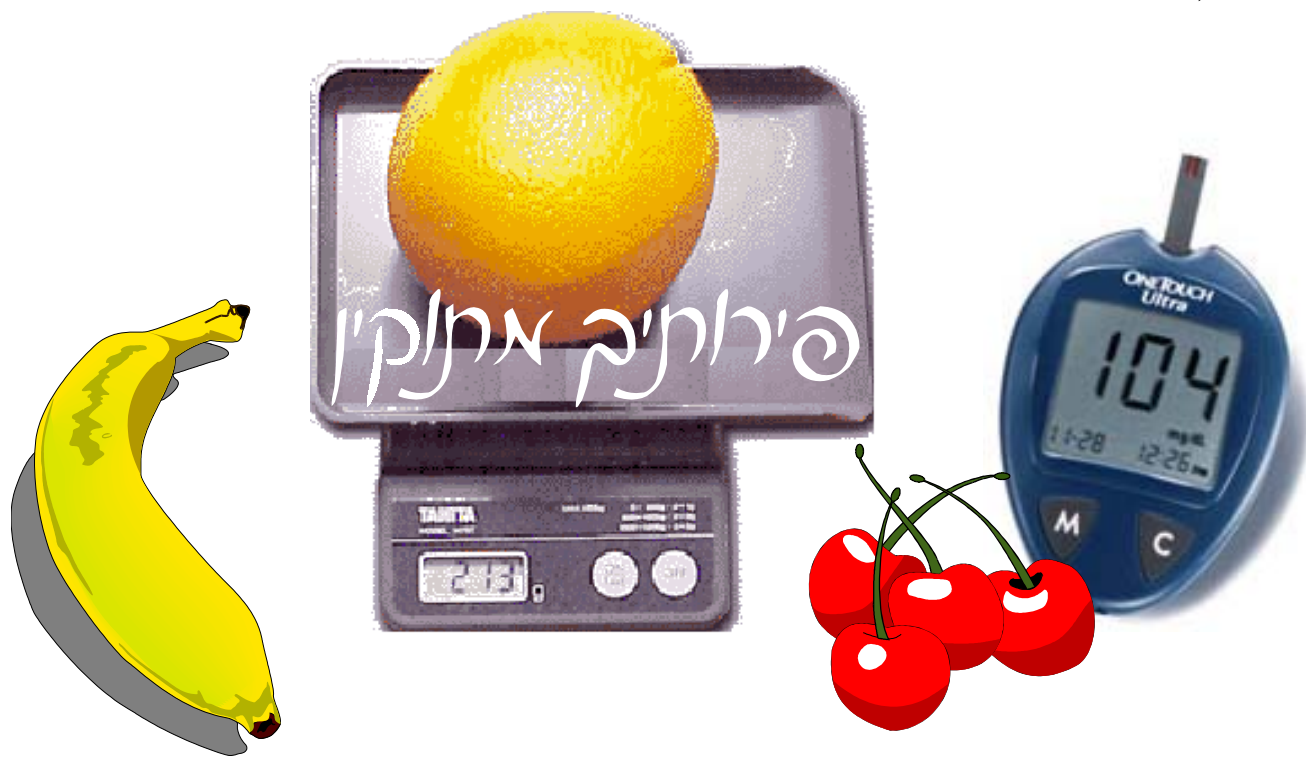


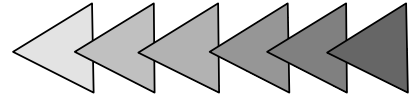
פונזים

קדימה

קביצת דורשי ידיעות לעולם הדייעביטיס



חמשה עשר בשבט תשס"ב לב"ק



Friends With Diabetes

Rabbi Hirsch Meisels
31 Herrick Ave.
Spring Valley, NY 10977
(845) 352-7532

דיענים מתוקים

צבי הירש מייזליש
בלאאמו"ר הרה"ג מהר"י שליט"א
אב"ד אוהעל יצ"ו

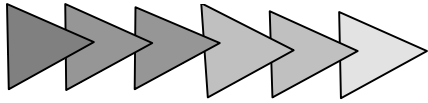
בנשיאות הרה"ג ר' מנחם מאיר ווייסמאנדל שליט"א אב"ד נייטרא מאנסי יצ"ו

תוכן הקונטרס

- ג. דברי קדימה
- ה. מכתבים למערכת
- ז. הסכמת מרופאים מומחים
- ח. אריינפיר
- יא. קארב פאקטארן פאר ט"ו בשבט
- יב. הילפבארע עצות
- יד. אתרוג קאמפאט
- טו. די "גלייסימיק אינדעקס" פון פרוכט
- טז. חדשות וגם ישנות מעניני דייעביטיס

כל הזכיות שמורות להמו"ל - איסור השגת גבול ידוע

דער ציל פון אונזערע קונטרסים זענען נאר אויפצוברענגען און אדורך שמועסן די ענינים וואס זענען נוגע צו דייעביטיס סיי אין הלכה און סיי פונעם מעדיצינישן שטאנדפונקט. מיר בעטן איר זאלט נישט מחליט זיין צו טון זאכען פון דא, ביטע רעדט אדורך הלכה שאלות מיט א רב, און מעדיצינישע שאלות מיט א דאקטער. מיר נעמען נישט קיין שום אחריות דערויף.



דברי קדימה

ברוך השם אז מיר האבן שוין ווידער די זכיה אייך מזכה צו זיין מיט לייען מאטריאל, וואס וועט אייך ארויסהעלפן מקיים צו זיין די געוואלדיגע גרויסע מצוה פון "ונשמרתם מאד לנפשתיכם". מיר דאנקן דעם אייברשטען אויפן עבר וואס ער האט אונז געגעבן די כוחות אנצוגיין, און מיר בעטן אויך אויפן עתיד, אז מיר זאלן קענען אנגיין און מוסיף והולך זיין אין די עבודת הקודש, און ווייטער קענען ערפילן דעם חוב קדוש וואס די גדולי דורינו שליט"א האבן אויף אונז ארויפגעלייגט, צוצושטעלן הילף און חיזוק פאר אונזערע היימישע אידן אויף די היימישע אידישע שפראך, צו קענען אנגיין מיטן אידישן לעבנס שטייגער אָן צו פארנאכלעסיגן דאס געזונט.

דער דאזיגער קונטרס האבן מיר שוין געשריבן פאראיאר אין די ענגלישער שפראך, און לטובת הציבור האבן מיר דאס יעצט איבערגעזעצט אויף אידיש, בתוספות נופך, ווי טעותים זענען פאראכטן געווארן, און וויכטיגע הוספות זענען צוגעלייגט געווארן.

מען האט אונז געפרעגט, "פארוואס מאכן מיר אזא עסק פון איין טאג חמשה עשר?" נאר באמת דער וועג פון מיר לערנען אייך דא אויס איז וויכטיג פאר עס איז א נוצבארע מהלך וואס קומט זייער געברענגט ביים עולם, איז דער מהלך זייער דערפון.

"מיט א וואג
און א
קאלקעלעייטאָר
צוזאמען מיט
אונזערע
חשבונות,
קענט איר
אלעס עסן"

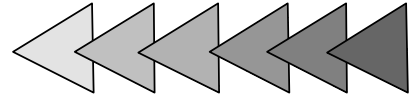
אויסרעכענען די קאַרבאָהידרעטס וואס אגאנץ יאר, נישט נאר פאר חמשה עשר. אסאך צוניין. זינט מיר האבן דאס אריין באנוצט, און דער עולם האט זייער הנאה אבער חוץ מזה, איז עס ווערד אפילו פאר פארן עולם וויאזוי מען קען עסן אלע נומבערס, פלעגן מיר האבן איינס פון אבער די קאנסיקווענצען דערנאך זענען געשפירט, וואס דאס איז פיזיש נישט ברירה זיך איינצוהאלטן און נישט עסן די פירות נאר צוציקוקען ווי יעדער עסט, וואס דאס איז ווי עס פארשטייט זיך גייסטיש זייער נישט באטעמ'ט געווען.

