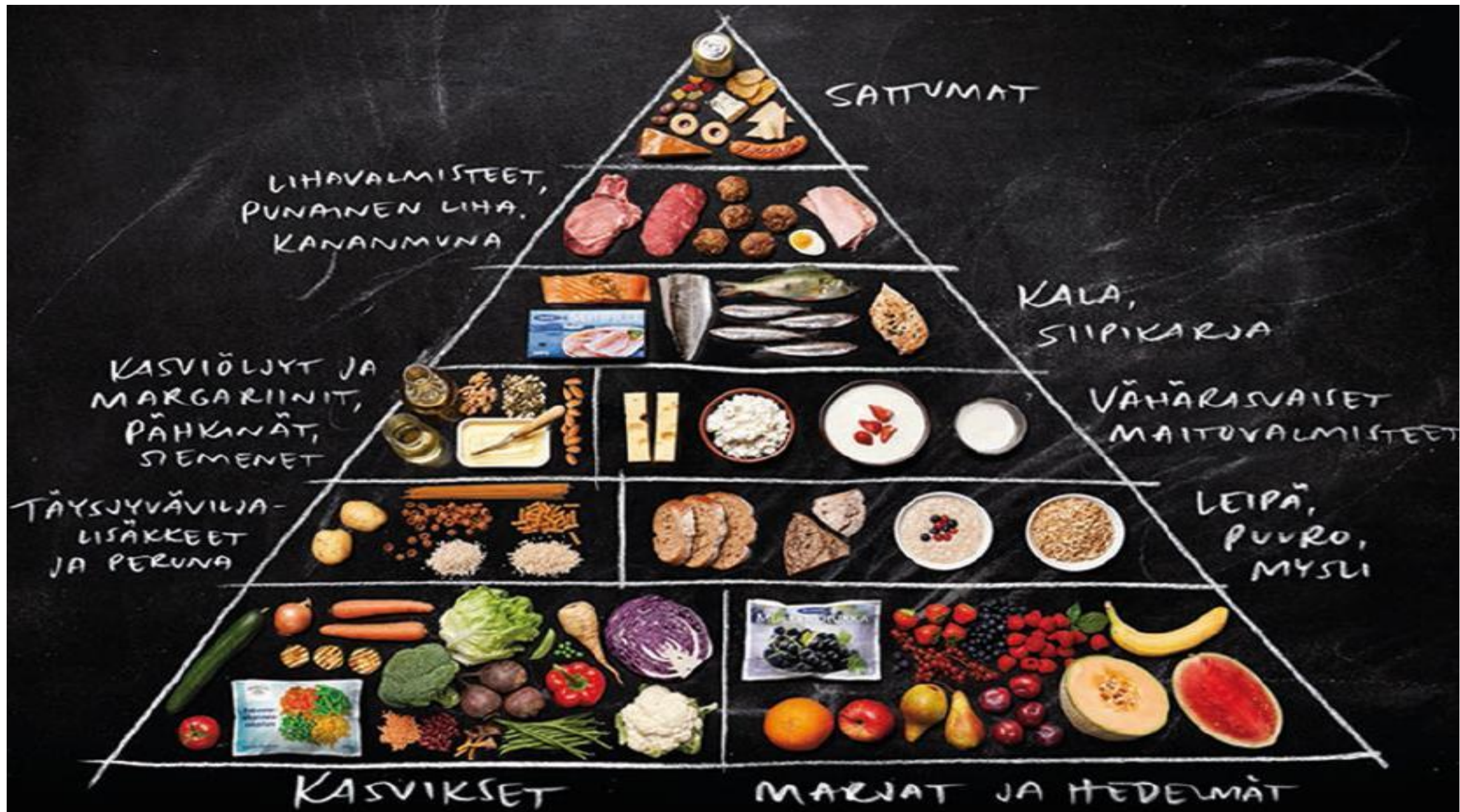
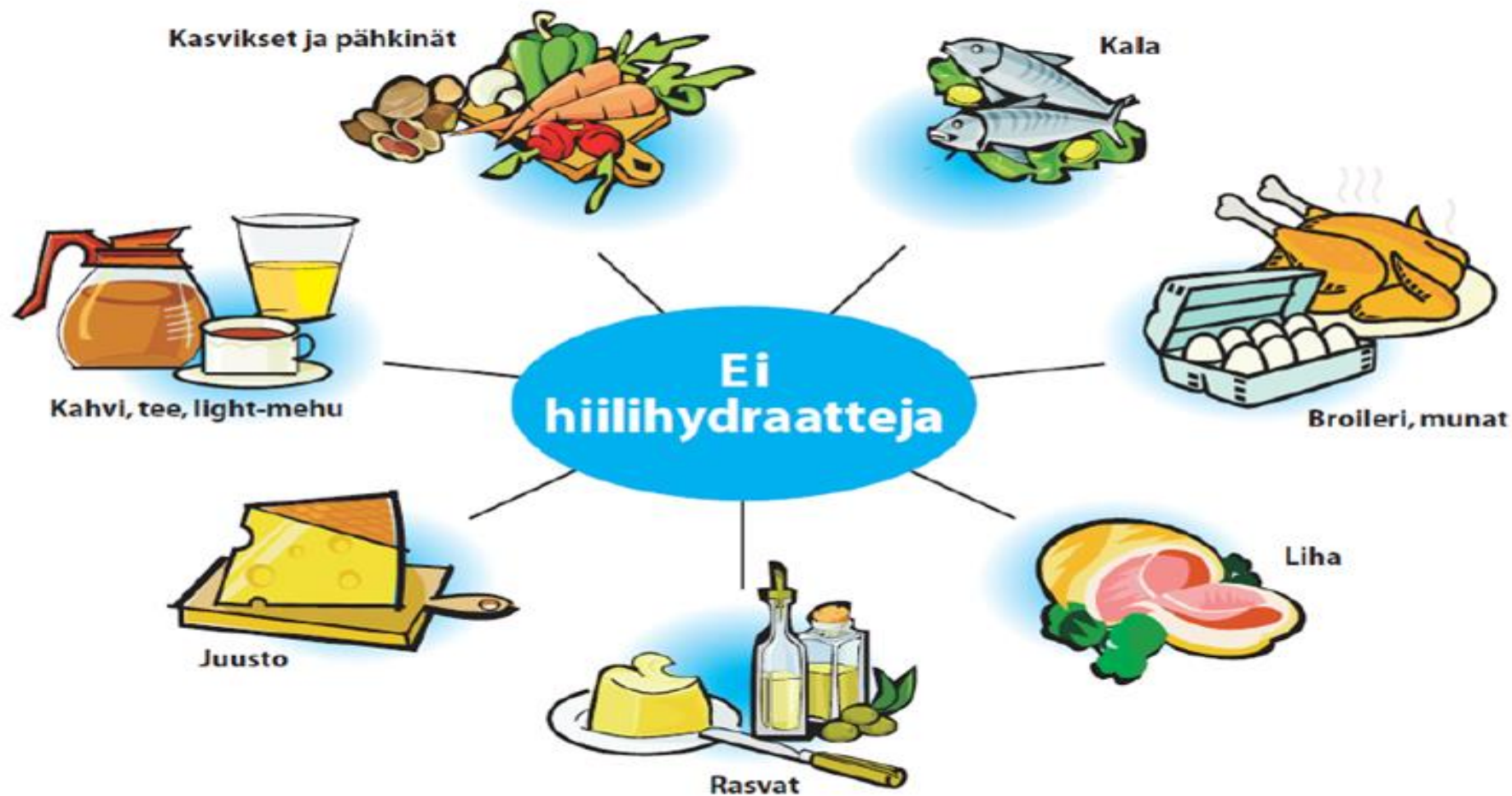




