

 **Wwellion®**

Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke

NÄRINGSGUIDE



Bästa läsare,

Kosten är grundläggande i våra liv - den spelar en viktig roll, i synnerhet när man lever med diabetes mellitus. Vid behandling av diabetes är både näring och rörelse signifikant för att uppnå korrekt glukoskontroll och välbefinnande. Följaktligen, är du själv en viktig terapeut för dig och din kropp.

”Ta hand om din kropp - var skall du annars bo?”

Jim Rohn

Kosten för diabetiker baseras inte på en diet och den är heller inte ensidig. Personer med diabetes rekommenderas att äta en balanserad och varierad kost. En medveten och njutbar kost är nyckeln till att lyckas. En progressiv förändring av kostvanor ger framgång på lång sikt.

Denna näringsguide ger information och råd om diabetes för att hjälpa dig i vardagen. Guiden är inte ett substitut för diabetesutbildning eller rådgivning.

I detta avseende önskar vi ditt allra bästa och stor framgång för dina personliga mål.

Dietist Kristina Keresztesi, BSc och ditt MED TRUST team

Vad är diabetes?

Diabetes mellitus är en metabolisk sjukdom, som kännetecknas av **patologiskt ökad blodsockernivå**. I dagligt tal kallar folk ofta detta för "sockersjuka".

Den metaboliska sjukdomen är nära kopplad till **hormoninsulinet**. Insulin frigörs av bukspottkörteln hos en frisk människa. Det spelar en viktig roll i kroppens blodsockerreglering, som kontrollerar absorptionen av socker (i tekniska termer: glukos) i kroppscellen. Denna process är nödvändig för energiproduktionen.

Vid diabetes mellitus är **insulinproduktionen eller effekten av insulin dysfunktionell**. På grund av detta kan glukos inte transporteras in i kroppscellen, vilket medför en patologisk ökning av blodsockernivån. Långtidsförhöjda blodsockernivåer kan leda till skador på ögon, njurar, nerver hjärta och blodkärl.

Det finns olika former av diabetes mellitus: typ 1-diabetes, typ 2-diabetes, graviditetsdiabetes samt speciella diabetesformer.

Den vanligaste formen är typ 2-diabetes, som primärt är kopplad till livsstil (överkonsumtion, inaktivitet). Övervikt främjar uppkomsten av typ-2 diabetes och det har också en väsentlig påverkan på sjukdomsförloppet.

Vilken roll spelar näring?

Näring är en **viktig del i behandlingen** av diabetes mellitus. Det bidrar till att undvika mycket höga blodsockernivåer samt att återställa blodsockervärdena till normala nivåer. Dessutom förhindras långvariga sjukdomar och livskvaliteten ökar.