דעם איין טאג! ביז מיר האבן אויסגעלערנט פירות חמשה עשר און דאך האבן גוטע צוויי ברירות: אדער עסן אזוי ווי יעדער עסט, געווען הויכע נומבערס און זיך שלעכט באטעמ'ט געווען. אדער האט מען געהאט די

ברירה זיך איינצוהאלטן און נישט עסן די פירות נאר צוציקוקען ווי יעדער עסט, וואס דאס איז ווי עס פארשטייט זיך גייסטיש זייער נישט באטעמ'ט געווען.

די אויפגאבע פון "ריעים מתוקים" איז צו ווייזען אז "א טייפ 1 דייעבעטיק איז א נארמאלער מענטש, און איז פון גארנישט אפגעהאלטן, מען איז פונקט ווי א צווייטער", ממילא איז אונז כדאי געווען צו קענען ווייזען אז אפילו פירות אום חמשה עשר קענען מיר אויך עסן אזוי ווי א צווייטער.

ווען מיר האבן אנגעהויבן ארבעטען דערויף פאראיאר, האבן מיר געהאט א שטארקע ווידערשטאנד, איז עס דען מעגליך? פירות פאר א דייעבעטיק? נאך דערצו אסאך? אוממעגליך! אפילו די וואס זענען שטארק באקאנט אין דייעביטיס האבן אויך געטענה'ט מיט אונז אז עס וועט מן הסתם נישט גיין. מיר האבן אבער נישט אויפגעגעבן, מיר זענען אויפגעווען נעכט, און געארבעט שעות ארוכות, און דאס פארשריבן אין ענגליש און אין אידיש, אייך צו קענען אהערשטעלן אזא שלחן הערוך ומוכן לאכול. "מיט א וואג און א קאלקעלעייטאָר צוזאמען מיט אונזערע חשבונות, קענט איר אלעס עסן". ווי עס האבן טאקע מעיד געווען די וואס האבן דאס פאראיאר אויספרובירט, אז עס ארבעט גוט, און דער געפיל אז מען קען טאקע טוהן דאס וואס א צווייטער טוהט, דאס איז נאך עולה על כולנה!



פארוואס מוז מען צוקומען צו אזא קאמפליצירטע וועג פון רעכענען און וועגן? פארוואס קען מען נישט נוצן דעם אלטן וועג ווי עס איז אויסגערעכנט אין אלע ביכער וויפיל קארבס פירות האבן? דער תירוץ דערויף איז פשוט, אגאנץ יאר ווען א מענטש וויל עסן א פרי, וועט ער עסן איין פרי, א גאנצע אדער א האלבע וכדומה. דאס קען מען אויפקוקען אין די ביכער און זעהן וויפיל קארבאהיידרעט די פרי האט. אנדערשט איז אבער חמשה עשר, ווען עס איז א מנהג צו עסן פארשידענע ערליי פירות, אזוי ווי דער מגן אברהם שרייבט (או"ח סי' קל"א סקט"ז) אז עס איז מנהג פון די אשכנזים צו פארמערן מיט מיני פירות פון בימער. עס איז אויך דא א מנהג צו עסן 15 מיני פירות. און מען וויל נאר עסן א קליין שטיקל פון יעדע מין, איז דען דא אויף דעם א חשבון? וויפיל קארב. האט איין שטיקל פון אן אראנדז? וויפיל האט א קליין שטיקל פלויס? פאר דעם דארף מען צוקומען צו דעם וועג ווי מען וועגט דאס אפ, און מען נוצט די חשבונות וואס מיר וועלן אייך דא אויסלערנען, אזוי קען מען וויסן פונקליך וויפיל קארבאהיידרעט מען עסט.

דער מיטל קומט אויך צוניץ ביי אנדערע מאכלים אין אנדערע זמנים פונעם יאר. ווי למשל אויף קוגעל, קעיק, און אזוי אסאך אנדערע מאכלים, וואס האבען נישט קיין באשטימטע פארציעס. אבער אז מען וועט עס אפוועגן און אויסרעכנען לויטן קארב פאקטאר, קען מען דאס אויסחשבונ'ן ריכטיג און פונקטליך.

ווי עס פארשטייט זיך אליינס, זאלט איר נישט מאכן קיין שום טויש אין אייער דייעביטיס רעדזימען, אן דאס דורכצושמועסן מיט אייער דאקטער וד"ל.

מיר וואונשטען אייך אז איר זאלט אלע מצליח זיין אין אלע ענינים, אין אייערע לימודים, און אויך צוגלייך צו קענען געהעריג אכטונג געבן אויפן געזונט, וחפץ ה' בידכם יצליח, אמן.

מוצש"ק פרשת וארא מברכין חודש שבט תשס"ב לפ"ק

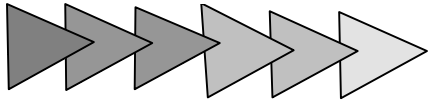
הק' צב"י הירש מייזליש

בלאאמו"ר הגה"צ מהר"י שליט"א

אב"ד אוהעל יצ"ו

מנהל "ריעים מתוקים" - ור"ם בישיבת חיי תורה, מאנסי נ"י

די אויפגאבע פון "ריעים מתוקים" איז:
צו ווייזען אז "א טייפ 1 דייעבעטיק
איז א נארמאלער מענטש, און איז
פון גארנישט אפגעהאלטן, מען איז
פונקט ווי א צווייטער".



מכתבים למערכת

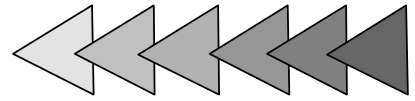
הס"ג

שלום וישע פה לכבוד האי גהפא גהפא וקירא מוה"ר רבי הערפל מינליש ורעיתו שיחי.

איך האב שוין דעם בריוו געוואלט לאנג צוריק שפייבן נאר אזוי וויא זי צייט גייט שנעל. האב איך נישט קיין ברירה נאר צו שפייבן אין זי שנעלעקייט בצדק ארעט. און א פיל קורצערן בריוו וויא באמת געוואלט. און אויך מיט אביסעלע גריינן צולאג מאנגעל און צייט.

ר' הערפל אונזער טייערער איבערגעגעבענער פריינט. מלאך המושיע גלייך פון הימאל אראפ פונעם הייליגן באשעפער. ווען אונזער קינד האט באקומען זייערע ביט. אויסער דעם ערם פאקט וויא שווער עס איז געווען צו באנעמען וואס עס גייט צא וויקאליק פאר. איך נאך צו געקומען צאט. אז זי אלע ארומיגע מענטשען אנגעהויבען פון דאקטוירים, נויפטעס, סאשעל ווארקער, משפחה אלע בפה אחז האבען אנגעהויבען צו באוויינען און צו דערפערען וויא מוה"ר זייט און פחז'דיג און צירעדיג זי מחלה איז ביי זי גוים האב איך געהערט וויא אנפארשענעל. און וויא סארי זיי זענען. און פון זי משפחה האב איך געהאט צוהערן אז עס הייבט זיך אן א נייע וועלט. פאר דאס קינד און פאר זי עלטערען. און פאר זי ישיבה. און בכלל זי גאנצע משפחה ארום. מען טאר נישט עסן אלעס. מען טאר נישט. און מען טאר נישט. און מען טאר נישט. אלעס איז טינקל און פינטע. מען האט אנגעוויזן אויף דעם און יענעם, איינער איז בלינד ל"ע. איינער זייט שוין אין א ווילטעריי. איינעם פאלט שוין א פוס פחיל. שמועות נופאות ומחפירות.

און מען האט נאר געפרעגט "נו וויאזוי נעמטו דאס אן?" און "וויאזוי נעמט עס דאס קינד אן?" איך האב פון קיינעם קיינעם נישט געהערט קיין פאזיטיווע ווערטער. היילבארע ציבורים, צבירי חיבוק, נאר איך האב אליין מחלק געווען מיין איבערע שתיחי. און מיין קינד שיחי. און זיך אליינס אויך. כאטשיק איך האב דאך אליין אויך געוויסט פון זי אלע שרעקעדיגע פאסירונגען וואס זי זייערע ביטע מיט מיט זיך. אויסערן הייליגן באשעפער האב איך נישט קיינעם. פון זי גאנצע גרויסע וועלט ארום אונז וואס איך זאל עפעס הערן. עפעס א ווארט אדער צוויי. עפעס א ליכטיגען שייך אפילו א משהו.



