xi domandi jew xi problemi dwar "site rotation", għandek tiddiskutihom ma' l-ispeċjalista tad-dijabete.

# NIEĦDU L-AFFARIJIET BID-DAĦKA

*minn Omm*

It-tfal li toħroġilhom id-dijabete jgħaddu minn żmien iebes, u bla dubju l-ġenituri tagħhom igħaddu minn diffikultajiet mhux inqas minn uliedhom.

Meta binti Joan, ta' 12-il sena tgħallmet tieħu l-injezzjoni hi kienet tipprattika fuq l-imħadded u araha tagħti u tipprova fuq il-"fenek" soft toy tagħha.



Jien tgħallimt l-isptar ir-rutina ta' l-injeżjonijiet ukoll, iżda l-ewwel darba li qbadt is-siringa, sirt nervuża u bdejt nidħak bl-isteriżmu li qabadni u mbagħad bdejt nipprattika. L-insulina l-anqas naf kif, għosfrot minn ġos-siringa, wisq probabbli sabet ruħha fit-tapit. Joan irnexxielha titgħallem tinjetta ruħha qabli.

Aħna bdejna nittestjawlha d-demm id-dar. Ħadna l-ewwel qatgħa meta skoprejna li meta tkun il-kesħa ma tantx joħroġ demm mis-swaba.

Ġeneralment id-demm joħroġ u din tal-ħruġ tad-demm issir rutina.

Li wieħed jittestja d-demm mhiex xi ħaġa għal kollox ħafifa. Għamilna żbalji rrid ngħid qabel ma pperfezzjonajna ruħna. Veru illi li tixħet qatra demm fuq l-istrip u li tistenna minuta ma għandhiex tkun xi ħaġa tqila ħafna. Iżda aħna waqqajna l-istrip fuq mejda mxarrba. Il-batterija tal-"meter' waqfet. Il-qatra demm ma ġietx fin-nofs ta' l-istrip. Insomma, ġie kollox ma' kollox!

Darba oħra ħadna l-"meter" magħna waqt ħarġa, iżda ħallejna l-istrips warajna. Okkażżjonijiet bħal dawn ġraw lilna u naħseb li jiġru lil ħaddieħor ukoll, sakemm jirnexxilna nitgħallmu bl-iżbalji.

Iżda mn'Alla li aħna u iktar u iktar it-tifla nafu nieħdu l-affarijiet biċ-ċajt u għandna sens ta' umoriżmu li jgħinna fis-sitwazzjonijiet li nkunu fihom. Eżempju,

araha tissettja l-meter bit-timer, bil-moħbi. Titlaq mill-kamra u kif idoqq bla mistenni, araha tidħak għax tarani bħal nieħu qatgħa.

Kultant Joan tilgħab ukoll b'żewġ "timers" fil-waqt li tissettjahom biex idoqqu flimkien — toħloq melodija żgħira.

Tgħallimna stil ta' ħajja ġdida — dik tal-pjan ta' l-ikliet. Issa Joan qed tiekol 5 darbiet kuljum ħaġa tajba għat-tifla. Hi naqra stramba li kull ikla qisha l-porzjon "tal-pupa". Fid-dar tagħna fejn il-"juice" u l-ġobon konna noħduhom biex ingħid hekk bl-addoċċ, issa qegħdin inqishuhom u kultant niżnuhom.

Issa l-kċina saret mimlija, avviżi mal-fridge u mal-ħajt dwar proċeduri ta' emerġenza, l-ekwivalenti tal-"juice", dwar piż ta' ċerti oġġetti li niltaqgħu magħhom ta' spiss, ekwivalenti ta' Kaloriji kif ukoll numru tat-telefon ta' emerġenza.

Issa d-dar ħadet l-istil tal-kundizzjoni ta' Joan, fejn qabel kienet id-dar propju tat-tfal.

Ir-riċetti tad-dijabete għall-ewwel kienu enigma għalija. Issa qiegħda nifhimhom u nidrahom. Kultant ingħid imma, kif waqtiet id-dijabete toħroġ lil dawk in-nies li l-iktar iħobbu l-ħelu?

Tridu tifhmu, li mhux għat-tifla biss iżda għalija wkoll kollox hu ġdid. Iżda jien dejjem nipprova nifhem li d-dijabete mhux daqshekk ta' nkwiet u nemmen li wieħed jista' jimmodera ruħu, u nemmen ukoll li mhiex ħaġa impossibbli li tirregolaha. Iżda meta t-tifla tiġi d-dar u nsib li ħadet l-ikla, siegħa u nofs qabel mingħajr ma ttaqqbet, tinkwieta hux u mhux ma tinkwetax.

Okkażżjonijiet bħal dawn, ikolli nammetti li miniex tajba għalihom. Iżda b'miraklu, Joan ma hiex hekk. Hija kuraġġuża, ottmista, umoristika, il-ħajja taf toħodha, il-kondizzjoni tagħha taf tikkontrollaha u l-futur tagħha diġà qed jidher tajjeb minn kull lat.

Imbierka binti u min hu bin-natural sabiħ bħalha. ■

# XI TFISSER ID-DIJABETE GHALIK?

Jekk inti tistaqsi li xi tabib xi tfisser **"ikollok id-dijabete"**, faċli li r-risposta tkun dwar livelli ta' zokkor fid-demm.

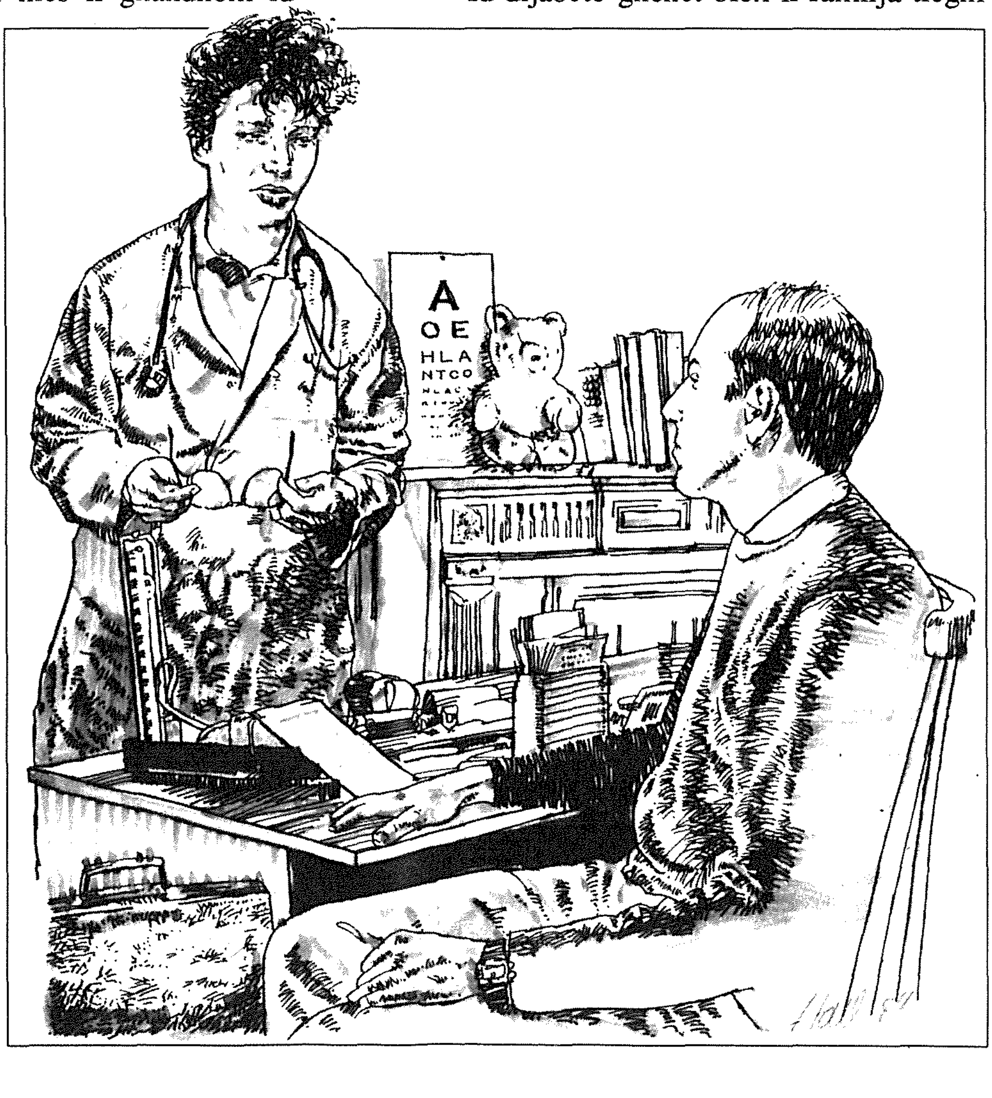
Iżda staqsi nies li għandhom id-dijabete, u faċli li kull individwu jagħti tweġiba differenti.