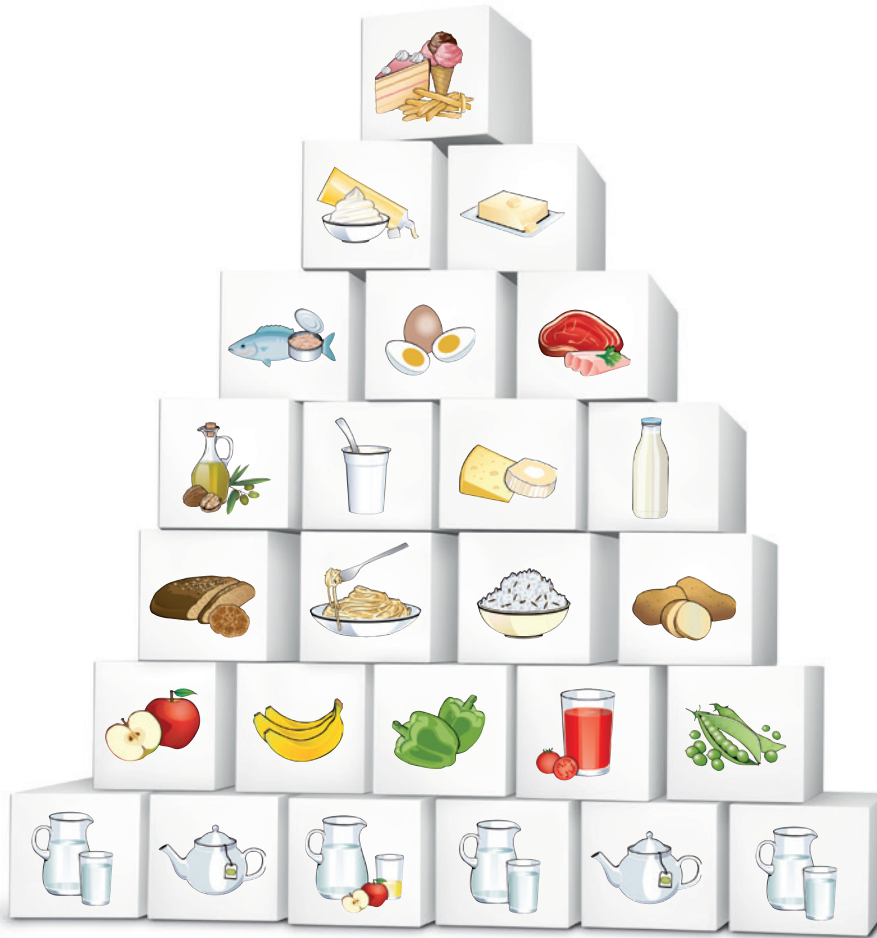


Basen är en **balanserad och omväxlande kost**.

En balanserad och omväxlande kost är den grundläggande rekommendationen för hälsosam näring. Dessa rekommendationer sammanfattas i näringspyramiden som kan ses på nästa sida.

Näringspyramiden visar den optimala proportionen mellan livsmedelsgrupperna - från kalorifria drycker vid basen till feta och sockerrika livsmedel på toppen.

Vid övervikt rekommenderas en långsiktig viktminskning med kalorinsnål, balanserad, omväxlande kost tillsammans med fysisk aktivitet.



Utvärdering av kroppsvikt

För att utvärdera kroppsvikt använd **Body Mass Index (BMI)**. Formeln är följande:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Kroppsvikt (i kg)}}{\text{Kroppslängd (i meter) x Kroppslängd (i meter)}}$$

| Klassificering | kg/m ² |
|--------------------|-------------------|
| Normalvikt | 18,5 – 24,9 |
| Övervikt | 25,0 – 29,9 |
| Adipositas (fetma) | ≥ 30,0 |

Tabell 1: Klassificering av BMI (enligt WHO 2000)

Beräkna ditt BMI:

.....kg

.....m xm =

Övervikt har ett negativt inflytande på utvecklingen av diabetes, eftersom det försämrar insulineffekten i kroppen. Dessutom är övervikt en riskfaktor för ökade kolesterolvärden, kardiovaskulära störningar (såsom högt blodtryck, hjärtinfarkt), muskoskeletala störningar etc.

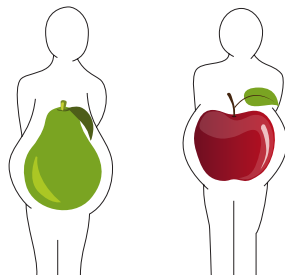
Fettfördelningsmönster

Förutom kroppsvikten är **midjemåttet** betydelsefull. Ett midjemått uppger om fettfördelningen i kroppen vilket också kan förknippas med hälsorisker.

För att utvärdera fettfördelningen skiljer vi två typer: äppel- och päronform.

Päronform

I päronformen fördelas fett framförallt i höft, lår och skinkor. Detta fett finns subkutant. Denna typ av fettfördelning finns oftare hos kvinnor.



Äppelform

Äppelformen kännetecknas av fettfördelningen i buken och runt midjan. Detta är visceralt kroppsfett. Denna typ av fettfördelning finns oftare hos män

Bukfett är i jämförelse med subkutant fett det farligare fett för hälsan. Visceralt fett deponeras på de inre organen och är metaboliskt mer aktiv. Följaktligen ger ökad mängd bukfett också större risk för metaboliska störningar.

| Risk för metaboliska sjukdomar | Midjemått i cm | |
|--------------------------------|----------------|-------|
| | kvinnor | män |
| ökad | ≥ 80 | ≥ 94 |
| mycket ökad | ≥ 88 | ≥ 102 |

Med hjälp av viktminskning vid övervikt kan både kroppsvikt och midjemått minskas. Vidare kan progressionen av diabetes påverkas positivt och risken för flera sjukdomar kan reduceras.

wwellion®
CALLAlight



NO
CODE



- STORA SIFFROR
- MÅLTIDS-MARKÖRER
- LÄTTHANTERLIG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Hur gestaltar sig kost och diabetes?