ביז איך האב גערפאפן ר' מאיר שניצלער נ"י (MRA) און ער האט מיר געלעבן
 אייער נומער. ווען איך האב גערופן האב איך גערעצט צו אייער ב"ה שתיי. זא
 האב איך געהערט זאס ערפסטע מאל פאזיטיווע ווערטער. צבירי חזק. "איר האט זייער
 גוט געטון אז איר האט גערופן מיין מאן. עס וועט איר זיין גוט". נאך זי אלע
 סעך זיצען אין שפיטאל איז שוין אראפ א שווערן שטיין פון מיין הארץ. און
 צערנאך ווען איך האב געהאט זי זכור צו הערן פון אייך אליין. און הפרט ווען
 איך האב אייך פערענליך גערפאפן ווען איר זענט אונז געקומען באזוכען אין
 שפיטאל - און געזען עין בעין אז מען קען זיין א געזונטער פרייליכער טאטע -
 מאן - מגיד שיעור - און וואס נישט - און אז מען געט אלעס עסן. און אז מען
 מעט יא אלעס טוהן.

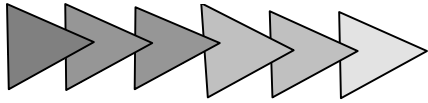
איר האט געווייזען פאר מיר און מיין קינד אייער פאמילי. וויאזוי זאס אריבע. אז
 למשל איר האט פונקט נעכטן נאכט געוואלט עסן א גוט שטיקל גריניס שטיק קעיק
 (זאס משל האט אונז זייער שטארק מחזק געווען. און הפרט מיין קינד נ"י). האט איר
 אויסגעזענט וויפיל קאריס זאס האט. און האט אריין געקוועלט זעט באטען. און
 האט געלעבט ווי

און אויך זענט איר שטארק בייהילפליך געווען וועלן זי האט קעגן סערוויס.
 וועלכע מעשין איז גוט צו נוצן. וואס מען קען האלטן אין וועלט טאג. איר האט
 אונז געשיקט צו זי פערעסטיגענדיג נייאמי בערלי זייביטיס סענטער. וויא מיר האבען
 זיך געפילט זייער זייער באקוועט מיט זייערע הצרכות און אייערע הצרכות ביז
 אהער. וויא איר זענט אונז שטענדיג גרייט מיט טאט און פאט. מיט איין ווארט. זי
 זון האט צוריק אויפגעשיינט ביי אונז במלוא מובן המלה. זאס קינד גייט געהעריג
 אין חצר. זי טוט ווערטענדיג גייט אן ווייטער געהעריג וכו' וכו'.

זער באשעפער זאל אייך אריין שיינען א זיס לעכטיג געזונט לעבן. זער באשעפער
 זאל אייך שטענדיג אלעס וואס אייער הארץ באגערט. קוה אל הי חזק ויאמץ לבק
 וקוה אל הי:

בהפכת גמר חתימה טובה. וכל טוב אמן ואמן נצח סלה ועד
 מיט כבוד און אכטונג.
 זער טאטע

נ"ב עס איז נאך געבליבען אסאך טינט אין פערער וואס געהערט צו זעט בריוועלע.



בעזהש״ת

הסכמות מרופאים מומחים

הסכמות וואס מיר האבן באקומן פאראיאר פון דאקטוירים מומחים אויף
דעם ט״ו בשבט ארטיקל וואס איז געשריבן געווארן אין ענגליש

Congratulations once again on affording diabetics to live to their fullest (חיים ארוכים) without compromising their health. It is heartwarming for patients with diabetes to know that they can celebrate Tu B'Shevat in a complete fashion, without feeling that they are cheating.

It is a precious gift that you bestow upon others both physically and spiritually, in preparing this wonderful newsletter on handling Tu B'shevat.

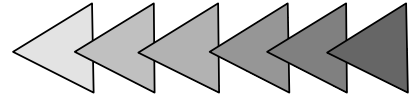
I would just like to make one comment for the readers that would help avoid potential frustration. It is of paramount importance to remember that every person has their unique individuality, which requires custom made changes to fit their special needs. The ideas in these articles, which I strongly support, will probably work for many people, but one should not be disappointed if it does not work for him/her. Nevertheless, there is always some sort of solution, and אי״ה with the help of this organization and support from its wonderful people, everyone will find their unique way to celebrate Tu B'Shevat in a fulfilling and meaningful manner.

Don Zwickler, M.D.
Endocrine Associates of Rockland
Pomona, NY



It is with great pleasure that I write to recommend highly this "survival guide" for people with type I or type II diabetes on Tu B'Shevat. This very important guide emphasizes the philosophy that fruits are good foods and can be eaten with great joy, provided appropriate measures are taken. This pamphlet is bursting with common sense advice imparted by two wonderful and knowledgeable educators, Mrs. Nechama Cohen and Rabbi Hirsch Meisels. Once again, they have demonstrated their commitment to the entire Jewish people, and specifically to Jews with diabetes. This is a must-read for people with type I or II diabetes that want to enjoy Tu B'Shevat!

Dr. Henry Anhalt
Director, Pediatric Endocrinology
Maimonides Medical Center



אָרײַנפֿיר

וואס איז דאס קארבאָהיידרעט?

פארשידענע מאכלים ווי למשל פרוכט, ירקות, ברויטן און סיריאלס, און אפילו ניסלעך, אדער מילכיגס, האבן אין זיך קארבאָהיידרעט. טייל האבן ווייניג און טייל האבן אסאך. דאס קען מען אויפקוקן אויפן שאכטל פון דער מאכל און אין ספעציעלע ביכלעך וואס וועט אויסרעכענען וויפיל קארבאָהיידרעט איז דא אין א ספעציפישן פארציע, ווי צב"ש עס וועט שטיין אז א מיטלגארטיגע פאטעטאָ האט 50 גראם טאטעל קארבאָהיידרעט.

די "טאטעל" קארבאָהיידרעט מיינט אלע מיני קארבאָהיידרעט וואס דער מאכל פארמאגט - די צוקער - די סטארטשעס - און די פייבער. אבער נישט אלע קארבאָהיידרעטס זענען אייניג מיט זייער עפעקט אויפן גוף. דער גוף קען שנעל פארדייען און איינזאפען דעם צוקער פינעם מאכל, למשל אויב מען טרינקט א גלאז זיסע סאדע (וואס האט איבער 30 גראם צוקער), וועט דאס זייער שנעל אויפהייבען דעם צוקער (דאס רופט זיך א הויכע גלייסעמיק אינדעקס). אבער נישט נאר דער צוקער פינעם מאכל הייבט אויף דעם צוקער, סטארטשעס

זענען נישט מער ווי שטיקלעך צוקער פארדייאונג סיסטעם וועט דאס פשוט'ע צוקער אויף צו קענען ווערן צוקער חלק און סיי דער סטארטש פינעם מענטש, אין אנדערע ווערטער: חלקים וועלן שנעל אויפהייבן דעם

סטארטשעס זענען
 נישט מער ווי
 שטיקלעך צוקער
 צוזאמגעקלעבט,
 וואס דער
 פארדייאונג
 סיסטעם וועט דאס
 צוטיילן... אויף
 פשוט'ע צוקער

[קאמפלעקס קארבאָהיידרעטס] צוזאמגעקלעבט, וואס דער צוטיילן און צוריק מאכן אויף איינגעזאפט. דאס מיינט אז סיי דער חלק טוען אויפהייבן דעם צוקער עס דארף אינסולין, ווייל די ביידע צוקער.