"Id-dijabete għalija tfisser ċaħda", xi ħadd jista' jgħid. "Id-dijabete tfisser it-telf tal-libertà tiegħi", tista' tir-rispondi oħra. "Id-dijabete tfisser titqib u dejjem imwerwer mill-labra" jista' jwieġeb xi ħadd ieħor.

Jekk inti tkompli tistaqsi nies oħra dwar id-dijabete tagħhom, probabilment ikollok xi risposti li jissorprenduk.

"Id-dijabete għalija kienet ħaġa pożittiva" xi ħadd jista' jgħidlek. "Ġegħlitni nagħti każ ta' saħħti għall-ewwel darba f'ħajti."

"Id-dijabete għenet biex il-familja tiegħi



niġbdu ħabel wieħed u ngħinu lil xulxin", ħaddieħor jista' jirrispondi. "Id-dijabete għallmitni naċċetta l-kondizzjoni tiegħi u ma noħodhiex kontra l-problemi li niltaqa' magħhom; anzi tatni l-abbiltà li napprezza dak li jien," jistgħu jkunu xi kummenti ta' xi ħadd ieħor.

## Id-dijabete tħawwadni, ...

Jekk id-dijabete kultant tagħmlek irrabjata, imdejqa, imħawda, tkun ħaġa diffiċli għalik — int li għandek id-dijabete, biex tifhem kif ħaddieħor jista' jħares lejn id-dijabete f'dawl pożittiv. Iżda hemm bosta modi kif inti tista' tħossok dwar il-fatt li inti għandek id-dijabete.

Kull persuna toħloq tifsira personali għall-mod kif tgħix bid-dijabete.

Wieħed ma jistax jiċħad li d-dijabete tista' ġġib kumplikazzjonijiet, tista' tkun ta' "stress" qawwi fuq il-familja u tolqot sewwa l-indipendenza ta' l-individwu kif ukoll ir-rispett tiegħu lejh innifsu.

Il-kontroll tad-dijabete jitlob dixxiplina fuq id-dijabetiku stess u ftit huma dawk in-nies li ma humiex dijabetiċi li japprezzaw dak li jgħaddi minnu d-dijabetiku.

Iżda, il-fatt li bosta jħarsu lejn id-dijabete bħala "challenge", (sfida), juri kif dawk li jbatu bid-dijabete għandhom il-ħila u l-kapaċità li jsibu tifsiriet ġodda, tifsiriet li għandhom il-ħila li jtejbu l-mod ta' kif id-dijabetiċi jgħixu l-ħajja tagħhom ta' kull jum.

Għalhekk meta tirrispondi d-domanda **"Xi tfisser id-dijabete għalik?"** kun lest li tagħti xi ħjiel personali li jkun ta' siwi biex inti stess tkun tista' tiġi megħjun biex tilqa' u tlaħħaq mal-kundizzjoni tiegħek.

## Kif tista' tiġi spjegata t-tifsira tiegħek?

Hemm ħafna fatturi li għandhom influwenza fuq it-tifsira tiegħek li inti tagħti dwar id-dijabete.

Is-sentimenti tiegħek — dak li inti taħseb u tħoss — dwar kif tgħix bid-dijabete, ma

jiżviluppawx jekk inti tinqata' minn ħaddieħor.

Ikkunsidra ftit, bħala eżempju, kif il-fatturi li se nsemmi 'l quddiem jistgħu jinfluwenzawk.

## Tifsil ta' ħajja

Kemm hi importanti t-tifsira tiegħek dwar xi tfisser "tgħix bid-dijabete"? Temmen li din it-tweġiba tiegħek tant hi importanti, li tista' teffettwa l-mod ta' kif tgħix kuljum?

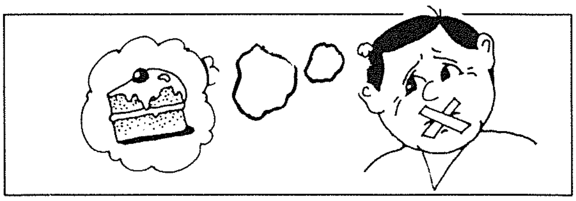
Waqt li aħna, mhux dejjem nistgħu nikkontrollaw il-kundizzjoni ta' ħajjitna, (per eżempju — aħna ma għażilniex biex inkunu dijabetiċi), iżda aħna għandna ċerta rieda dwar it-tifsira li aħna nagħtu għal dawn il-kundizzjonijiet. Fi kliem ieħor, jekk id-dijabete nħares lejha bħala diżgrazzja, allura jien se ngħix fi ħsieb li ħajti hi nieqsa minn xi ħaġa. Il-persuna b'dan il-ħsieb jew ideja dwar il-kundizzjoni, tista' per eżempju, tħoss anqas kontroll, anqas saħħa, u b'hekk aktar lesta biex tkun imweġġa', tħoss ruħha aktar sensittiva, u b'hekk akbar il-ferita tal-qalb.

Min naħa l-oħra, il-persuna li tħares lejn id-dijabete bħala sfida bħala "challenge" b'mod pożittiv, tista' fil-fatt tgħix ħajja aħjar minħabba li hi tagħmel minn kollox biex tieħu ħsieb sewwa tagħha nfisha u taħdem għall-kontroll tajjeb.

Waqt li inti tkun qed taħseb dwar it-tifsira li tajt dwar id-dijabete tiegħek, u kif irraġunajt

• *ikompli f'paġna 20*

• *jaqbad ma' paġna 19*



għal dan il-għan, ikkunsidra wkoll il-possibiltà li inti għandek xi ftit ta' forza/saħħa fuq it-tifsira ta' "Xi tfisser id-Dijabete Għalik?"

Waqt li l-fatturi li semmejt, jinfluwenzaw l-atteġġjament tiegħek lejn id-dijabete, fl-aħħarnett, l-akbar mod u influwenza huma f'idejk. Fil-fatt, inti biss tista' tbiddel din it-tifsira tiegħek.

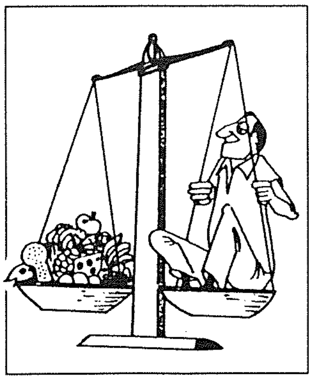
Jekk trid terġa' tipprova tagħti tifsira tad-dijabete tieghek, ipprova dan il-metodu. L-ewwel fittex u tkixxef, imbagħad ifhem u fl-aħħar ilqa' u aċċetta.

### Fittex u tkixxef

Hemm il-bżonn li inti tfittex is-sentimenti tiegħek dwar li inti dijabetiku. Ta' spiss, aħna ma nkunux irridu nafu l-ħsibijiet tagħna, l-opinjoni vera tagħna, għaliex dawn jagħmluna skomdi, skonfortabbli.

Ħafna minna jħossu li xi sentimenti bħal korla, biża', taqtigħ il-qalb, għira ma humiex aċċettati.

Aġir bħal dan mhux ħażin, għax kulħadd uman. Iżda inti tista' tkun taf aktar dwar is-sentimenti tiegħek lejn id-dijabete billi taħseb fuqhom, titħaddet fuqhom mal-membri tal-familja, ma' ħbiebek, ma' membri ta' "L-Għaqda Kontra d-Dijabete" u ma' individwi oħra li inti tafda.



### Tifhem

Inti għandek titgħallem biex tifhem li l-ħtiġijiet tiegħek, il-bżonnijiet tiegħek, u l-atteġġjament tiegħek (kif iġġib ruħek) huma marbuta sew ma' ħajtek.