Näring i diabetes baseras på ett **medvetet urval och sammansättning** av rätter och drycker i betydelsen av hälsosam näring. Det är viktigt att det inte finns några förbud. I förlängningen: ett **medvetet urval av näring**, såväl som **njutning** för att upprätthålla eller till och med öka livskvaliteten.

Vår näring består av 3 huvudsakliga näringsämnen:

- Kolhydrater
- Protein
- Fett



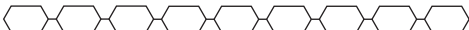
Dessa huvudsakliga näringsämnen ingår i mat och dryck i olika proportioner. De ger oss nödvändig energi och är tillgängliga för vår kropp för hela organismens uppbyggnad och funktion.

Kolhydrater

Kolhydrater är särskilt viktiga i kosten hos diabetiker. De är den viktigaste energikällan och har ett direkt inflytande på blodsockernivån. De ger energi för att upprätthålla kroppsfunctioner och fysiska aktiviteter. Kolhydrater är därför en väsentlig del av vår kost.

1 g kolhydrater = 4 kcal

Beroende på dess struktur skiljer man på olika typer av kolhydrater.

| Monosackarider  | Disackarider  | Polysackarider  |
|---|--|---|
| <p>Exempel:</p> <p>Druvsocker (glukos) i honung, frukt</p> <p>Fruktsocker (fruktos) i frukt, honung</p> | <p>Exempel:</p> <p>Strösocker (sackaros) i sötsaker, kakor, sötade drycker ...</p> <p>Mjölksocker (laktos) i mjölk, mejeriprodukter</p> <p>Maltsocker (maltos) vid mältning av spannmål</p> | <p>Exempel:</p> <p>Stärkelse i spannmålsprodukter, potatis</p> |

Följande livsmedel och drycker är rika på kolhydrater:

- Spannmål, spannmålsprodukter (bröd, bakverk, mjöl, semolina, frukostflingor, ...) och de produkter som produceras av dem (klimp, pastaproducter, nudlar, deg, ...)
- Sockermajs
- Potatis och potatisprodukter (pommes frites, kroketter, potatisallad, ...)
- Fukt och fruktprodukter (kompott, fruktkonserver, smoothies, sylt, ...)
- Mjök och flytande mejeriprodukter (yoghurt, ystad mjök, kärnmjök, vassla, ...)
- Mjölkersättning: ris-, havre-, spjälkad dryck (varning: sötade mjölkersättningsprodukter)
- Snacks (chips, salta pinnar, grissini, ...)
- Socker och sockerhaltiga produkter (godis, bakverk, glass, ...)
- Honung, fruktos, agavesirap, lönnsirap
- Sockersubstitut (sorbitol, xylitol ...)
- Söta drycker (läsk, saft, energidryck, mineralvatten med olika smaker, ...)
- Fukt- och grönsaksjuicer

All kolhydratrik mat och dryck höjer blodsockernivån.

Beroende på typ av kolhydrater ökar nivån långsammare eller snabbare.

| Livsmedel som leder till en långsam ökning av blodsockernivån | Kolhydratrika livsmedel, vilket leder till en snabb ökning av blodsockernivån: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fullkornsbröd, fullkornsbullar, rågbröd, bröd med korn eller frön bakad på mjölmix, surdegsbröd, grahamsbullar, pumpnickel • Brunt ris, långkornigt ris, vildris, potatis, fullkornspasta, pasta av durumvete, majsmjöl, spelt, hirs, quinoa, amaranth, fullkornsflingor • Rätter framställda med fullkornsmjöl (gnocchi, dumplings, bakverk, ...) • Färsk frukt omkring 500 gram dagligen (ökad blodsockernivå beror på typ av frukt och grad av mognad) • Grönsaker (bönor, linser, ärter, ...) leder endast till en mycket lätt ökning av blodsockernivån | <ul style="list-style-type: none"> • Vitt bröd, bakverk av vitt mjöl (ströbröd, baguette, ciabatta, ...), rostat bröd, pitabröd, skorpor, vetelängder, bullar • Rundkornigt ris, risottoris, äggnudlar, risnudlar, cornflakes, sötade frukostflingor • Rätter framställda med vitt mjöl (gnocchi, klimp, knyten, bakverk, ..) • Frukt i stora mängder, torkade frukter, frukt- och grönsaksjuicer, smoothies, sötad konserverad frukt / kompott • Socker, honung • Godis, bakelser, snacks • Sockerhaltiga drycker (läsk, iste, saft, energidrycker, ...) |

Kolhydratrik mat som leder till en långsam höjning av blodsockernivån, ger lång mättnadskänsla. Däremot ger oss **kolhydratrik mat som leder till en snabb höjning av blodsockernivån**, endast en kortvarig mättnadskänsla.