מאנכע מענטשן מיינען אז א וויפיל "צוקער" עס האט. לויט ווי עס נישט קוקן אויף די "צוקער", נאר אויף

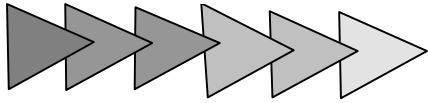
עס איז א פשוט'ער טעות וואס דייעבעטיק דארף קוקן אויף די עסן איז דא אויסגעשמועסט דארפן מיר

די "קארבאָהיידרעט". קארבאָהיידרעט איז שטיקלעך צוקער צוזאם געקלעבט, וואס וועט ווערן צונימען ווען עס ווערט פארדייט, און וועט ווערן גלוקאז אזוי ווי ווען מען עסט צוקער.

מיר האבן דאס שוין אמאל דעמאנסטרירט און געוויזן ווי 18 קאצקע צוקערלעך, און א געווענטליכע סלייס חלה (3 אונז) וועלן אייניג אויפהייבן דעם צוקער, און וועלן נוצן דעם זעלבען סכום פון אינסולין, ווייל זיי האבען דער זעלבן סכום פון קארבאָהיידרעט, אפילו דעס איז צוקער און דעס איז סטארטש (קאמפלעקס קארבאָהיידרעט).

וואס איז מיט דעם "פייבער"?

מיר האבן נאר געליסטעט די "עפעקטיוו קארבאָהיידרעט", דאס מיינט נאר די קארבאָהיידרעטס וואס ברויכן אינסולין, און נישט דער מין קארבאָהיידרעט וואס ווערט אנגערופן "פייבער". פייבער איז באמת אויך



שטיקלעך צוקער צוזאמגעקלעבט (פארדעם הייסט עס אויך קאַרבאָהידראַט), אבער דער גוף קען דאס אבער נישט פארדייען און צוטיילן די שטיקלעך, נאר עס גייט ארויס גאנצעהייט, און עס ווערט נישט איינגעזאפט אין גוף, ממילא דארף עס נישט קיין אינסולין. אין אנדערע ווערטער, פייבער וועט נישט אויפהייבן דעם צוקער בכלל, עס איז נישט קיין עפעקטיווער קאַרבאָהידראַט.

עס איז זייער פשוט צו וויסן וויפיל עפעקטיוו קאַרבאָהידראַט א מאכל האט. ווען איר קוקט אויף די "נאטרישען פאקטן" אויף די שאכטלעך פון די מאכלים וועט איז זעהן דארט Total carbohydrate וואס דאס איז כולל אין זיך אויך דעם פייבער, וואס איז געשריבן אין די שורה אינטער דעם Dietary Fiber. וואס איר דארפט טון איז פשוט אראפרעכענען דער פייבער פין דער קאַרבאָהידראַט, וועט איר וויסן וויפיל עפעקטיוו קאַרבאָהידראַט עס האט. למשל אויף א רעפטל "גאנצע וויין ברויט" וועט שטיין טאטעל קאַרבאָהידראַט 14 גראם, אבער עס האט 2 גראם פייבער. דער עפעקטיוו קאַרבאָהידראַט איז 14 גראם - 2 גראם = 12 גראם פון עפעקטיוו קאַרבאָהידראַט.

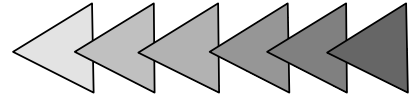
איז דאס א מוסכנ'דיגער זאך אז מען רעכנט אראפ דעם פייבער?

יא! אבער עס איז דא פארשידענע שיטות ווען מען ברויך אראפרעכענען דעם פייבער, רוב זאגען אז מען זאל נאר אראפרעכענען דעם פייבער ווען עס איז מער ווי 5 גראם, (אין דעם אליינס האב איך געזען סתירות, טייל זאגן ווען די גאנצע סעודה האט מער ווי 5 גראם, און טייל זאגען אז מען קוקט אויף יעדן מאכל באזונדער, אויב האט עס פער פארציע מער ווי 5 גראם רעכנט מען דאס אראפ), טייל זאגען אבער אז מען זאל אייביג אראפרעכענען דעם פייבער. למעשה זענען אלע מודה אז מען קען עס אראפרעכענען, נאר זיי זאגן אז עס מאכט נישט קיין גרויסער חילוק אויב איז עס ווייניגער ווי 5 גראם.

למעשה אין אונזערע טבלאות האבען מיר אראפגערעכנט אלע פייבער. קודם כל, צו זיין אויף דעם זיכערען זייט, אז מען זאל נישט געבן מער אינסולין ווי מען ברויך, וואס דאס קען ח"ו צוברענגען צו נידריגע צוקער. אויך האבן מיר איינגעזען אז וויבאלד מיר געבן אייך שוין פארטיגע ציפערן ווי איר וועט שוין נישט ברויכען אויסרעכענען/אראפרעכענען, האבן מיר אראפגענומען אלע פייבער פינעם חשבון. אויך וויבאלד מענטשן וועלן עסן חמשה עשר בשבט מערערע פירות, וואס ווען מען וועט צוזאמערעכענען אלעס צוזאמען, וועט מן הסתם זיין מער ווי 5 גראם פייבער, ממילא האבן מיר דאס לכתחלה אראפגערעכנט.

(ווי איר פארשטייט אליינס, האט דאס גענומען שעות פון אונזער צייט און ארבעט, יעדע פרי באזונדער דאס אויפצוקוקען, אויסרעכענען דעם קאַרב פאקטאר, און אראפרעכענען דער פייבער, און אהערצושטעלן אויף א גרינגען און שיינעם אופן וויאזוי איר זאלט זיך מיט דעם קענען באנוצען גרינגעהייט).

מיט דעם וועט אייך פארענטפערט ווערן, פארוואס די קאַרב פאקטארן וואס מיר האבען געדרוקט זענען אנדערשט ווי די וואס דר' וואלש שרייבט אין זיינע ביכער (פאמפינג אינסולין וכדומה). ווייל אונזערע קאַרב פאקטארן זענען נישט פשוטע קאַרב פאקטארן, נאר "עפעקטיוו קאַרב פאקטארן", ד"מ אז מיר האבן פאר אייך שוין אראפגערעכנט דעם פייבער.



איז דא וואו מען קען אויפקוקען די עפעקטיוו קארבאָהיידרעט פֿון עסנוואַרג?

עס איז דא אסאך ביכלעך וואס שרייבן די קארבאָהיידרעט פון מאכלים, אבער איר וועט דארפן אליינס אויסרעכענען דעם עפעקטיוו קארבאָהיידרעט. דער איינציגסטער ביכל וואס האט שוין געטון די ארבעט פאר אייך איז Protein Power Lifeplan Gram Counter אבער דער ביכל גיבט די ציפערען לויט פארציעס, און נישט לויט די וואג – קארב פאקטאר, דאס האט נאך דערווייל קיינער נישט געדריקט. אויב האט איר א קאמפיוטער קענען מיר אייך געבן א פייל וואס מיר האבן ערצייגט, וואס ענטהאלט די עפעקטיוו קארב פאקטאר פאר איבער 6 טויזענט פארשידענע מאכלים.

וועלעכע וואג איז גוט צו נוצן?

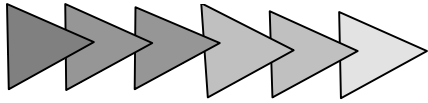
מיר טוען רעקאמאנדירן איינס פון די צוויי פאלגענדע Scales:

(1) "דייעט קאמפיוטער וואג" דאס טוט אפּוועגן די עסן, און עס גיבט אויך די נוטרישאנס דערפין. ווי צב"ש די קארבס, פראטין, קאלאריס וכדומה. עס קען אויך האלטן חשבון פון אלעם וואס איר עסט במשך פונעם טאג, און דאס צוזאם רעכענען. עס האט אין זיך אריין געפראגרעמט די חשבונות פון איבער 400 מיני עסנוואַרג, און מען קען אויך צולייגען און אריין פראגראמען אנדערע עסנוואַרג. עס קען וועגן ביז 2,000 גראם פער 1 גראם. איר קענט דאס באשטעלן ביי דייעביטיס מאלל 800-988-4772. מיר האבן אריין געלייגט און אונזער טבלא די קאוד נומבערס פאר פארשידענע פירות פאר דעם "דייעט קאמפיוטער וואג", אז איר זאלט נישט דארפן אליינס אויסרעכענען די קארבס דערפון.