Per eżempju ta' spiss il-bniedem ma jkunx jaf kif il-fehmiet tiegħu, il-ħsibijiet tiegħu u s-sentimenti tiegħu dwar id-dijabete li għandu, jinfluwenzaw ħafna lil ħajtu.

Aħseb sewwa x'tapprezza l-aktar fil-ħajja (jien naħseb li saħħtek tiġi l-ewwel) u minkejja uġiegħ ta' qalb u korla, ipprova għix ħajja aħjar u aktar b'saħħitha.

Iktar ma tifhem, u tapprezza kemm jiswa' d-dijabete f'ħajtek, aktar tista' tkun tagħmel għażliet tajba.

### Tilqa' u taċċetta

Tilqa' hawnhekk tfisser, taċċetta l-verità dwar saħħtek, dwar is-sentimenti tiegħek u xi jfissru għalik dawn.

Din hi l-akbar parti iebsa fil-ħajja ta' min ibati bid-dijabete. Dan mhux l-istess bħal tkun kuntent jew onest b'li għandek. Dan hu biss, taċċetta dak li tkun sibt dwarek innifsek, fejn għandu x'jaqsam il-fatt li inti dijabetiku. Hu importanti li ma jkunx hemm fehmiet jew idejat żbaljati (bħal jien nobgħod id-dijabete, jien kontra l-pjan ta' l-ikel, eċċ.).

### Konklużżjoni

Hawn rajna kif għandna nagħtu tifsira sewwa tad-dijabete tagħna.

It-tifsira sewwa tista' tgħin biex kull wieħed jaċċetta dawk is-sentimenti u emozzjonijiet li semmejna. Jekk hemm xi ħaġa li qed tiġbed kontra tiegħek, allura stinka u tħallihiex tikkontrollak.

Tgħix bid-dijabete jista' jkun mhux ħaġa faċli; iżda kulħadd, bis-saħħa ta' edukazzjoni, raġuni, kontroll, djalogu mat-tabib/nurse/ dietitian eċċ. għandu l-ħila jfittex u jsib tifsira ġdida biex jgħix sewwa bid-dijabete. ■

*Il-Kunsill ta'*

*"L-Għaqda Kontra d-Dijabete"*

*jibgħat xewqat tajba*

*għall-Festi tal-Milied*

*u ta' l-Ewwel tas-Sena*

*lill-membri kollha,*

*lill-familjari tagħhom*

*u lid-ditti li għenu*

*matul is-sena 1993.*

*J'Alla l-ferħ u s-sliem tal-Milied*

*jibqgħu magħkom il-lum*

*u fis-sena 1994 kollha.*

# Eżerċizzi tar-Riġlejn

Persuni li jbatu mid-dijabete, huma iktar faċli jkollhom inkwiet fiċ-ċirkolazzjoni tad-demm fir-riġlejn u fis-saqajn minn ħaddieħor.

Il-kawża ta' ċirkolazzjoni ħażina fir-riġlejn u fis-saqajn hija kawżata mill-fatt li l-arterji u l-vini jirqaqu u jirriżulta li jkun hemm nuqqas ta' demm jiċċirkola fir-riġlejn. Dan ifisser li minħabba li jkun hemm nuqqas ta' demm fil-vini, ikun hemm ukoll nuqqas ta' ossiġnu, li hu ħafna bżonnjuż għall-muskoli. Biex wieħed igħin iċ-ċirkolazzjoni ħażina fir-riġlejn, hemm bosta affarijiet li wieħed jista' jagħmel, imma l-aktar bżonnjużi huma:

(1) Eżerċizzju ta' mixi (2) Eżerċizzju tar-riġlejn.

## 1. Neżerċitaw billi nimxu

Wieħed għandu jimxi kemm jista' (u kemm jiflaħ) kuljum. Mixja ta' nofs siegħa kuljum hi rikkmandata. Wieħed jista' jimxi aktar sakemm wieħed jiflaħ. Jekk ikun hemm xi uġigħ fil-pexxun wieħed għandu jieqaf waqt il-mixja, jistrieħ ftit sa kemm l-uġigħ imur u jerġa jkompli jimxi sa fejn hu possibbli, mingħajr ma jkun hemm deni.

Wieħed irid jenfasizza, li l-uġigħ ma jagħmel ebda ħsara. Hu sempliċement ifisser li l-vini qegħdin jitwessgħu permezz li jkun hemm aktar kwantità ta' demm fil-vini waqt l-eżerċizzju. Wieħed għandu dejjem jipprova jimxi l-istess rotta, bl-istess ritmu ta' pass, kuljum. Bil-mod il-mod, wieħed għandu jipprova jkabbar id-distanza mingħajr waqfien.

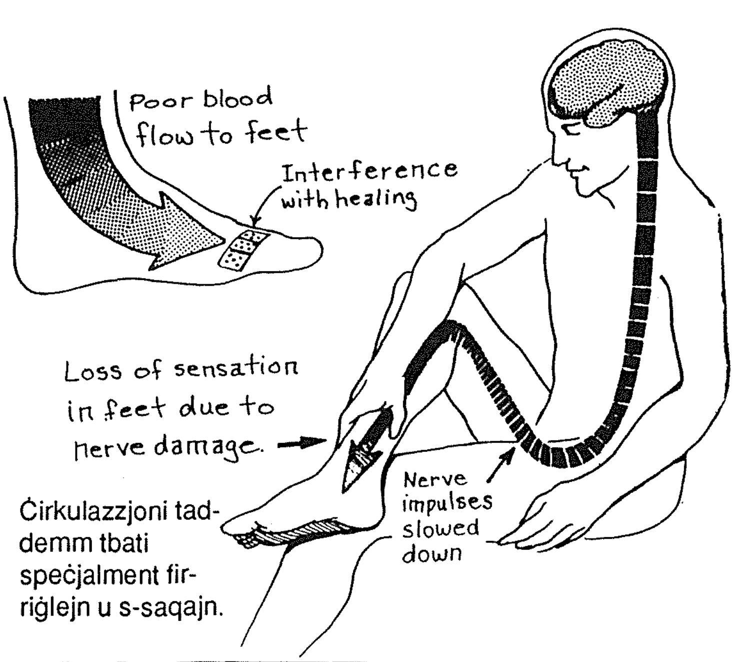
Il-biċċa l-kbira ta' dawk li jippruvaw dan l-eżerċizzju, jibdew iħossuhom aħjar wara erba' ġimgħat. Iżda wieħed ma għandux għalfejn jaqta qalbu jekk il-progress jieħu xi ftit aktar — *wieħed irid jippersevera.*

Jekk l-uġigħ isir qawwi ħafna, speċjalment bil-lejl, allura wieħed irid ikellem it-tabib.