Effekten beror på kostfiberinnehållet i maten.

Fibrer

Fibrer är växtbaserade matkomponenter, som tas upp av tjocktarmen i osmält form. Dessa komponenter är aldrig en "börda" för kroppen, eftersom de har många positiva egenskaper.

Fibrer...

... fördröjer höjningen av blodsockernivån och har följaktligen en positiv påverkan på kolhydratmetabolismen

... Förlänger mättnadskänslan

... Främjar matsmältningen

... Ha en positiv påverkan på kolesterolmetabolismen

... Främjar en frisk tarmflora.

Fiberrik mat är: **fullkornsspannmål, fullkornsprodukter, grönsaker, sallad, baljväxter och frukter**



Vad är fullkorn?

Ordet "fullkorn" betyder hela kornkärnan, där endast det yttre skalet har tagits bort. Fullkornsspannmål är rik på fibrer, vitaminer och mineraler. Den utgör grunden för produktion av fullkornsprodukter. Fullkornsprodukter bär ordet "fullkorn" i sin produktbeteckning



Använd kolhydratrik mat som leder till långsam ökning av blodsockernivån och fokusera på fiberrika livsmedel.

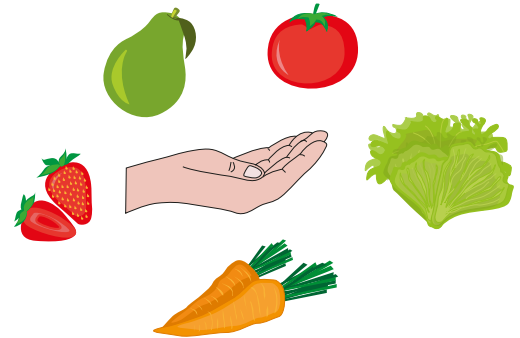
Frukt och grönsaker **5 gånger** dagligen

Inom ramen för hälsosamt näringsintag rekommenderar vi 5 portioner frukt och grönt dagligen. Dessa 5 portioner består av omkring 100 gram vid varje enskilt tillfälle.

Frukt och grönsaker försörjer kroppen med...

- ... Vitaminer
- ... Mineraler
- ... Fibrer och
- ... Sekundära växtingredienser

Valet av olika typer av grönsaker och frukter samt konsumtionen av råa eller kokta grönsaker ger variation. Särskild uppmärksamhet förtjänar lokala, säsongsbetonade frukter och grönsaker, som skördas mogna, har högt näringsvärde och är fulla av smaker.



Välj dagligen från den färgglada mångfalden av frukt och grönsaker och välj gärna de som både är lokalt odlade och säsongsbetonade

Socker, sötningsmedel och liknande

Socker är inte förbjudet för diabetiker. En måttlig sockerkonsumtion är lika godtagbar som för icke-diabetiker.

Socker ger energi, men har få eller inga vitaminer, mineraler och fibrer.

En överdrivet stor sockerkonsumtion leder till höga blodsockervärden och viktökning. **Enstaka förtäring av några sötsaker** har ingen påverkan på hälsan.

Viktigt att veta:

Socker i ren form (som i fruktjuicer, läsk, godis, socker i te / kaffe) leder till en mycket snabb och hög blodsockerökning. Socker i "förpackad" form (som i bakverk) ger en långsammare ökning av blodsockret och är därför att föredra jämför med socker i ren form.

Brunt socker eller honung är inte ett hälsosammare alternativ till konventionellt socker.

Utöver det vanliga sockret finns olika sockersubstitut.

Sockersubstitut är:

- sockerersättningsmedel
- sötningsmedel

Sockerersättningsmedel

Bland dem: fruktos, sorbitol, xylitol, manna, maltos, isomalt. Dessa ämnen innehåller kolhydrater och **påverkar därför blodsockernivån**. I stora mängder har de laxativ effekt. Erytritol är ett undantag. Erytritol ger ingen energi och påverkar inte blodsockernivån.