HIILIHYDRAATTIEN LASKEMINEN JA ATERIAINSULIINI



Kala, broileri, liha, juustot, öljy ja kasvikset eivät sisällä merkittävästi hiilihydraatteja.





Apuvälineet hiilihydraattien laskemiseen

- Vihkot ja mobiilisovellukset
- <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syomine/hiilihydraattitaulukko>
- <https://www.terveyskyla.fi/terveyskyl%c3%a4n-palvelut/sovellukset/laskuhiilari> esittely-video 1 min 30 sek
- Voi harjoitella ja kerrata hiilihydraattimäärien ja arvioida ateriainsuliiniannosta itse koostetuille aterioille
- Ei lääkinnällisiä laitteita -> ei anna henkilökohtaisia lääketieteellisiä tai hoidollisia ohjeita.







Ateriainsuliini

- ateriainsuliinin annos määräytyy ensisijaisesti aterian sisältämän **kokonaishiilihydraattimäärän** mukaan
- pikainsuliinin pistosten lukumäärä riippuu aterioiden ja välipalojen määrästä
 - jos syödään 6 krt/pv, pikainsuliinia annostellaan 6 kertaa
 - pieniä suupaloja varten (alle 15–20 grammaa hiilihydraattia) ei yleensä tarvita pikainsuliinia

Ateriainsuliini

kokemusperäisesti on havaittu, että:

- 1 insuliiniyksikkö laskee verensokeria noin 2mmol
- 10 hiilihydraattigramman syöminen nostaa verensokeria noin 2mmol
- 10 hiilihydraattigramman katteeksi tarvitaan 1 yksikkö ateriainsuliinia

Ateriainsuliinin tarve

- **ateriainsuliinin tarve** selvitetään yksilöllisesti verensokerin omaseurannalla parimittausten avulla
 - verensokeri mitataan ennen ateriaa ja 2 tuntia aterian jälkeen
- annos on sopiva, kun aterianjälkeinen verensokeripitoisuus on enintään **2 mmol/l** suurempi kuin ateriaa edeltävä arvo
- tarve vaihtelee 0,5–2 ky/10 hiilihydraattigrammaa



Esimerkki

- Pekan tavoitteena on pitää verensokeri ennen aterialla alle 6 mmol/l
- hänen verensokerinsa on nyt ennen aterialla 12 mmol/l, eli **6 mmol/l yli tavoitetaso**
- arvioidaan, että 1 ky pikainsuliinia laskee verensokeria noin 2 mmol/l
- 6mmol laskemiseen tarvitaan siis 3ky insuliinia

Esimerkki

- kuvitellaan, että ateria sisältää 50 grammaa hiilihydraattia
- pikainsuliinia pistetään 1 yksikkö 10 hiilihydraattigrammaa kohden
- eli 50 hiilihydraattigrammalle sopiva annos on 5ky pikainsuliinia

Esimerkki

- Pekka annostelee aterian yhteydessä yhteensä **8 yksikköä** pikainsuliinia
- 3 yksikköä korjauksena korkealle verensokerille
- 5 yksikköä ruuan hiilihydraateille

Insuliinintarpeen lisääntyminen

- voi olla väliaikaista, ja sen syynä voivat olla:
 - tulehdus
 - kuume
 - muu akuutti sairaus
 - ruumiillinen tai henkinen stressi
 - raskaus
 - kortisonihoito