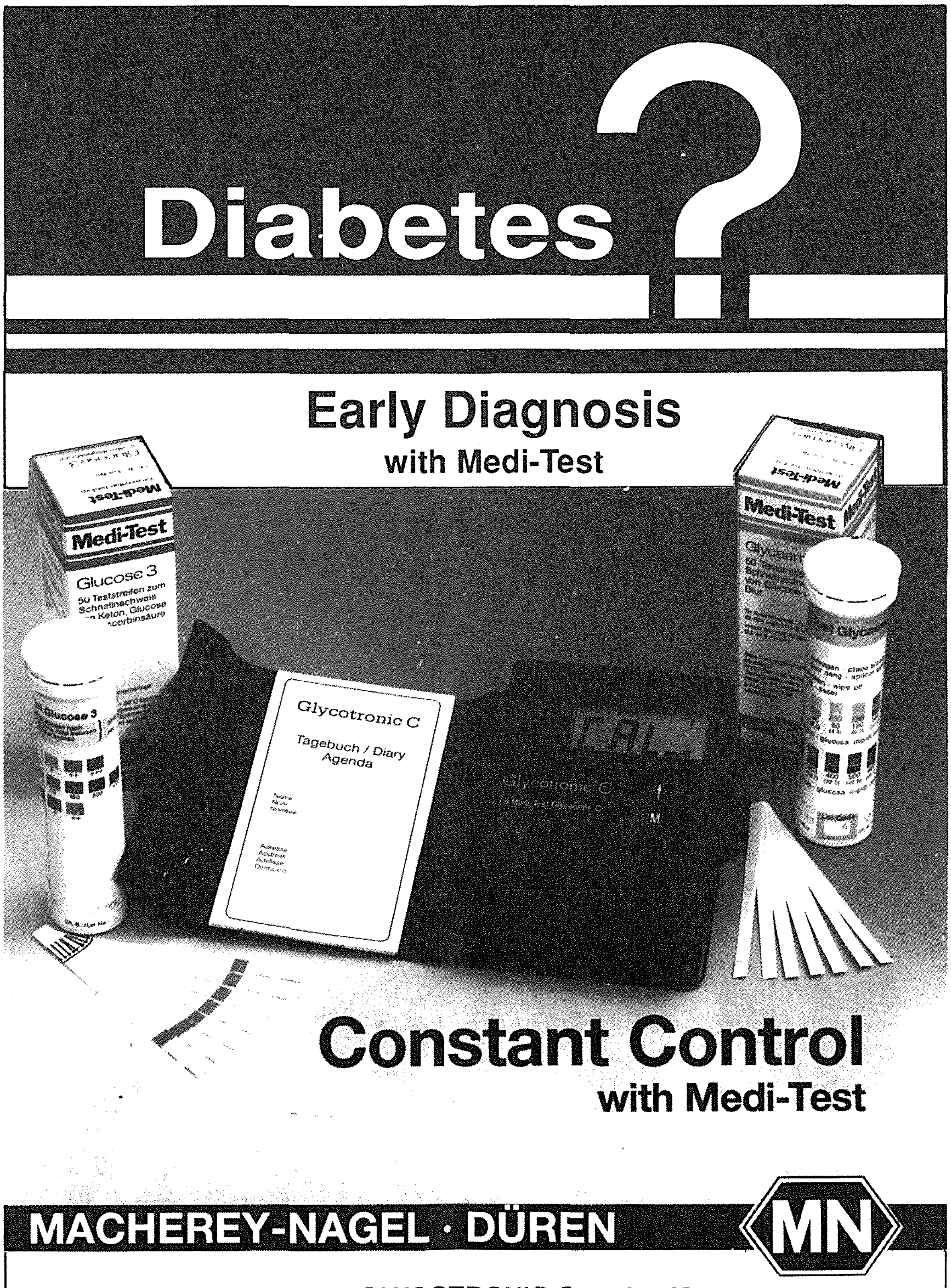
## 2. Neżerċitaw riġlejna

L-esperjenza għallmitna, li t-tul tal-mixja jista' jiġi mtawwal u jkun hemm anqas uġigħ jekk wieħed jagħmel dan il-programm li ġej kuljum.

• *ikompli f'paġna 24*

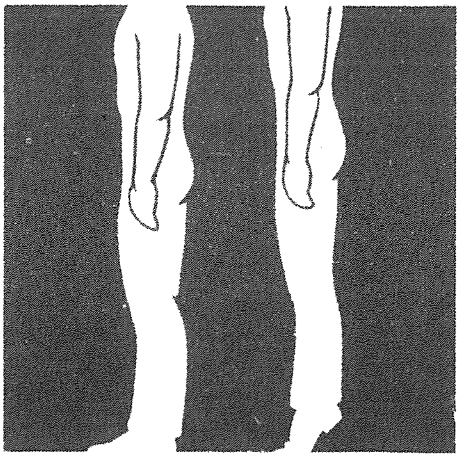



Ċirkulazzjoni tad-demm tbati speċjalment fir-riġlejn u s-saqajn.

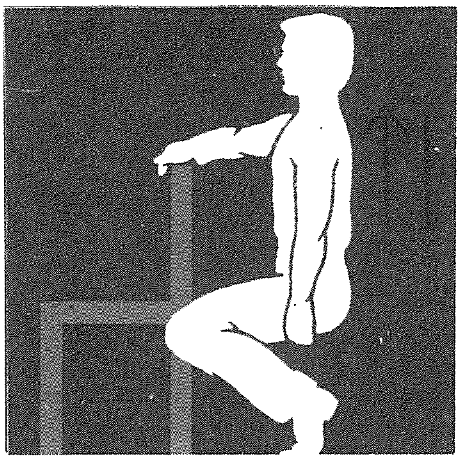



GLYCOTRONIC C - Lm48
GLYCAEMIE C STRIPS x 50 - Lm4.96
LANCETS x 200 - Lm5.52.
Available from leading pharmacies.
Distributors: Charles de Giorgio Ltd. Tel: 236346.

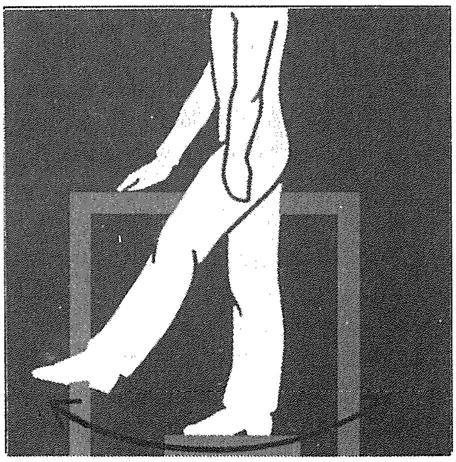
• *jaqbad ma' paġna 22*



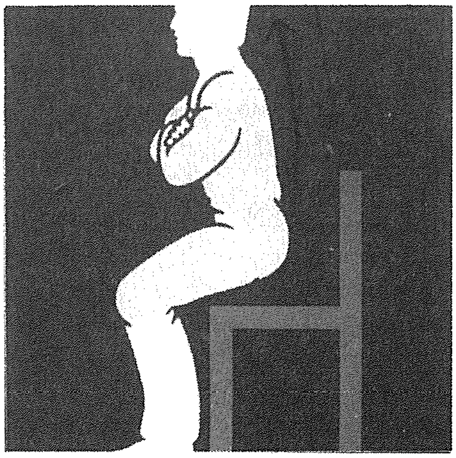
a) *Jitla fuq il-ponot ta' subgħajh* u jerġa jinżel. Jirrepeti dan għoxrin darba. Jekk irid wieħed jipprova jżomm fuq sieq waħda. Jew żomm ma' dahar ta' siġġu w itla' u inżel fuq ponot subgħajk ta' riġlejk għal xi għoxrin darba.



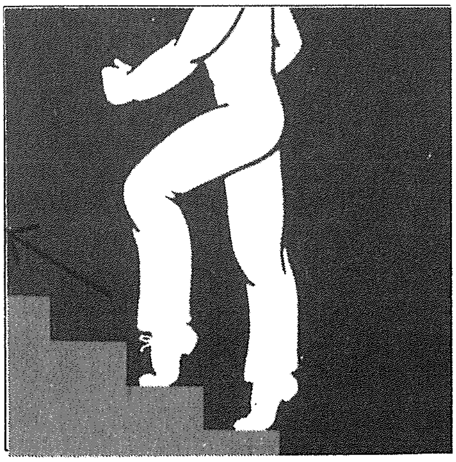
b) Iżomm idejh ma' dahar ta' siġġu u jagħmel *"Knee bending"* il-fuq u 'l isfel għal għaxar darbiet. Iżomm daru kemm jista' jkun dritt.



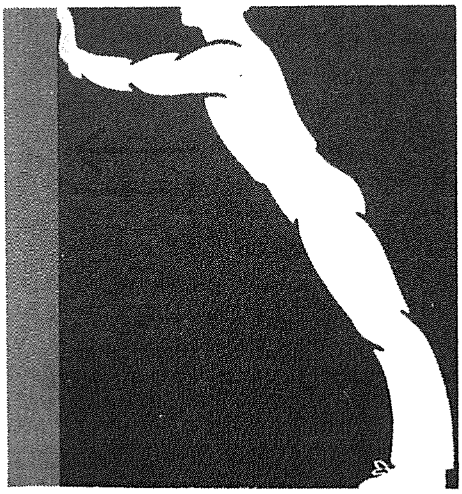
c) *"Leg Sweeps".* Wieħed irid joqgħod bil-wieqfa fuq sieq waħda kemm kemm mgħollija fuq ktieb oħxon (per eżempju). Waqt li tkun qed iżżomm jew ma' siġġu jew ma mejda, bandal dik ir-riġel li tkun tmiss ma' l-art, għal għaxar darbiet. Biddel għar-riġel l-oħra u agħmel l-istess.



d) Wieħed jista' joqgħod bil-qegħda fuq siġġu — b'idejh marbuta, u jqum u joqgħod għal għaxar darbiet mingħajr ma jħoll idejh.



e) Wieħed jista' jitla indana taraġ fuq ponot subgħajh.



f) Jistrieħ ma' ħajt fuq idejh waqt li jżomm saqajh sodi ma' l-art u ftit il-bogħod mill-ħajt. Jipprova jġib il-minkbejn mal-ħajt għal xi għaxar darbiet. (Dan hu tajjeb biex wieħed jevita l-bugħawwieġ.)