Sötningsmedel

Bland dem finns acesulfam-K, aspartam, ayklamat, sackarin, sukralos, thaumatococcus, stevioglykosid, neohesperidin DC, neotam, acesulfamsalt och advantam. Dessa substanser har inga kalorier och **påverkar inte blodsockernivån**. Sötningsmedel kan användas för sötning av rätter och drycker. I livsmedelsindustrin används de som sötningsmedel för sockerfria produkter (t ex lightläsk).

Sockersubstitut (med undantag av erytritol) har inga fördelar jämfört med konventionellt socker. Sötningsmedel och erytritol har dock ingen inverkan på blodsockernivån, men medveten användning är tillrådligt.

En minskning av konsumtion av söta matvaror och drycker gör oss mer känsliga för den söta smakupplevelsen. Detta resulterar automatiskt i mindre användning av söta livsmedel och drycker, vilket medför en fördel för hälsan.

Särskilda livsmedel för diabetiker rekommenderas inte. Dessa produkter är dyrare, innehåller ofta sockersubstitut eller har mer fett än konventionella produkter.



Ät sötsaker med måtta, men med njutning.
Använd socker och sockersubstitut sparsamt.

wellion® GALILEO

Måltider och påverkan på blodsockernivån

Näring är i första hand en kombination av olika livsmedel och drycker. Förutom kolhydratrik mat, som har direkt inverkan på blodsockret, finns det livsmedel som inte har någon (direkt) påverkan på blodsockret

Följande livsmedel har ingen (direkt) påverkan på blodsockret:

- Grönsaker / sallad
- Svamp
- Nötter
- Kött, korv
- Fisk
- Ost, cream cheese, kvarg
- Ägg
- Smör, margarin, matolja

Under en måltid konsumeras kolhydrater tillsammans med andra livsmedel. Beroende på sammansättningen av hela måltiden ändras blodsockerkurvan. Därför spelar måltidens protein- och fettinnehåll en avgörande roll.

- **INGEN KODNING**
- **KETONMÄTNING**
- **UPPLYST PORT FÖR TESTSTICKOR**



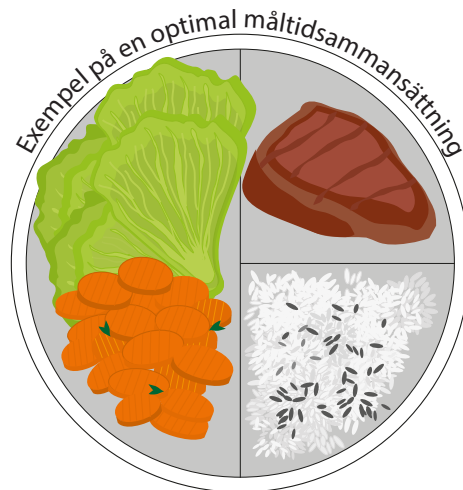
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Den optimala måltidssammansättningen

Den optimala sammansättningen av en måltid karakteriseras av **hög näringsdensitet och låg energidensitet**.

Måltiden innehåller:

- En portion protein
- En portion tillbehör
- Grönsaker och/eller sallad



Tillbehören är kolhydratandelen av måltiden. Traditionellt används bröd, bakverk, spannmål och spannmålsprodukter, potatis etc.

1 portion tillbehör är:

1-2 fingertjocka brödskeivor eller 1-2 bullar

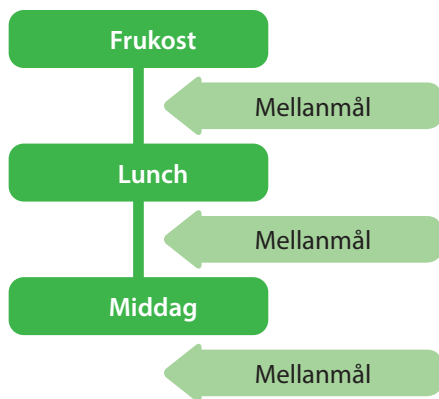
1 handfull kokt ris, kokt pasta eller annan spannmål, potatis...

Måltidsrytm

Regelbundna måltider förhindrar höga blodsockervariationer och har ett positivt inflytande på blodsockerkurvan.

Hur många måltider rekommenderas dagligen?