(2) "קליינער טאשן וואג" עס וועגט ביז 1,200 גראם. מען קען דאס מיטראגן אין טאש ווען מען גייט אויף שמחות אפּצו-וועגן די בילקעלע וכדומה. דער מאדעל נומבער דערפון איז Tanita 1475T, מען קען דאס באשטעלן ביי 978-521-7095 (עס איז דא נאך א קלענערע אזוי גרויס ווי א ביזנעס קארד, וואס קען וועגן נאר ביז 100 גראם, אבער עס איז צו קליין פאר עסנוואַרג).

איז דא א חילוק פון געקאכטע פירות אדער רויע?

יא! איר וועט טאקע זעהן און אונזער טבלא אז מיר האבן געליסטעט באזונדער פרישע פירות און געקאכטע פירות. דער אופן וויאזוי א מאכל ווערט צוגעגרייט, טוט טוישן די קארבאָהיידרעט דערפון. דער כלל איז: ווי מער א פרי איז PROCESSED, אדער ווי קלענער מען צושטיקלט עס, וועט עס האבן מער קארבאָהיידרעט פער פארציע. די זעלבע זאך, ווי מער א פרי ווערט געקאכט, וועט עס אויך האבן מער קארבאָהיידרעט פער פארציע. למשל, איין גלאז פין צושניטענע שטיקלעך "רויע" עפל, האט ווייניגער קארבאָהיידרעט ווי א גלאז "געקאכטע" שטיקלעך עפל. עס איז דא פארשידענע סיבות דערצו. קאכן רעדוצירט דעם וואליום-כמות פון דעם מאכל, ד"מ א גאנצע גלאז רויע פרוכט, וועט ווערן א האלבע גלאז געקאכטע. אויך, ווי קלענער די שטיקלעך זענען, אדער ווי דינער עס איז צומאלן, אלץ מער דערפון וועט אריין גיין אין א גלאז. אויך וועט עס גרינגער און שנעלער איין געזאפט ווערן אונעם קערפער, (הויכע גליסימיק אינדעקס), און וועט אויפהייבן העכער דעם צוקער.



קָאָרַב פּאַקטאַרן פֿאַר ט"ו בשבט

די קָאָרַב פּאַקטאַר זאגט אייך דעם פּראצענט פֿון קָאָרַב־הייִדערעט אין א געוויסע עסנוואַרג. למשל, די קָאָרַב פּאַקטאַר פֿון עפל איז 0.13 דאס מיינט אז 13% פֿון די וואג פֿונעם עפל איז קָאָרַב־הייִדערעט, וואס דאס איז דער עיקר זאך וואס הייבט אויף דעם צוקער.

במשך פֿונעם יאר אויב וויל מען עסן איין פֿרי קען מען אויפֿקוקען אויף א ליסטע וויפֿיל קָאָרַבס דער פֿרי האט, אבער ט"ו בשבט ווען מיר עסן קליינע חלקים פֿון פּאַרשידענע ערליי פֿירות, איז דער איינציגער וועג דאס אויסצורעכנען דורך נוצען דעם קָאָרַב פּאַקטאַר מהלך. מיר וועלן אייך דא געבן א פֿרטיִות־דיגע משל אויס צורעכנען פּאַרשידענע ערליי פֿירות.

❖ חיים וויל אנהייבען מיט 10 שטיקלעך טרויבען. ער וועגט זיי אפ אויף א דיזיטעל וואג (וואס וועגט גראַם), עס וועגט 37 גראַם. דער קָאָרַב פּאַקטאַר פֿון טרויבען איז 0.16 יעצט, דארף ער מכפֿיל זיין (Multiply) די וואג (37 גראַם) ביי דעם קָאָרַב פּאַקטאַר (0.16), $[5.9 = 0.16 \times 37]$ דאס מיינט ער וועט עסן 5.9 גראַם קָאָרַב־הייִדערעט פֿון די טרויבען.

🍏 דערנאך וויל ער צולייגען א שטיקעל עפל, די וואג זאגט אז עס וועגט 44 גראַם, דער קָאָרַב פּאַקטאַר פֿון עפל איז 0.13 איז ער מכפֿיל די וואג (44 גראַם) ביי 0.13 $[5.7 = 0.13 \times 44]$ גראַם פֿון קָאָרַב־הייִדערעט.

🍌 אויך וויל ער צולייגען פֿיר שטיקלעך פֿון א טענדזערין, זיי וועגן 21 גראַם, דער קָאָרַב פּאַקטאַר פֿון טענדזערין איז 0.09 איז ער מכפֿיל די וואג (21 גראַם) ביי 0.09 $[1.9 = 0.09 \times 21]$ גראַם פֿון קָאָרַב־הייִדערעט.

🍌 צום לעצט לייגט ער צו א שטיקעל פֿון א באַר וואס וועגט 50 גראַם, דער קָאָרַב פּאַקטאַר פֿון א באַר איז 0.13 איז ער מכפֿיל די וואג (50 גראַם) ביי 0.13 $[6.5 = 0.13 \times 50]$ גראַם פֿון קָאָרַב־הייִדערעט.

יעצט רעכנט מען צוזאם אלע קָאָרַב־הייִדערעט, 5.9 פֿון די טרויבען, 5.7 פֿון די עפל, 1.9 פֿון די טענדזערין, און 6.5 פֿון די באַר = 20 גראַם פֿון קָאָרַב־הייִדערעט.

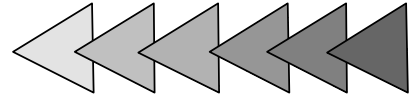
חיים'ס אינסולין פֿאַר קָאָרַב־הייִדערעט חשבון (דער סכום פֿון אינסולין וואס מען נוצט פֿאַר א געוויסע סכום פֿון קָאָרַב־הייִדערעט) איז 1 יוניט אינסולין פֿאַר יעדע 10 גראַם קָאָרַב־הייִדערעט. (דאס איז אנדערשט פֿאַר יעדן יחיד) ממילא וועט ער נעמען 2 יוניטס אינסולין פֿאַר די 20 גראַם קָאָרַב־הייִדערעט.

די מענטשען וואס נעמען נישט קיין אינסולין דארפֿען אויס רעכענען וויפֿיל פֿרוכט זיי וועלן קענען עסן לויט זייער עסן רעגלימען, אבער דער אופן פֿון אפּוועגן איז דער זעלבע.

[עס זענען דא עסנוואַרג וואס עס שטייט געשריבען דערויף די חשבון פֿון קָאָרַב־הייִדערעט פֿאַר א פּאַרציע פֿון 100 גראַם (אויף די עסן פֿון ארץ ישראל שטייט געווענטליך אזוי). קען מען נוצן דעם נומבער פֿאַר דעם קָאָרַב פּאַקטאַר. למשל, אויב שטייט געשריבען אז א פּאַרציע פֿון 100 גראַם האט 55 גראַם קָאָרַב־הייִדערעט, דעמאלטס איז דער קָאָרַב פּאַקטאַר 0.55, פּאַרגעסט אבער נישט דעם פינטעל פּאַרדעם!]

• די פֿירות וואס האבען דעם זעלבן קָאָרַב פּאַקטאַר קען מען אפּוועגן אינאיינעם, למשל עפל און באַרן, (ביידע זענען 13% קָאָרַב־הייִדערעט).

• ווען מען רעכנט די פֿירות וואס האבען א קָאָרַב פּאַקטאַר ווייניגער פֿון 0.10 פּאַרגעסט נישט דעם 0 נאך דעם פינטעל, למשל אז מען זאל זיך טועה זיין ביי איילבירטען און רעכענען 0.3 אנשטאט 0.03 וועט עס מאכען זייער א גרויסער חילוק, גיבט אכטונג.



הילפבארע עצות

הכנה צו די סעודה:

אײנס פין די וויכטיגסטע עצות צי קענען האבען א גוטע צוקער נומבער נאך די פירות, איז אן צו הייבען מיט א גוטע נומבער. אויב די צוקער איז הויך פאר די סעודה דארף מען דאס אראפקלאפען מיט אינסאלען און/אדער גיין פאר א געזונטער שפאציר. איר וועט נישט האבען א גוטע נומבער נאך עסן פירות אויב איר הייבט נישט אן מיט א גוטע נומבער. [דאס איז פאר ביידע סארטען דייעביטיס].