## Nikkonsultaw lit-tabib

Għandek x'għandek, dawn l-eżerċizzi tar-riġlejn u tas-saqajn huma ta' ġid kbir. Iżda ta' min wieħed ifakkar li meta jkun hemm xi dubbju għal xi ħaġa jew oħra, allura wieħed irid jikkonsulta lit-tabib jew l-ispeċjalista tiegħu qabel ma jibdiehom.

# 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

* *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**

# Riċetti

*minn Marie-Louise Mifsud*

***Għeżież membri,***

***Erġajna ltqajna għal darba fl-aħħar xahar tas-sena, xahar mimli avvenimenti, mimli riċevimenti, ikliet, bibiti, fejn aħna nippruvaw nifirħu u bla dubju nieħdu minn dak l-ikel imħejji għal kulħadd u għala le? Issa drajna, tgħallimna u nafu x'għandna nagħmlu.***

***Għalhekk nieħdu gost, u nippruvaw xi riċetti milli qed inġibilkom biex flimkien magħna jieħu gost ħaddieħor ukoll. Jiena nittama li f'dawn il-ġranet tant sbieħ tal-Milied u ta' l-Istrina, inkunu bienja u nferrħu lil ħaddieħor b'xi ikla tajba, mill-ajbar li nistgħu.***

***Nittama li ser jinteressawkom u ser jogħġbukom.***

***Minn qalbi nixtiqilkom Milied Hieni u Sena Ġdida mimlija saħħa u sliem.***

## 1. Purée tas-Soppa tal-Qastan

Ingredjenti:

*Mgħarfa butir mhux mielaħ*
*Basla kbira mqatta rqiq*
*16 uqija/500g qastan bil-qoxra*
*Litru brodu sħun tat-tiġieġ jew stock ta' tiġieġa*
*Zokk karfusa, imqatta rqiq bil-weraq b'kollox*
*Karrotta maħkuka*
*2 imgħaref tursin imqatta rqia*
*2 imgħaref inbid Madeira jew Marsala*
*2 imgħaref (krema u ħalib)*

Metodu:

Ħoll il-butir f'kazzola u qalli l-basla sakemm issir kannella. Żid il-qastan imqaxxar u qallih għal madwar 2 minuti. Ixħet l-istokk jew il-brodu, il-karfus il-kannella u t-tursin. Għatti l-kazzola u sajjar fuq nar baxx għal madwar 40 jew 45 minuta.

Meta jsiru, ixħet it-taħlita ġo liquidizer u bblendja bi speed għoli sakemm is-soppa ssir purée. Erġa' poġġi il-purée fil-kazzola u qiegħed fuq nar baxx sakemm tisħon, fil-waqt li tħawwad il-ħin kollu.

Eżatt qabel ma sservi ixħet il-Marsala jew Madeira (nbid) u t-taħlita tal-ħalib u l-krema.

*Toħroġ 8 porzjonijiet.*
*Kull porzjon fih 122 kaloriji u 25g karboidrati.*

## 2. Turkey Meat Loaf

Ingredjenti:

*450g/16-il uqija dundjan ikkapuljat*
*3/4 ta' kikkra basla mqatta' rqiq*
*3/4 ta' kikkra karfus imqatta rqiq*
*5 sinniet tewm midrus*
*Mgħarfa żejt taż-żebbuġa*
*Patata waħda (baked) moħmija u mqatta rqiq bil-qoxra b'kollox*
*1/4 kikkra oats*
*8 Abjad tal-bajd imħabbat*
*Mgħarfa Worcester sauce.*
*1/2 kikkra ketchup*
*1/4 kuċċarina timu*
*1/2 kuċċarina salvja (sage)*
*2 magħref tursin*
*1/2 kuċċarina melħ*
*1/4 kuċċarina bżar*

Metodu:

F'kazzola poġġi d-dundjan, il-basla, il-karfus, it-tewm, iż-żejt fuq nar bati, sakemm il-laħam ma jibqax roża. Neħħi minn fuq in-nar u saffi x-xaħam minnu. F'reċipjent kbir poġġi din it-taħlita u żid il-kumplament ta' l-ingredjenti. Ħawwad sew.

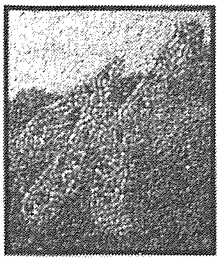
Qiegħed it-taħlita f'"loaf pan" tal-pyrex jew tal-metal 9" x 5" x 3" (pulzieri) u aħmi f'forn 300°F/150°C/Gas Mark 2. għal 1 1/2 sigħat.

*Toħroġ 10 porzjonijiet.*
*Kull porzjon fih 16 kaloriji u 1.2g karboidrati.*

***• ikompli f'paġna 29***

# Kellogg's Nutritional Information

*GET A TASTE FOR THE HEALTY 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 Distributers**

***Charles Darmanin & Co. Ltd.***

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

• *jaqbad ma' paġna 27*

## 3. Pastard u Ġewż (Kontorn)

Ingredjenti:
*Pastarda mezzana*
*Slice ħobż "wholemeal" midluka ħafif bil-marġerina "low fat"*
*20g/Uqija ġewż*
*275ml/1/2 pinta ħalib skimmed*
*25g/Uqija dqiq "wholemeal"*
*Melħ u bżar*

Metodu:
Għalli l-pastarda fl-ilma bi ftit melħ sakemm issir. Saffiha u poġġiha f'dish tal-forn. Aqta' l-ħobż f'biċċiet żgħar u flimkien mal-ġewż qegħedhom ġol liquidizer u ħaddimhom sakemm isiru frak.

Qiegħed il-ħalib, id-dqiq u l-marġerina, il-melħ u l-bżar ġo kazzola u ħallihom jagħlu. (Jekk is-sauce huwa magħqud ħafna żid iktar ħalib).

Kompli sajjar fuq nar baxx għal 2-3 minuti. Ferra s-sauce fuq il-pastarda. Ferrex fuq it-taħlita tal-ħobż u l-gewż u ħalli s-sauce jieħu l-kulur taħt il-"grill"

*Toħroġ 4 porzjonijiet.*
*Kull porzjon fih 10g karboidrati u 125 kaloriji.*

## 4. Dip taċ-Cheddar Cheese

Ingredjenti:
*50g/2 uqijiet ġobon cheddar maħkuk*
*225g/8 uqijiet (kikkra) "low fat plain yogurt"*
*Mgħarfa tursin imqatta rqiq ħafna*
*1/2 kuċċarina melħ*

Metodu:
Ħallat kollox flimkien. Għaddi mill-liquidizer. Iċċillja f'reċipent mgħotti għal 2 sa 3 sigħat qabel isservi.

*Toħroġ 10 porzjonijiet*
*Kull porzjon fih 34 kaloriji u 1g karboidrati.*

## 5. Kejk tal-Frott.

Ingredjenti:
*100g/4 uqijiet dqiq "wholemeal"*
*50g/2 uqijiet dqiq "self raising"*
*50g/2 uqijiet lewż midħun*
*50g/2 uqijiet lewż imqattgħin irqiq*
*50g/2 uqijiet ġewż imfarrak*
*50g/2 uqijiet All Bran*
*50g/2 uqijiet sultana*
*25g/Uqija żbib*
*25g/Uqija passulina (currants)*
*50g/2 uqijiet fructose*
*75g/3 uqijiet butir jew soft margerine*
*2 bajdiet kbar*
*Kuċċarina Gravy Browning (biex jiskura)*
*Grokk brandy (jekk trid)*
*1/2 kuċċarina melħ*
*2 mgħaref ħalib skimmed*
*3 qatriet essenza tar-rum*
*Niskata noċemuskata*

Metodu:
Ħallat il-frott u żid il-brandy miegħu. Ħallieh joqgħod. Għaddi mill-passatur id-dqiq, il-melħ u n-noċemuskata. Żid il-fructose. Ixħet il-butir jew il-marġerina. Żid il-lewż midħun u l-ġewż, l-All Brn u l-frott niexef. Ħallat sew.

