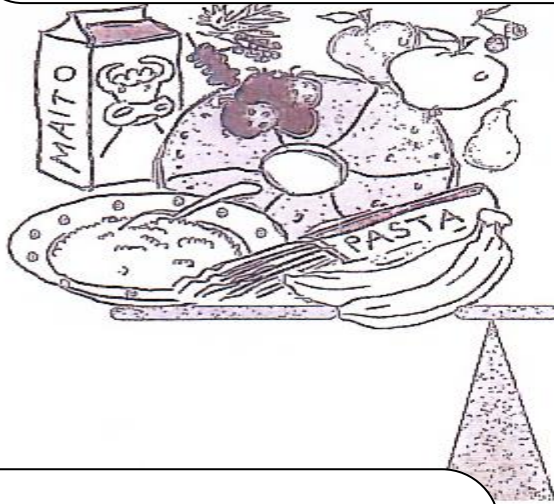


DIABETES 2

Haima tuottaa insuliinia, mutta se vaikuttaa heikosti tai insuliinia ei ole tarpeeseen nähden riittävästi. Insuliinituotanto voi vuosien kuluessa ehtyä kokonaan. Elintavoilla suuri merkitys. Suomessa 250 000 sairastunutta, 200 000 sairastaa tietämättään.



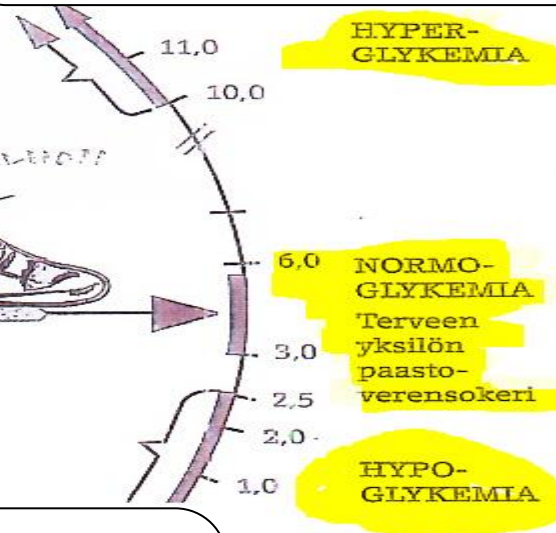
Diabetes on joukko erilaisia sairauksia, joille on yhteistä se, että veren sokeripitoisuus kasvaa liian suureksi. **Avaintekijänä on insuliinihormoni**: sen erityksen loppuminen, määrän riittämättömyys tai vaikutuksen heikkeneminen eli insuliiniresistenssi

Diabeetikon on tärkeä huolehtia rasvan laadusta.

Tyypin 2 diabeetikoiden kuolinsyistä 85 prosenttia liittyy sydän- ja verisuonisairauksiin.

DIABETES 1

Elintoiminnoille välttämätöntä insuliinia ei erity, sillä insuliinia tuottavat haiman saarekesolut ovat tuhoutuneet. Suomessa 40 000 sairastunutta.



säännöllinen ateriarytmi:

- aamupala
- (välipala)
- lounas
- välipala
- päivällinen
- iltapala

Diabeetikolla kuidun saantisuositus 40 g/pvä

Ns. sokerittomat karamellit tai keinotekoisesti makeutetut leivonnaiset eivät ole tarpeellisia diabeetikolle.

lähde: www.diabetesliitto.fi

Aterian koostumus: Ravintokuitu, erityisesti veteen liukeneva kuitu ja rasva hidastavat hiilihydraattien pilkkoutumista, koska ne hidastavat mahalaukun tyhjenemistä. Veteen liukenevaa ravintokuitua on hedelmissä, marjoissa, herneissä ja palkokasveissa sekä ohrassa ja kaurassa.



Tavoite: Diabeetikko oppii muuntamaan ateriainsuliinin annostelua ruoan sisältämän hiilihydraattimäärän mukaan!

Hiilihydraattia enemmän -> insuliiniannosta suurennetaan

Hiilihydraattia vähemmän -> insuliiniannosta pienennetään



- rasvattomat maitotaloustuotteet
- öljypohjainen salaattinkastike
- täysjyvätuotteita
- 60 % kasvismargariini
- hyviä rasvoja (esim. lohi)
- marjoja / hedelmiä

Diabeetikon ruokavalio sisältää saman verran hiilihydraatteja kuin suomalainen ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio yleensä
→**tärkeää mitä ja kuinka paljon kerralla.**

Hiilihydraattien lähteet:

- viljavalmisteet (leivät, sämpylät, puurot, murot, myslit, pasta ja riisi) →**tärkkelys, kuitu**
- peruna →**tärkkelys**
- nestemäiset maitovalmisteet →**maitosokeri eli laktoosi**
- hedelmät, marjat →**hedelmäsokeri eli fruktoosi**
- sokerit →**ruokosokeri eli sakkaroosi**

