

Møte 7. Desember 2016-09-15

Møtested: Elingaard

Møteleder: Presidenten

Program: Diabetes - en folkesykdom v/Tone Eide

Finn-Olaf ønsket velkommen til kveldens møte, og spesielt til kveldens foredragsholder.

Bursdager og klubbsaker var først på programmet. Vi har fått en forespørsel fra Fredrikstad RK om en felles forestilling i vårt distrikt i forbindelse med jubileet til Rotary Foundation. Finn-Olaf kontakter dem for nærmere informasjon.

Sverre informerte kort om hvor langt de var kommet i gruppen for medlemsutvikling.

Så ble ordet gitt til kveldes foredragsholder, Tone Eide. Hun er diabetessykepleier og jobber hovedsakelig med barn og unge. Hun fortalte både om diabetes type 1 og 2, men det er type 2 som rammer flest mennesker, type 1 rammer hovedsakelig barn og unge.

Som forebygging er det viktig med aktivitet, og et sunt og variert kosthold. Fisk bør inntas helst 3 ganger i uka, og frukt og grønnsaker bør være en stor del av kosten. 3-4 måltider pr dag anbefales, og aktivitet i minimum 30 minutter pr dag.

Høyt blodtrykk og overvekt er en risikofaktor for å utvikle diabetes. Man skal alltid være på vakt, og kontakte fastlege hvis man merker store endringer, som vekttap, tretthet, økt tørste og lignende. Dette kan være symptomer på diabetes type 2.

Det var et informativt og lærerikt foredrag. Det ble også tid til en spørsmålsrunde før kvelden ble avsluttet, og som takk fikk foredragsholder overrakt ei flaske vin av Finn-Olaf.

Berit B. Westby
referent