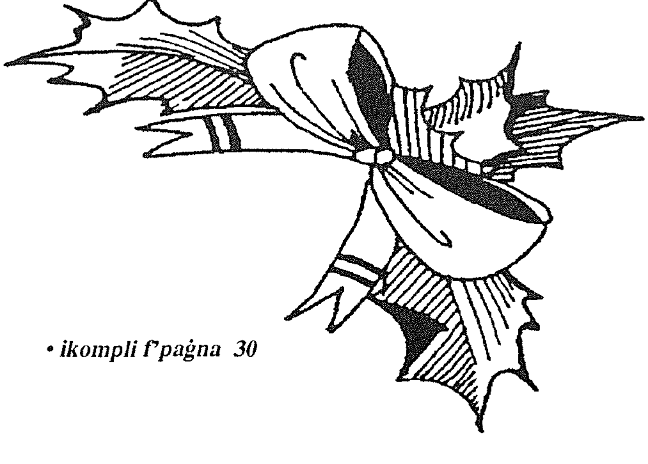
Ħabbat il-bajd, il-Gravy Browning, l-essenza tar-rum u l-ħalib flimkien. Żid din mat-taħlita tad-dqiq, u ħallat kollox sew.

Qiegħed it-taħlita ġo landa tal-kejk (midluka) 18 cm/7 pulzieri u aħmi f'forn 180°C/350°F/Gas Mark 4. għal madwar 40 minuta.

Jekk jieħu kulur dehbieni qabel ma jkun sar, għattih bi "greaseproof paper" sakemm il-Kejk isir.

Berrdu fuq wire rack.

*(Il-Kejk kollu fih 200 karboidrati u 2260 kaloriji u jitqassam f'biċċiet żgħar).*



• *ikompli f'paġna 30*

• *jaqbad ma' paġna 29*

## 6. Mince Pies

**Ingredjenti** (għall-Għaġina):
*150g/6 uqijiet dqiq "wholemeal"*
*75g/3 uqijiet marġerina*
*Ilma kiesaħ biex tgħaqqad.*

(Din l-għaġina ssir bil-metodu tas-soltu.)

**Ingredjenti** (għal Mince Meat):
*Tuffieħa tat-tisjir (mezzana)*
*Karrotta kbira*
*25g/Uqija passulina*
*25g/Uqija sultana*
*25g/Uqija ġewż*
*Kuċċarina "mixed spice"*
*Meraq ta' lumija*
*Mgħarfa tad-deżerta marġerina "low fat"*

**Metodu:**
Qaxxar it-tuffieħa u l-karrotta u qattagħhom irqiq. Qatta' rqiq l-ingredjenti niexfa jew għaddihom mill-liquidizer għal nofs minuta.

Żid il-meraq tal-lumi, l-ispice u l-marġerina. Ħallat sew. Għatti t-taħlita u ħalliha toqgħod għal 24 siegħa. Għamel l-għaġina u ħalliha toqgħod għal 24 siegħa.

Irrollja l-għaġina għal daqs irqiq. B'"cutter" ta' l-għaġina aqta' 15 il-forma tonda għall-qiegħ u 15 għall-wiċċ. Fuq landi midluka, qiegħed l-għaġina tonda tal-qiegħ u qiegħed kuċċarina mince meat f'kull waħda.

Għatti kull waħda bl-għaġina tonda ta' fuq. Ippressa t-truf flimkien u uża pinzell biex tgħaddi ftit ħalib fil-wiċċ.

Agħmel qatgħa żgħira fin-nofs ta' kull "mince pie".

Aħmi Gas Mark 5/190°C/375°F sakemm jieħdu kulur deħbieni.

Servihom sħan

*Toħroġ 15-il "mince pie".*
*Kull "mince pie" fiha*
*10g karboidrati u*
*100 kaloriji.*

## 7. Xarba ta' Cider

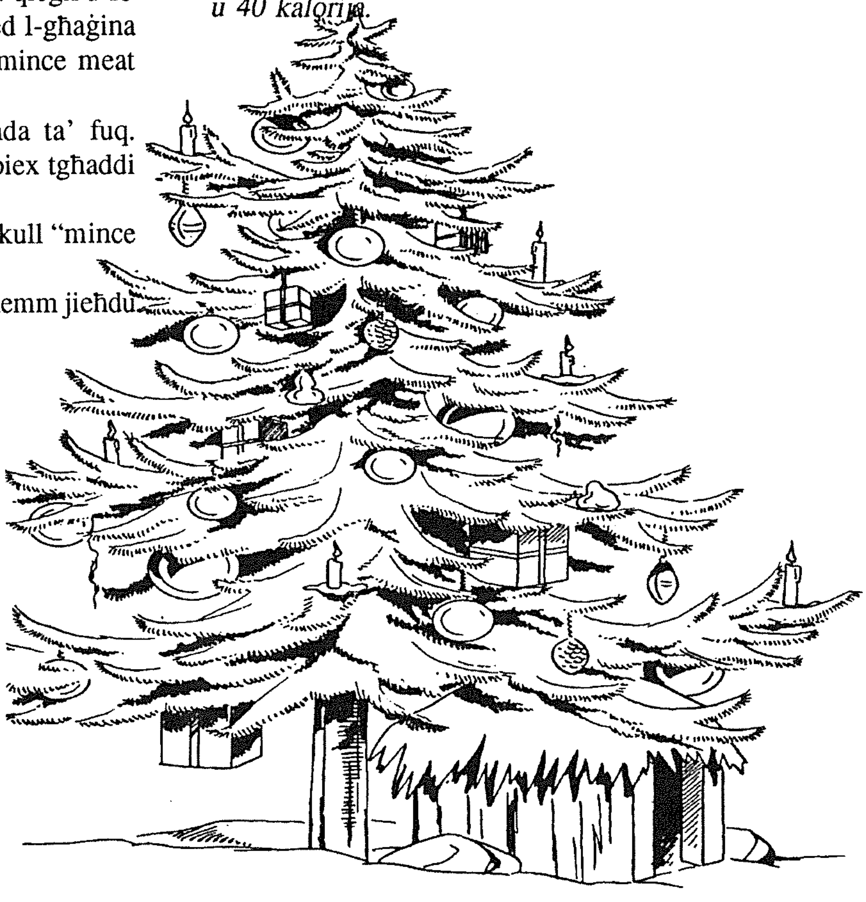
**Ingredjenti:**
*2 kikkri "apple cider" jew "apple juice" bla zokkor*
*2 kikkri tè ħafif*
*Kuċċarina meraq tal-lumi*
*1/2 Allspice*
*1/2 kuċċarina imsiemer tal-qronfol sħaħ*
*Stikka tas-cinnamon (Kannella)*
*12 tablets "Artificial Sweetener"*
*Ftit noċemuskata (nutmeg)*

**Metodu:**
Ġo kazzola, qiegħed is-cider, il-meraq tal-lumi, it-tè, l-ispice, l-imsiemer tal-gronfol u l-istikka tal-Kannella.

Poġġihom fuq in-nar sakemm jagħlu. Baxxi n-nar, għatti l-kazzola, tektikom għal 20 minuta biex l-ispices ikompju jerħu l-aroma tagħhom. Għaddi mill-passatur. Ixħet l-'isweetener". Duq għat-togħma. Jekk ikun hemm il-bżonn ixħet ftit iktar "sweetener".

Servi ġo "mugs" sħan u ferrex ftit "nutmeg" fuq kull mug.