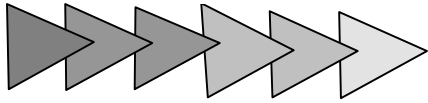
בעפאר מען עסט דארף מען פרובירן אפצושאצן וויפיל מען וועט עסן, און לויט דעם נעמען די אינסולין. בשעת מען עסט וועגט מען אפ די פירות און מען שרייבט זיי אפ. נאך די סעודה רעכענט מען אויס די חשבונות, און צוזאם רעכענען וויפיל מען האט געגעסן, אויב האט מען געגעסן מער ווי מען האט געשאצט וועט מען צוגעבן נאך אינסולין. [כאטשיג דער ריכטיגע וועג וואלט געווען אויס צו רעכענען פונקטליך פון פאראויס וויפיל מען גייט עסן, אבער מיר פרובירען צו זיין ריאליסטיש, (עס וואלט געווען כדאי אוועקצולייגען דעם טבלא פאר קומענדיגע יארען)].

אויב קומט אויס אז איר דארפט נאך אינסולין, איז כדאי אנשטאט דעם צו גיין פאר א גוטען שפאציר, א שפאציר אין די קעלט טוהט נאך אסאך מער אויף, [דאס איז אויך שייך פאר ביידע סארטען דייעביטיס].

מאכט זיכער צו פאלגען די פונקטליכע אינסטרוקציעס פין די אינסולין, נעמט R לכל הפחות א האלבע שעה ביז 40 מינוט פאר מען הייבט אן עסן, אדער H 5 ביז 10 מינוט בעפאר, צי געבן א געלעגנהייט פאר די אינסולין צו ארבעטען. ספעציעל ווען מען וויל עסן אזעלכע עסנווארג ווי פירות, דארף מען שטארק אכטונג געבן דערויף.

ווען ט״ו בשבט געפאלט אום שבת קודש דארף מען אפוועגן און אויס חשבונן די פירות פין בעפאר שבת, [עס וועט זיין אין די יארען תשס״ג ס״ד ס״ז און ע״].

די וואס האבען טייפ 1 דייעביטיס וואס טוען נעמען אינסולין צו קאנטראלירען זייער צוקער, די קענען גרינגער זיך אן עצה געבן מיט די פירות, ווייל אינסולין טוט שנעלער דעקן דעם צוקער ווי די מעדיציען. די וואס האבען טייפ 2 דייעביטיס (וואס נעמען נישט קיין אינסולין) מוזען זיך זעהן צו האלטען צו זייער מינימום פין קארבס וואס דער דאקטער האט זיי פארשריבען (דורך נוצען דער קארב פאקטאר מהלך אויס צו רעכענען פונקטליך וויפיל זיי עסן), און זיך אויך האלטען צי די פירות וואס ווירקען שטייטער (דורך נוצען די גלייסימיק אינדעקס). א שפאציר בעפאר אדער נאך די סעודה וואלט געווען זייער הילפג.



עסן די פירות אינמיטען א סעודה:

אויב עסט מען די פירות אינמיטען א סעודה, דאן פרובירט נישט צו עסן אנדערע קארבאָהידראַטס. עס איז דא גענוג אין נאך קארבס אין די פירות. אויב עסט איר זיי נישט אינמיטן א סעודה דארף מען נעמען באזונדערע אינסולין דערפאר.

עס איז רעקאמאנדירט צי עסן די פראטין פין די סעודה בעפאר מען עסט די פירות, וואס דאס וועט שטייטער מאכען די פארדייאונג פין די צוקער אין די פירות.

עס וואלט אויך געווען כדאי צי עסן קודם די פירות וואס האבען אין זיך פעט, ווי למשל אוועקאדא, זיטים, און ניסלעך, (עפ"י הלכה דארף מען אויך עסן קודם די זיטים ווייל עס איז מוקדם צו דעם ווארט ארץ).

קלוגע אויסוואל פון פירות:

פרובירט זיך צו האלטען צו די פירות וואס ווירקען שטייטער, (פין די ליסטע פין גלייסימיק אינדעקס), אויב עסט איר יא די שנעלע, עסט זיי צום סוף.

געדענקט אויך אז ווי מער רייף די פרי איז, אלץ שנעלער וועט עס ארויף טרייבען די צוקער.

טרוקענע פרוכט, ספעציעל די וואס זענען איבער געדעקט מיט צוקער, זאל מען נישט עסן.

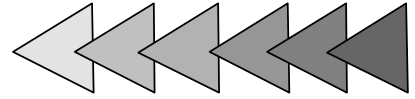
די פירות וואס זענען געקענט מיט געדעכטע סיראפ, איז נישט כדאי צו עסן, די געקענטע פירות מיט לייכטע סיראפ און צוגעלייגטע צוקער קען ווערן גענוצט, ליינט די נוטרישאן פעקטס אויף די לעיבל.

געדענקט אז די פירות וואס האבען א הויכע קארב פאקטאר זענען זייער אנגעפילט מיט צוקערס, עסט ווייניגער פון זיי. די אנדערע וואס האבען א נידריגע קארב פאקטאר, איז א בעסערע בחירה.

עסן די שאלאכץ פין די פרי, לייגט צו פייבער, וואס דאס העלפט אז דער צוקער זאל נישט אזוי שנעל ארויפגיין, עס לייגט אויך צו ווייטעמינען אין מינעראלען.

אחרון אחרון חביב, פארגעסט נישט, האלט אייך נישט אפ פין הנאה צו האבען פונעם יום טוב.





אתרוג קאמפאט

דער בני יששכר שרייבט (מאמרי חודש שנת, מאמר ז' אות ז') אז עס איז א ענין מתפלל צו זיין חמשה עשר אויף א גוטען אתרוג. וזלה"ק:

ראש השנה לאילן, לא אמר לאילנות כמו באינך, יש לרמוז מה שקבלנו מרבותינו, להתפלל בט"ו בשבט על אתרוג כשר יפה ומהודר שיזמין הש"י צעת המנטרך למנוה, כי הנה זה היום אשר עולה השרף באילנות (רש"י ר"ה יד סוע"ז ד"ה האילן), והוא כפי הזכות של כל אחד מישראל, הנה מה טוב ומה נעים שיתפלל האדם ביום ההוא ראשית יסוד הנמיחה, שיזדמן לו הש"י לעת המנטרך את הפרי עץ הדב, והנה תפלתו תעשה פירות, והו שרמו התנא באומרו לשון יחיד לאילן, להורות על האילן המיוחד המצוהר בתורה למנוה. עכלה"ק.

צוליב דעם איז דא א מנהג צו עסן אין חמשה עשר א מרקחת-איינגעמאכטס געמאכט פון אתרוג. דא האט איר א רעסעפי צו מאכען דעם קאמפאט אן צוקער.

וואס איר דארפט:

3 אתרוגים

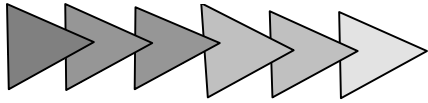
1 קיטען Quince, ענטהאלט 12 גראם קארב.

1 גלאז ספלענדא Splenda (א פאלטשע צוקער), ענטהאלט 24 גראם קארב.

אנווייזונג:

- האלט די אתרוגים אין וואסער פון סוכות ביז ווען מען קאכט עס, טוישט כסדר די וואסער עס צו האלטען פריש.
- שניידט די אתרוגים אין דינע סלייסעס, און נעמט ארויס די קערלעך.
- קאכט די אתרוג מיט וואסער, נאכען קאכען, טוישט די וואסער, און קאכט עס נאכאמאל, טוהט דאס נאך אפאר מאל, (בערך 6 מאל) אוועק צו נעמען די ביטערקייט.
- שניידט אויף דעם קיטען אין קליינע שטיקלעך, יעצט קאכט עס צוזאמען מיט די אתרוגים.
- לייגט צו די ספלענדא נאכן קאכען.