3 huvudmåltider eller 5-6 mindre måltider per dag (3 huvudmåltider och 2-3 mellanmål mellan måltider) rekommenderas. Rekommendationen för måltidsfrekvensen beror på ditt individuella behov. Mellan måltiderna krävs måltidspausar på 3-5 timmar.



Huvudmåltiderna (frukost, lunch och middag) utgör ryggraden i den dagliga menyn.

I dess komposition baseras de på den optimala måltidsammansättningen (se föregående sida).

Som mellanmål mellan måltider eller som sen måltid rekommenderar vi exempelvis 1 kopp yoghurt, 1 bit frukt, 1 liten bit bröd med pålägg.



Vänj dig vid regelbundenhet i måltiderna.

Protein

Protein är den grundläggande substansen i människokroppen - i varje enskild kroppscell. Förutom huvudfunktionen som "byggmaterial" har protein ringa betydelse för energiförsörjningen.

1 g protein = 4 kcal

Protein spelar en viktig roll i kosten. Proteinrik mat bör finnas på den dagliga menyn.

| Animaliskt protein | Vegetabiliskt protein |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Kött• Korv• Fisk• Ägg• Mjölk och mejeriprodukter (yoghurt, kvarg, smör, filmjölk, ost, ...) | <ul style="list-style-type: none">• Baljväxter (bönor, linser, ärtor, kikärtor, sojaböner, ...)• Fullkornsprodukter• Potatis• Nötter och frön |

Valet och kombinationen av olika proteinleverantörer - vegetabiliskt och animaliskt protein - ger variation och stöder optimalt proteinutnyttjande.

Vi rekommenderar:

- Använd mjölk och mjölkprodukter dagligen
Varning: Mejeriprodukter med tillsatt socker (t ex fruktyoghurt)
- Ät max tre portioner* kött i veckan
- Ät korv endast ibland och i mindre mängd
- Ät 1-2 portioner* fisk per vecka, växla mellan mager och fet fisk (fet fisk, t.ex. lax, sill, makrill, öring, innehåller de hälsosamma Omega-3-fettsyrorna)
- Ät upp till 3 ägg i per vecka
- Ät baljväxter flera gånger per vecka
- Ät regelbundet fullkornsprodukter, potatis, nötter och frön
- Planera in vegetariska dagar i din veckomeny



* 1 portion kött eller fisk utgör ungefär 150 gram

Fett

Förutom kolhydrater är fett en viktig energileverantör för människan, framförallt som energilagring. Bland de 3 huvudsakliga näringsämnen är fett det mest energirika.

1 g fett = 9 kcal

Fett är en viktig komponent gällande näringen. På grund av dess höga energitäthet, var uppmärksam på hur mycket fett du konsumerar, särskilt om du har viktproblem.

Du får i dig fett i näring från följande källor::

- **Bredbart fett** (t ex smör, margarin)
- **Matfett** för matlagning och sallader (t ex vegetabiliska oljor)
- **Dolt fett** (t ex kött, korv, mjölk och mejeriprodukter, bakverk, godis, snacks, färdigmat, snabbmat)

→ Den huvudsakliga fettkällan är de dolda fetterna.

Näringsmässigt är både **fettkvantiteten** och **fettkvaliteten** avgörande.



Vad betyder fettkvalitet?

Fettkvaliteten definieras av fettsyrornas sammansättning. Beroende på innehållet av omättade fettsyror är plantoljor kvalitativt bättre än animaliska fetter, vilka huvudsakligen innehåller mättade fettsyror. Omättade fettsyror (som omega-3-fettsyror) har en positiv effekt på blodlipidvärdena och hjärt-kärlsystemet.

Vi rekommenderar:

- Använd fett och olja sparsamt
 - 1-2 msk vegetabilisk olja dagligen
 - Max. 1 msk bredbart fett dagligen
- Föredra vegetabilisk olja
 - För matlagning t.ex. rapsolja, majsolja
 - För sallader, t.ex. valnötsolja, linfröolja, pumpafröolja
 - Varning: Använd kallpressad olja endast för de kalla måltiderna
- Ät regelbundet, men måttligt med nötter, korn, frön (naturliga)
- Tänk på dolda fetter
- Använd feta mejeriprodukter (t ex vispgrädda, crème fraiche, feta ostar) sparsamt
- Använd helst magert kött och korv (t ex kotlett, skinka)
- Ät inte fet mat och feta rätter ofta (t ex stekta rätter, halvfabrikat, snabbmat)
- Föredra matberedning med låg fettanvändning såsom kokning, ångning, ugnstekning, grillning



Byt ut fet mat mot magra rätter. Här kan du se exempel på minskning av fettintag.