*Toħroġ 6 porzjonijiet.*
*Kull porzjoni ta' 2/3 ta' kikkra fih 10g karboidrati u 40 kaloriji.*



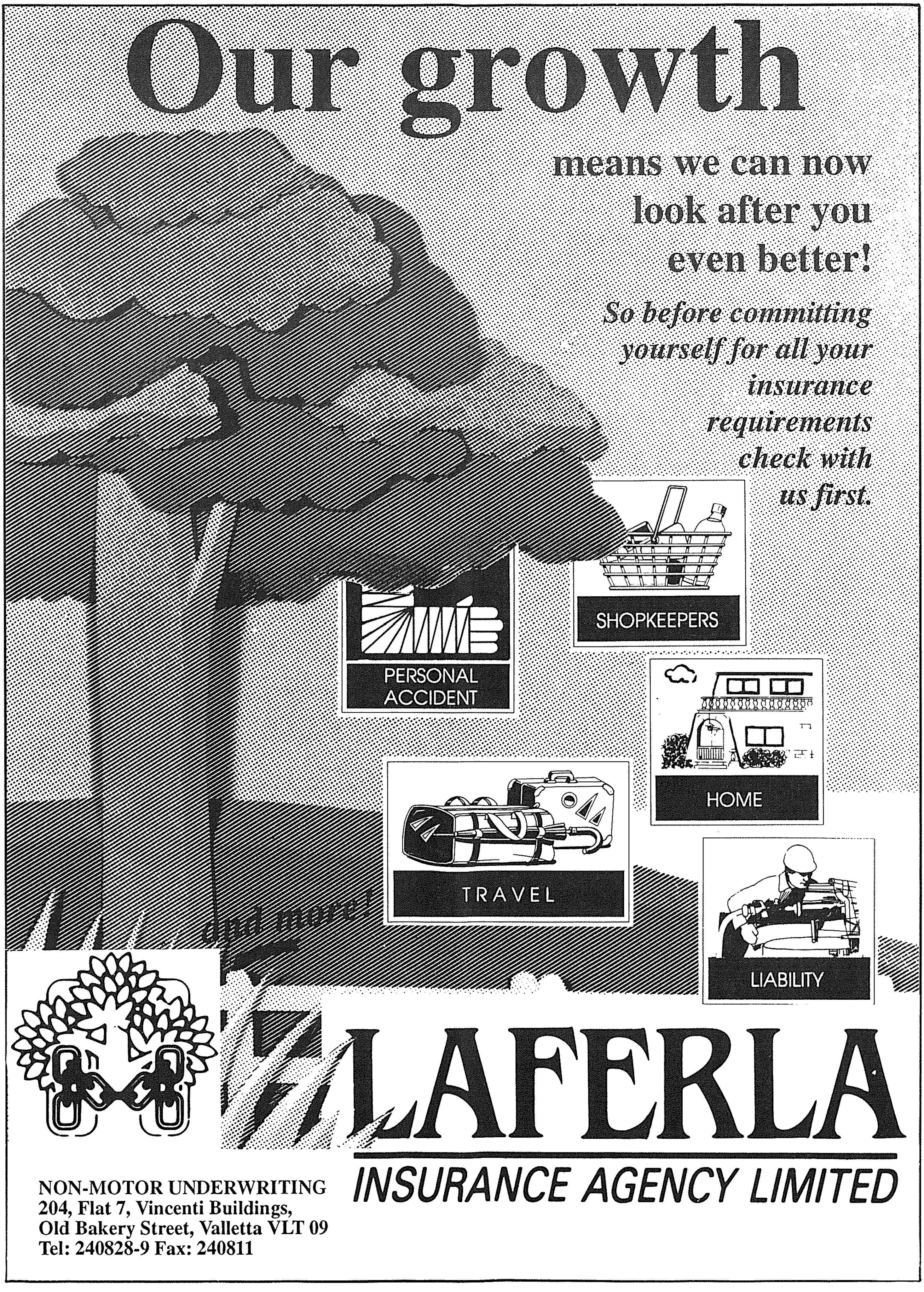
ANDREWS
ALWAYS FAITHFUL

# ANDREWS

*BAKE BETTER*

**BREAD**

ANDREWS BAKERY (M) LTD · TIMBER WHARF · MARSA
TEL. 224823/231946


Our growth
means we can now look after you even better!
So before committing yourself for all your insurance requirements check with us first.
SHOPKEEPERS
PERSONAL ACCIDENT
HOME
TRAVEL
LIABILITY
and more!
LAFERLA
INSURANCE AGENCY LIMITED
NON-MOTOR UNDERWRITING
204, Flat 7, Vincenti Buildings,
Old Bakery Street, Valletta VLT 09
Tel: 240828-9 Fax: 240811

# Domanda u risposta

## (1) Terapija intensiva

### Domanda

Iz-zija tiegħi li qiegħda fl-Istati Uniti ta' l-Amerika, bagħtitli ittra dwar it-terapija intensiva ta' l-insulina. Jien nixtieq inkun naf jekk din it-terapija tapplikax għal kulħadd?

### Risposta

It-terapija intensiva *fit-tfal* hija riskjuża. It-tfal għandhom riskju iktar għoli ta' zokkor fid-demm baxx mill-kbar u b'din it-terapija intensiva r-riskju ser jikber iktar. Zokkor baxx fid-demm jista' jkun ta' ħsara għall-iżvilupp normali tal-moħħ sa l-età ta' 7 snin. Bosta professuri Amerikani u Kanadiżi jgħidu, il-kontroll strett ma għandux jiġi ppruvat fuq tfal ta' taħt is-sentejn. Għat-tfal bejn is-2 u s-7 snin, dawn il-professuri jgħidu li għandu jkun hemm attenzjoni kbira. Ikomplu jgħidu, illi jkun wisq aħjar u iktar "safe" li wieħed jistenna biex jibda programm intensiv sa meta t-tfal jaslu għall-età ta' 14-il sena. F'din l-età, il-moħħ u l-abiltà ta' tifel jew tifla biex iżommu l-kontroll mitlub dwar zokkor fid-demm, dieta u imġieba, jixbhu ħafna lil tal-kbar.

It-terapija intensiva ta' l-insulina *fl-anzjani* għadha ma ġietx studjata sew. Nies anzjani bl-arterji iebsin jirriskjaw xi ħsara permanenti miz-zokkor baxx fid-demm. Dawn in-nies jistgħu jsofru minn attakki tal-qalb, minn "strokes" eċċ. meta z-zokkor ikun f'livelli baxxi.

*Fin-nisa tqal*, huwa fattur importanti li l-mara żżomm il-livelli taz-zokkor fid-demm taħt kontroll strett. Dan il-pass jista' jbaxxi r-riskju ta' xi difetti fit-tarbija.

## (2) Dieta bilanċjata

### Domanda

X'inhuma l-għanijiet għal dieta bilanċjata sewwa?

### Risposta

L-għanijet huma:

1. Żomm il-piż normali biex tkun tista' tikkontrolla l-enerġija tiegħek u tiżgura ċertu piż. Akkwista u żomm il-piż normali billi tiżgura eżerċizzju regulari. Nies li għandhom piż żejjed, għandhom ċans ikbar li toħroġilhom id-dijabete u dawk li jibqgħu ħoxnin ħafna, ikollhom diffikultà kbira għall-kontroll tajjeb tad-dijabete.
2. Biex takkwista u żżomm normali il-livelli ta' zokkor fid-demm, kul bejn wieħed u ieħor 50% tal-kaloriji bħala karboidrati komplessi, u fibre bħal ċerali, wholegrain, ross ismar, frott, ħxejjex, lewż ġellewż eċċ. Id-dietitician ifehmek dan.

   Evita karboidrati raffinati bħall-jam, għasel, ħelu, kejkijiet, ikel li fih iz-zokkor eċċ.
3. Biex tnaqqas r-riskju għall-kumplikazzjonijiet tad-dijabete, kul inqas ikel moqli u mxaħħam billi żżid fl-ikel, tiġieġ (mingħajr ġilda), ħut u naqqas l-ikel ta' laħam aħmar.

   Uża iktar legumi u "pulses" bħal piżelli, għads, ċiċri niexfa, fażola eċċ. Naqqas il-butir, il-marġerina u żjut. Ħu prodotti tal-ħalib li fihom "low fats".

• *ikompli f'paġna 34*

• *jaqbad ma' paġna 33*

## (3) Sieq ta' dijabetiku

### Domanda:

Ta' spiss naqraw dwar is-saqajn tad-dijabetiċi. Għaliex din l-attenzjoni kollha?

### Risposta:

Is-sieq tad-dijabetiku hija suġġetta għall-għawġ minħabba tliet fatturi:
1. In-nuqqas ta' cirkolazzji; 2. Mard tan-nervituri u (3) infezzjonijiet.

Bħal fil-komplikazzjonijiet l-oħra tad-dijabete, il-prevenzjoni hija ferm aħjar mill-kura. Ħafna mil-gwaj jista' u fil-fatt għandu jiġi evitat.

Minn dan il-lat, huwa importanti ħafna, li l-pazjent jitgħallem sew dwar din il-kondizzjoni u tingħata attenzjoni sewwa fl-eżami tas-saqajn.