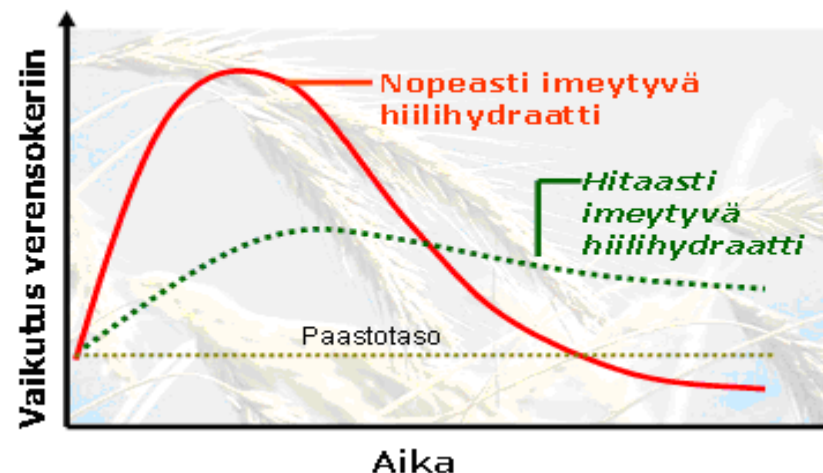


**KASVIKSET VAPAATA
SYÖTÄVÄÄ!**

Nopeasti imeytyvät esim: sokeri,
valkoinen leipä, karamellit, hunaja,
riisikakut, maissihiutaleet, peruna

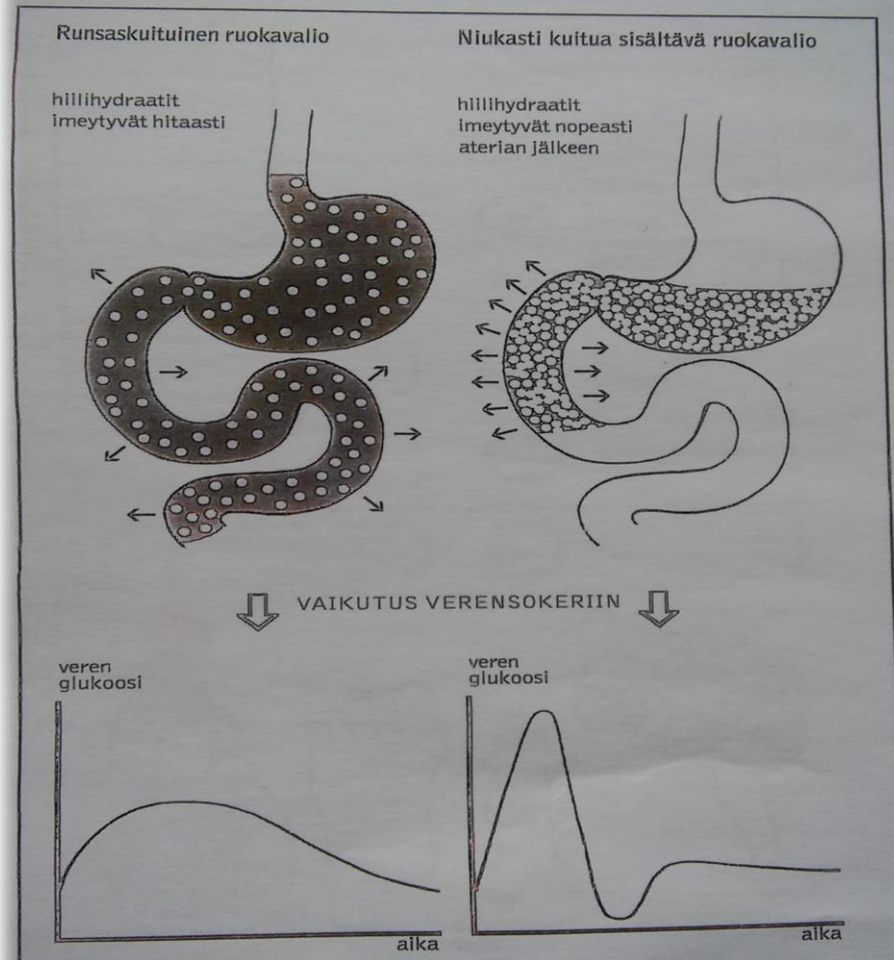
Hitaasti imeytyvät esim: pasta, pavut,
hedelmät, kasvikset, maito,
kokojyvätuotteet

**ERI HIILIHYDRAATTIEN VAIKUTUS
VEREN SOKERIIN**

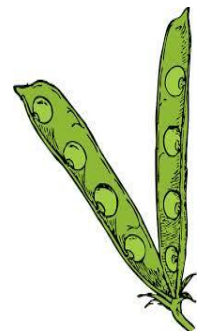


GEELIITYVÄN ELI LIUKENEVAN KUIDUN VAIKUTUS VERENSOKERIIN

Geeliytyvän kuidun vaikutus verensokeriin.