Ersätt:

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------------|----------|
| 30 g Fläskkorv | 7 g fett | 30 g Processad skinka | 1 g fett |
| 30 g Ost med 45% fett, typ Emmentaler | 9 g fett | 30 g Ost med 35% fett, typ Tilsiter. | 5 g fett |
| 200 g Naturell yoghurt 10% fett | 20 g fett | 200 g Naturell yoghurt 3.6% fett | 7 g fett |
| 150 g Pommes frites | 22 g fett | 150 g Persiljepotatis | 4 g fett |
| 130 g Äppelkaka | 19 g fett | 130 g Äppelknyten. | 5 g fett |

Värdena togs från den Österrikiska Näringsvärdestabellen (ÖNTW).

Vätskeintag

Människokroppen består till 50-60% av vätska. Vätskor är mycket viktiga för flera av kroppens funktioner. En obalans i vätskebalansen kan skapa livshotande tillstånd. Därför bör stor vikt läggas vid kontinuerligt dagligt intag av vätska.

En daglig mängd av **1,5 – 2 liter** kalorigfri vätska rekommenderas.

Lämpliga drycker:

Kranvatten, mineralvatten (med eller utan kolsyra), sockerfritt ört- och fruktte

Tips: Dryck kan smaksättas med citronskivor, pressad citronsaft, mynta, ingefära etc.

Olämpliga drycker:

Frukt- och grönsaksjuice, sötade läskedrycker, iste, energidrycker, saft, smoothies, sötat ört- och fruktte, mjölk, drycker som produceras med mjölk eller mejeriprodukter (t ex drickyoghurt, chokladmjölk)

Dessa drycker kan konsumeras mer sällan - men endast i små kvantiteter och endast som en del av en måltid.

Kaffe, svart-, grönt- och vitt te anses som uppiggande drycker. Det finns inget som talar mot daglig konsumtion i måttlig mängd och utan socker.

Alkohol är, som koffeinhaltiga drycker, ett stimulansmedel. Alkoholkonsumtion för diabetiker måste diskuteras med din läkare.

Varning:

- Alkohol kan producera blodsockerfluktuationer. Därför bör alkohol endast konsumeras vid kolhydrathaltiga måltider.
- Alkohol ger energi (1g ren alkohol = 7kcal) och är därför kontraproduktiv om du vill gå ner i vikt.

wellion
CALLA mini



NO
CODE



- **INGEN KODNING**
- **LITEN OCH TRENDIG**
- **STORA SIFFROR**

Denna näringsguide innehåller allmänna rekommendationer för hälsosamt näringsintag med diabetes mellitus.

Individuell näringsrådgivning och detaljerad information kommer du att få hos en dietist.

Källor:

Biesalski, Hans Konrad et al.: Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 4. Auflage, Stuttgart, 2010.

Bosy-Westphal, A. et al.: Ernährungstherapie bei Diabetes. Medical Nutritional Therapy of Diabetes. In: Aktuell Ernährungsmed 2017, 42, 211-229.

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Österreichische Ernährungspyramide, Online im WWW unter URL: <https://www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungspyramide> [21.08.2017].

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG): Wiener klinische Wochenschrift. The Central European Journal of Medicine, Wien, 2016.

Österreichische Nährwerttabelle: Nährwert-Suche, Online im WWW unter URL: <http://www.oenwt.at/content/naehrwert-suche/> [Stand: 07.09.2017].

Verband der Diätologen Österreichs: Ernährungstabellen für Menschen mit Diabetes. Broteinheiten Austauschabelle, 7. Auflage, Wien, 2015.

WHO: Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, Genf, 2000.

wellion® WAVE

Enhet för handleden



Upplyst skärm med extra stora siffror

wellion® WAVE *professional*

Enhet för överarmen



Upplyst skärm med extra stora siffror

Mätning under uppumpning

Perfekt förvaring av manschett



Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Sweden AB
Box 30106 • 200 61 Limhamn
Tel.: 040 157775
info@medtrust.se
www.medtrust.se