

TEMA: CELIAKI OCH DIABETES

# ”SATTE SINA SPÅR AV SKULD OCH SKAM”

GÖRAN AHLFORS

**Ålder:** 69 år

**Sjukdomar:** Typ 1 diabetes  
sedan 1963 och celiaki  
sedan 2002.

**Bor:** I Växjö

**Gör:** Pensionär

Skammen över diabetessjukdomen plågade länge Göran Ahlfors. Men i dag, när han lever med både hudceliaki och diabetes, har han utvecklat en stor nyfikenhet kring matlagning.

TEXT MAJA LUNDBÄCK FOTO LINA ALRIKSSON

Efter 55 år med typ 1-diabetes har Göran Ahlfors bättre blodsockerkontroll än någonsin. Celiaki har han "bara" haft i 16 år, men det funkar också smidigt i dag. Men det har inte alltid varit lätt, i alla fall inte vad gäller diabetes. Vintern 1963 var Göran 14 år och till jul fick han ett par nya skridskor som han hade önskat sig länge, men han brydde sig inte om dem för han var så hängig. Något var fel och en läkare ställde diagnosen typ 1-diabetes.

– Min far arbetade inom flygvapnet och det var min dröm att gå i hans fotspår. Men jag blev varse om att min diabetes begränsade mina möjligheter radikalt. Det kändes ganska tufft, säger han.

Hans mamma pratade alltid om hur viktigt det var att sköta sig, annars kunde det hända hemska saker.

Hon sa att jag kunde bli både blind och tvingas amputera ben. Och det satte sina spår av skuld och skam. Jag ville inte prata om min diabetes med klasskompisarna även om de kunde se att jag fick skakningar i händerna, ett tecken på att jag hade lågt blodsocker. Och jag kände mig lite udda, säger han.

**LÅNGT SENARE UTVECKLADE** han också hudceliaki.

– Jag satt på ett tåg till Linköping 2002 och kände hur det brände till på skinkorna. Det kändes som att jag fått ström genom kroppen. Efter några dagar kollade jag upp det och det visade sig vara celiaki, säger han.

Sedan dess äter han glutenfritt.  
– Från början fick jag hämta baslivsmedel på apoteket, men mat är inget problem i dag.

Det kommer ju nya produkter varje år. Jag lagar mycket mat själv. Matintresset har vuxit sedan jag blev pensionär och jag gillar att upptäcka nya rätter. Jag är väldigt nyfiken

och går in på nätet och kollar efter recept. Då ser jag om det innehåller gluten. Min hustru är så imponerad över hur god mat jag lagar. Det blir mer och mer vegetariska rätter och det tycker hon är bra, säger han.

**DET GICK ÄNDÅ** bra för Göran och synen och benen har han kvar.

– Visst fick jag väl lågt blodsocker någon gång. Ibland hände det på nätterna att jag hamnade i koma och det rörde upp min dåvarande hustru som fick ringa ambulans. Och mina barn blev förskräckta, säger han.

Sedan ett par år har Göran en digital blodsockermätare som är enkel att använda och det kan vara en förklaring till att han inte har problem med sådant extremt lågt socker längre. Han håller också igång och det blir många långa promenader med sina två hundar Lizzie och Saga.

Skammen kring diabetessjukdomen försvann efter att han träffat en läkare som han fick god kontakt med.

– Mötet med läkaren gjorde också att jag började prata om diabetes med andra, säger han. ❖

*“Matintresset har vuxit sedan jag blev pensionär.”*