די "גלויסימיק אינדעקס" פון פרובט*

נדרוגע גלויסימיק אינדעקס (הייבט אויף דעם צוקער שטייט).

טשעריס (22)	פלויס (39)
גרעיפפרוכט (25)	פיטש (42)
טריקענע עפל (29)	אראנדוז (44)
פרישע עפל (38)	טרויבן (46)
בארן (38)	קיווי (52)

מיטלגארטיגע גלויסימיק אינדעקס

מאנגא (55)	ראדזינקעס (64)
באנאנא (55)	קענטעלאפ (65)
פרישע עפריקאטס (57)	פיינעפל (66)
פאפאיע (58)	

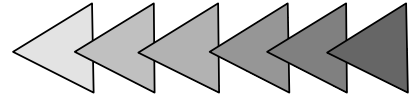
הויכע גלויסימיק אינדעקס (הייבט אויף די צוקער שנעל - נישט רעקאמענדירט).

רויטע מעלאנע (72)	טריקענע טייטלען (103) – העכער ווי גלוקאז
-------------------	--

כאטש רויטע מעלאנע מיט טייטלען זענען ביידע אייף די ליסט פון די שנעלסטע, איז אבער דא א גרויסע דיפרענץ צווישן זיי, איין אונז פון רויטע מעלאנע (קארב פאקטאר פון 0.07) האט אינגאנצען 2 גראם קארב. איין אונז פון טריקענע טייטלען (קארב פאקטאר פון 0.66) האט 18.5 גראם קארב. ממילא אפילו עס איז טאקע פון די זייער שנעלע, דאך קען מען מער עסן דערפון ווי פון טייטלען. דרך אגב, רויטע מעלאנע האט פון די קלענסטע קארב פאקטארן פון אלע פירות.

איך איז אינטערסאנט אנטזומערקן, אן טשעריס כאטש עס איז זיס, איז עס פון די שטייסטע פירות.

* די נומבערס וואס מיר שרייבן דא, האט נישט קיין שום שייכות מיט די קארבאהידרעטס וואס די פירות האבן, זיי טוען נאר פרעזענטירן די שנעלקייט וואס דער צוקער ווערט איין געזאפט אונעם קערפער, ווי 100 איז די שנעלסטע - פשוט גלוקאז. ווי העכער דער נומבער פון דעם פרי איז, אלץ שנעלער וועט עס הייבן דעם צוקער, דער ליסטע גייט פון שטייטער צו שנעלער.



חדשות וגם ישנות מענייני דייעביטיס

באשריבונג אין אידישע צייטונגען:

וויכטיגע מיטינג ביי "הצלה" איבער צוקער-דייעביטיס

די "הצלה" אין קרית יואל האט לעצטנס אפגעהאלטן צוויי וויכטיגע מיטינגען (סי. עס. אי. קורסן) איבער צוקער קראנקהייט, און געלאדענט דעם באקאנטן מומחה פון מאנסי, הרב ר' הערשל מייזליש שליט"א, גרינדער און מנהל פון "ריעים מתוקים", די חסד און הילף ארגאניזאציע פאר "טייפ 1" דייעביטיס, זאל האלטן א לעקציע איבער דער טעמע.

דער באגאבטער רעדנער האט אויסגערופן גרויס התפעלות ביי די פארזאמלטע הצלה וואלונטיר, איבער זיין גרונטליכן קענטעניס פון צוקער קראנקהייטן, טייפ 1 און 2, און זיין ערפארונג וויאזוי דאס צו באהאנדלן, ספעציעל ביים היימישן עולם.

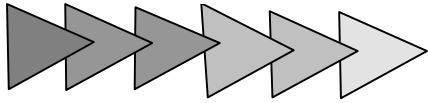
אין קורצן, האט ר' הערשל באהויפטעט אז די וויכטיגסטע זאך ביי צוקער איז אינפארמאציע, מ'זאל וויסן וואס מ'דארף יא אדער נישט טאן. אדאנק דעם וואס דער ציבור איז בעסער אינפארמירט און ערפארן אויף צוקער, זעהט מען ווייניגער עמערדזשענסי פאלן. מאנכע זענען מחמיר נישט צו טשעקן שבת קיין צוקער, אבער אויסערדעם וואס אלע גדולי הרבנים שליט"א זענען מתיר צוליב פיקוח נפש ממש, ברענגט מען דערצו אז אנדערע אידן זאלן גאר דארפן מחלל שבת זיין פאר אים ח"ו.

גאר א גרויסע אפקלאנג האט געהאט ר' הערשל'ס אויפמערקזאמקייט אז דער גאנצער דעהער פון "צוקער לאזע" און "פעט-פרי" שפייזן איז א לעכערליכע שווינדל. ביי טייפ 2 דייעבעטיקער איז קארבאהידרעיטס פונקט אזוי שעדליך ווי געהעריגע צוקער, און עסן קוקיס אדער חלה – פול מיט מעהל! – אפילו אן א טראפן צוקער, איז פונקט ווי מ'וואלט געגעסן שטיקער קאצקא צוקער, ווייל ביידע האבן די זעלבע קארבאהידרעיטס. "ווען מ'זאגט פאר איינעם 'וואטש דיך'", זאגט ר' הערשל, "מיינט דאס נישט ער זאל נישט עסן קיין צוקער, נאר ער זאל אכטונג געבן וועגן די צוקער 'קראנקהייט', זיך היטן פון צופיל קארבאהידרעיטס".



דאפלטע ערפאלג באריכטעט אין פארשונג פאר "וואקסין" קעגן "טייפ 1" דייעביטיס

בוענאס איירעס, ארגענטינא. – די מעדיצינישע וועלט האט אויפגענומען מיט גרויס צופרידנהייט צוויי פרישע ערפאלגן אין די וויסנשאפטליכע באמיאונגען צו טרעפן א וואקסין קעגן "טייפ 1" דייעביטיס (צוקער קראנקהייט). דער ערשטער דורכברוך איז געקומען פון צוקער וויסנשאפטלער אין בוענאס איירעס, ארגענטינע, און דאס צווייטע פון מעדיצינישע פארשער אין "וויצמאן אינסטיטוט" אין ירושלים.



די מעלדונגען האבן אויסגערופן גרויס אפטימיזם ביי טייפ 1 ליידנדע און זייערע משפחות, אבער זיי זענען פארזיכטיג, צוליב די מעגליכקייט אז די פרייד קען זיין פריצייטיג און די וויסנשאפטליכע עררייכונגען קענען זיך ענדיגן אין א דאפלטער דורכפאל.

אין א טעלעפאנישן שמועס מיט "דער בלאט", האט הר"ר הערשל מייזליש שליט"א פון מאנסי, דער גרעסטער חרדישער עקספערט אויף "טייפ 1" צוקער און גרינדער פון די "ריעים מתוקים" חסד ארגאניזאציע, באוואונדערט די ערפאלגרייכע "וואקסין" שטודיעס און אויסגעדרוקט האפענונג אז אינעם צוקונפט וועט דאס ערמעגליכן בעסערע באהאנדלונג פאר "טייפ 1", וואס טרעפט הויפטזעכליך קינדער און יונגע מענטשן.

טייפ 1 צוקער האט כמעט נישט קיין מעדיצינישע באהאנדלונג, אבער עס האט נישט קיין לעבנסגעפאר. מיט נעמען אינסולין אויף דעם ריכטיגן וועג קענען די באטרעפנדע אנהאלטן א גליקליך און געזונט לעבן ביז א שיבה טובה בס"ד.

דער געווענליכער באגריף "צוקער קראנקהייט" באדייט די "טייפ 2" ווערסיע, וואס טרעפט זיך געווענליך ביי מיטליעריגע מענטשן, כמעט שטענדיג צוליב איבערוואג. דאס קען פארראכטן ווערן מיט שטרענגע דיטעטע און איבונגען. טייפ 1 פאסירט געווענליך ביי קינדער און יונגע ערוואקסענע, אלס אן "אויטא אימיון" אטאקע, ווען דער קערפער באטראכט דעם "פענקריעס", וואס פראדוצירט דעם אינזולין צו קאנטראלירן דעם צוקער אין בלוט, אלס א פיינטליכע זאך און אטאקירט עס ווי עס וואלט געווען א שטארקע אינפעקציע. די אינסולין צעלן ווערן רואנירט און מ'דארף נעמען אינסולין.