## (5) Kundizzjoni serja

### Domanda:

Għaliex id-dijabete għadha meqjusa kundizzjoni serja?

### Risposta

L-aqwa trattament u kontroll tad-dijabete ma jfissirx fejqan. L-injezzjonijiet ta' l-insulina jsalvaw il-ħajja, iżda ma jagħtux lura dawk il-kundizzjonijiet normali.

Id-dijabete tista' tikkawża kumplikazzjonijiet. Xi partijiet minn ġisimna huma f'riskju iżjed. Problemi serji u fit-tul jinkludu attakki tal-qalb, mard tal-kliewi, ħsara lin-nervituri, mard fl-għajnejn li jista' jwassal għal telf ta' viżta, puplesija u ħsara fir-riġlejn u/jew id-dirgħajn.

L-aqwa sigurta kontra l-kumplikazzjonijiet, hija dijanjosi kmieni flimkien ma' trattament u kura bir-reqqa.

Għal din ir-raġuni, huwa għaqli li wieħed ikun konxju mis-sintomi, li jżomm il-piż tiegħu fil-limiti normali, jattendi għal "check-up" mediku regolari w li jara lit-tabib tiegħu mill-aktar fis jekk ikollu suspett ta' dijabete.

## (4) Xaħmijiet u Żjut

### Domanda:

Tista' tgħidli xi ħaġa dwar xaħmijiet u żjut għax nixtieq li nara fejn jien u l-familja tiegħi qegħdin rigward dawn? Jekk niekol ħobż ismar bil-marġerina inkun qed niekol snack sustanzjuż ħafna? "Low in Cholesterol" tfisser l-istess ħaġa?

### Risposta

Dwar il-ħobż ismar bil-marġerina, dan jiddependi mit-tip ta' marġerina li tuża. L-agħar tip ta' xaħam hu dak li nassoċjaw mal-mard tal-qalb (ngħidulhom xaħmijiet "saturated") li nsibuh fix-xaħam ta' l-annimali.

Il-parti l-kbira tax-xaħmijiet li nsibu fiż-żjut tal-ħxejjex huma "unsaturated". B'hekk naraw li t-tjubija tal-marġerina tiddependi ħafna mit-tip ta' żejt li tkun magħmula minnu. Dejjem agħżel marġerina magħmula minn "corn oil" jew "sunflower oil" jew "soja oil" (fuq il-pakkett issib il-kliem "high in polyunsaturates").

Fil-każ tal-kelmiet "Low in cholesterol" għandek tifhem li l-kolesterol hu sustanza li tixbah lix-xaħam u nsibuh fil-ġisem, fejn biż-żmien jinġema' u eventwalment jista' wkoll isodd l-aterji. Ma' l-20% tal-kolesterol kollu li hemm f'ġisimna jiġi mill-ikel — il-bqija jagħmlu l-ġisem stess, speċjalment il-fwied. Meta wieħed jiekol xaħmijiet "saturated" dawn iservu biex il-fwied jipproduċi iktar kolesterol.

Il-livell ta' kolesterol fid-demm għandu x'jaqsam l-iktar mat-tip ta' xaħmijiet li nieklu, għalkemm ikel illi jkun fih ħafna kolesterol għandu jiġi evitat kemm jista' jkun.

• *ikompli f'paġna 36*

**Golden Choice Diet Margerine is the margerine 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, Potassiumsorbat, 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 Caroteen: 600 i.u. Vitamin D: 50 i.u.

ENERGY/CALORIES PER 100 GRMS: 370

• *jaqbad ma' paġna 34*

## (6) Ġobon u ħalib

### Domanda:

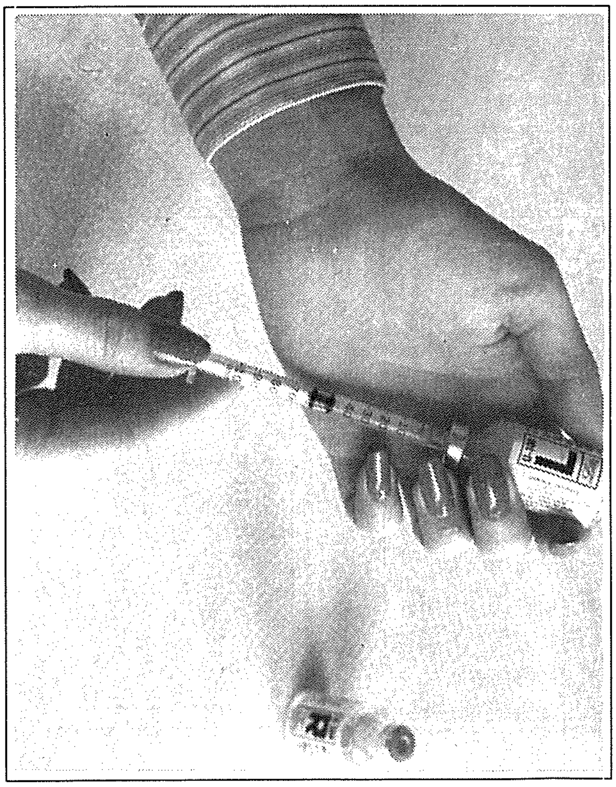
Tista' tgħidli jekk kikkra ġobon hiex ugwali għall-kikkra ħalib u jekk hemmx differenza bejn ħobż abjad u ħobż tal-qamħ?

### Risposta:

Le Kikkra ġobon mhiex daqs kikkra ħalib. Kikkra ġobon tiżen madwar 4 uqijiet fil-waqt li kikkra ħalib tiżen 8 uqijiet.

Dwar il-ħobż, ħobż abjad komuni u ħobż komuni tal-qamħ għandhom l-istess kontenut ta' nutriment. L-unika differenza hi, li fil-ħobż abjad, id-dqiq hu misbugħ biex ikun hemm dak il-kulur bajdani.

Imma hemm differenza bejn ħobż komuni abjad u ħobż ismar "wholemeal", għaliex dan fih iktar "fibre" u b'hekk igħin għall-kontroll aħjar ta' zokkor fid-demm.



## 7. Mard fl-Għajnejn u n-Nervituri

### Domanda:

Liema huma l-ewwel sinjali tal-mard fir-rutina ta' l-għajn? u liema huma l-problemi li għandhom x'jaqsmu man-nervituri?

### Risposta:

Dwar il-ħsara taz-zokkor fl-għajnejn din fil-bidu tagħha tista' ma tikkaġunax sintomi u għalhekk wieħed m'għandux jistenna li jibda jonqsu d-dawl biex jieħu ħsieb id-dijabete. Problemi tar-retina jissejħu "Retinopathy" (mard tar-retina) u l-ewwel problemi huma li jinstaddu l-vini rqaq ħafna (Kapillari) li jirriżulta li jkun hemm xi tnixxija ta' demm jew fluwidu jew xi xaħam ġor-retina. Dan ma jikkaġunax sintomi. Jista' jkun hemm xi "floaters" jew vista mċajpra, jew vista doppja, jew nuqqas ta' kulur fil-vista jew nuqqas fil-vista bil-lejl.

It-tabib biss jista' jgħid jekk inti intix qed tiżviluppa xi komplikazzjoni relatata mad-dijabete.

Il-problemi taz-zokkor li għandhom x'jaqsmu mal-muskoli u man-nervituri huma komuni iktar milli wieħed jissoponi, iżda mhux dejjem faċli li tintebaħ bihom mill-ewwel. Is-sintomi, għalkemm ta' sikwit, huma ħfief, jistgħu xi drabi jkunu qawwija u serji. L-iktar komuni hu l-pazjent iħoss, bugħawwiġiet f'riġlejh, speċjalment bil-lejl, kesħa jew ħruq f'saqajh, u jħoss saqajh torqodlu jew tnemmel. Jista' wkoll jiskopri li m'għadux iħoss aktar is-sensazzjoni ta' uġigħ fis-swaba' tas-saqajh.

Min-naħa l-oħra, jista' jkun hemm uġigħ qawwi u mifrux, l-iktar fil-kuxxtejn u r-riġlejn. Dawn is-sintomi jistgħu jinqalgħu f'kull dijabetiku u ta' spiss jinħassu wara żmien ta' kontroll ħażin taz-zokkor. Fortunatament l-uġigħ ħafna drabi jbatti wara kura tajba tad-dijabete.

# The best quality products for the 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**

MEDIA CENTRE PRINT