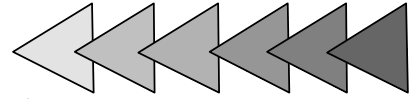
די וויסנשאפטלער אין ארגענטינע, אנגעפירט דורך דר. כוען קארלאס באסאבע פון ענדאקרינאלאגיע דעפארטמענט אין ניואס גוטיערעז שפיטאל אין בוענאס איירעס, האבן געזעהן א דורכברוך ביי א געניאלע איינפאל פון צוקער באהאנדלונג אויף מייזלעך.

זיי האבן אריינגעלייגט ביי א צאל מייזלעך קליינע דאזעס פון די אנטי-טומאר מעדיצין "סטערעפטאזאטאסין", וואס האט פארניכטעט די פענקריעס צעלן וואס פראדוצירן אינסולין. דערנאך האבן זיי גענומען מילך צעלן פון די מויזלעך, וואס האבן שוין געהאט יעצט דעם זעלבן פראבלעם ווי טייפ 1 דייעביטיס, און דאס איבערגעפלאנצט אין געזונטע מויזלעך – און זיי האבן גע'ירש'נט דעם זעלבן פראבלעם.

דאן האבן די וויסנשאפטלער אריינגעלייגט אין א נייע פאר געזונטע מייזלעך מילך צעלן פון מויזלעך וואס מ'האט באהאנדלט מיט קליינע דאזעס כעמאטעראפיע דראג "מיטאמיסין סי.", און 2 וואכן שפעטער האט מען זיי געגעבן קראנקע מילך צעלן מיט'ן טייפ 1 פראבלעם – און זיי האבן נישט באקומען קיין צוקער פראבלעמען.

נאך א גרונטליכע אויספארשונג האבן די וויסנשאפטלער געזען אז די מיטאמיסין דראג ברענגט א העכערע צאל "טי. סעל" אימיון צעלן אין קערפער, און אזוי ווערט אפגעהאלטן די "אויטא אימיון" אטאקע וואס ברענגט דעם טייפ 1 צוקער. דאס צייגט, זאגן די אויספארשער, אז מיט דער צייט וועט מען קענען אנטוויקלן א וואקסין, באזירט אויף די פאזיטיווע רעזולטאטן פון מיטאמיסין און טי-צעל, וואס וועט אפהאלטן די אנטוויקלונג פון טייפ 1 צוקער.

אבער דאס איז נאך א לאנגע צייט אוועק, און אצינד האלט מען נאך ביי די בלויזע טעאריע אז אזא וואקסין דארף ארבייטן. אין עטליכע מאנאטן וועט מען אנהויבן טעסטן אזא וואקסין אויף מויזלעך, און עטליכע יאר שפעטער אויף מענטשן.



די "ווייזמאן אינסטיטוט" וויסנשאפטלער אין ירושלים האלטן אבער פיל ווייטער.

די וויסנשאפטלער, אנגעפירט דורך דר. אירן כהן און דר. חנה עליאס פונעם אינסטיטוט, האבן אנטוויקלט א מעדיצין מיט'ן נאמען "דיאפעפ277", וואס האט זיך שוין ארויסגעשטעלט אלס אפעקטיוו ביי צענדליגער מענטשליכע פאציענטן, און די דריטע פאזע פראבעס אויף עטליכע הונדערט מענטשן וועט זיך אנהויבן ביז עטליכע חדשים.

דער פאטענט פון דיאפעפ277 ארבייט פיל בעסער ווי די אויבנדערמאנטע ארגענטינער שטודיע. עס איז א וואקסין וואס אנטהאלט א קליינע צעל פון א פראטעין וואס זיי האבן אנטפלעקט צו האבן א טייל אין די אויטא-אימיון אטאקע, און דער קליינער צעל ערוועקט דעם אימיון סיסטעם אפצוהיטן די פענקריעס צעלן פון די אטאקע.

דער באריכט איז ערשינען אין נאוועמבער 22'סטן נומער פון פרעסטיזשפולן דזשורנאל "די לאנצעט".

דער וואקסין האט זיך אבער ארויסגעשטעלט צו האבן די מערסטע אפעקט ביי עלטערע מיט טייפ 1, און ווי יונגער דער פאציענט אלס שוואכער זענען די רעזולטאטן. דר. כהן זאגט אז ביי קינדער מיט טייפ 1 פאסירט די פענקריעס אטאקע אזוי שנעל אז די טריטמענט עספיעט נישט אפצושטעלן די אטאקע בעפאר גענוג אינסולין צעלן זענען רואינירט, און טייפ 1 איז שוין אנטוויקלט. דער וואקסין צייגט אבער גוטע רעזולטאטן אנגעהויבן פון די 16 יאר און ארויף.

די גרופע זאגט אז עטליכע צענדליגער פראבעס אויף טייפ 1 פאציענטן אין מדינת ישראל, ענגלאנד, אונגארן, בולגאריע און דייטשלאנד, האבן געוויזן הערליכע רעזולטאטן. "קיינער האט נישט געגלייבט אז אונזער אויפטו וועט ארבייטן", זאגט דר. עליאס. "אבער מיר האבן איבערגעוויזן די פאקטישע רעזולטאטן".

די וויסנשאפטלער פלאנען צו ענדיגן אלע שטודיעס ביז 3 יאר ארום, און דאן אריינגעבן אן אפליקאציע ביי די "עף. די. עי." פאר ערלויבעניש צו נוצן דעם וואקסין פאר פאציענטן אין אמעריקע.



Friends With Diabetes
ריעים מתוקים

בס"ד

חמשה עשר בשבט תשס"ב לפ"ק

פרי	Wt.	ECF	=	Scale
פירות פין די ז' מינים, העץ, על העץ				
Dates dried & pitted (דבש)		.66		128
Figs fresh (תאנה)		.16		130
~ Dried		.56		
Grape (גפן)		.16		156
Pomegranate (רמוץ)		.17		
Olives (זית שמן)		.03		144
Raisins		.76		152
אנדערע פירות, העץ, בורא נפשות				
Apple fresh		.13		119
~ Dried		.57		
Apricot fresh		.09		122
~ Dried		.53		
Avocado California		.02		124
~ Florida		.04		
Blackberries		.08		127
Blueberries		.11		133
Carob		.45		
Cherries fresh		.14		153
Grapefruit		.07		131
Kiwifruit		.11		138
Mango		.15		142
Nectarine		.10		
Orange		.09		121
Peach fresh		.09		147
Pear fresh		.13		126
Persimmon Japanese		.15		
~ Native		.34		
Plum fresh		.12		149
Prickly Pear - cactus		.06		
Prunes dried		.56		
~ Dried cooked		.22		
Star fruit		.05		
Tangerine		.09		141

פרי	Wt.	ECF	=	Scale
אנדערע פירות, האדמה, בורא נפשות				
Banana		.21		125
Canteloupe		.08		
Honeydew		.09		158
Papaya		.08		145
Pineapple fresh		.11		117
Raspberries fresh		.05		134
Strawberries fresh		.05		129
Watermelon		.07		155
ניס, העץ, בורא נפשות				
Almonds dry roasted		.11		110
~ Oil roasted		.05		
Brazil nuts		.08		112
Cashews dry		.30		105
~ Oil		.25		
Coconut		.06		109
Filberts dry		.11		
~ Oil		.13		
Macadamia dry		.05		
~ Oil		.04		
Peanuts dry		.14		106
~ Oil		.10		
Pecans dry		.13		
~ Oil		.10		
Pistachios dry		.17		113
Sunflower seeds dry		.13		115
~ Oil		.08		
Walnuts black dried		.07		116
English/Persian dried		.14		

Total carbs

ריעים מתוקים - Friends With Diabetes

31 Herrick Ave. Spring Valley, NY 10977

(845) 352-7532 RabbiMeisels@FriendsWithDiabetes.org