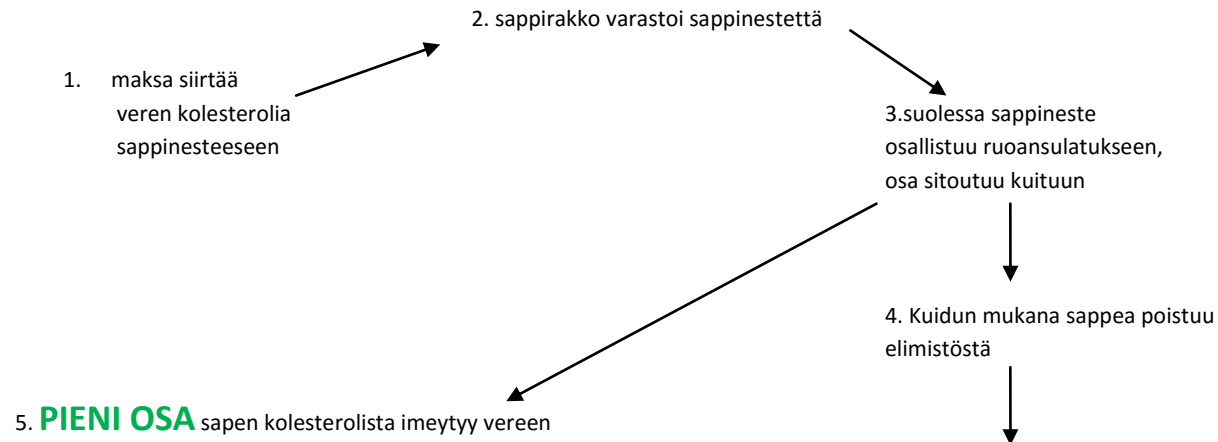


LIUKOINEN KUITU: marjat, hedelmät, palkokasvit,
viljat: kaura, ohra, ruis

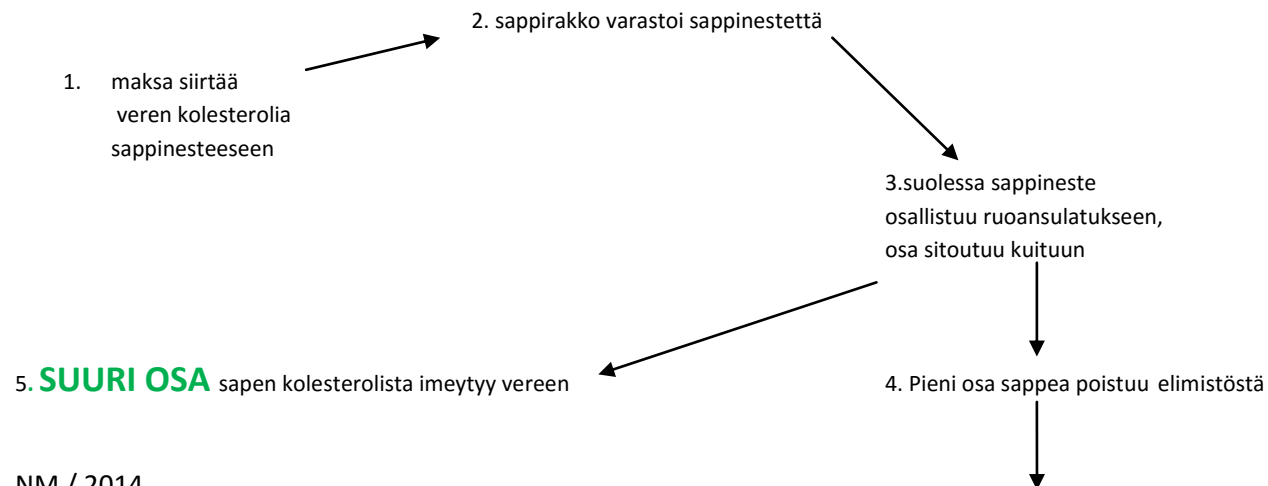


SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUDET

RUNSASKUITUINEN RUOKAVALIO



VÄHÄKUITUINEN RUOKAVALIO



RUOKAVALIOMUUTOSTEN VAIKUTUS SEERUMIN RASVA-ARVOIHIN

ruokavaliomuutos	vaikutus
kovan rasvan (tyydyttyneet ja transrasvahapot) vähentäminen ja pehmeän (tyydyttymättömät rasvahapot) lisääminen	• kokonaiskolesterolipitoisuus pienenee • LDL- kolesterolipitoisuus pienenee • HDL- kolesterolipitoisuus säilyy ennallaan
monityydyttymättömien n-3-sarjan rasvahappojen lisääminen	• triglyseridipitoisuus pienenee
ravinnon rasvan kokonaismäärän vähentäminen	• LDL- kolesterolipitoisuus pienenee • HDL- kolesterolipitoisuus pienenee
5-10 % painonpudotus ylipainoisilla	• triglyseridipitoisuus pienenee • LDL- kolesterolipitoisuus pienenee • HDL- kolesterolipitoisuus suurenee
Liukoisen ravintokuidun lisääminen	• kokonaiskolesterolipitoisuus pienenee • LDL- kolesterolipitoisuus pienenee
Sitosteroli, sitostanoli (kasvisteroleita)	• kokonaiskolesterolipitoisuus pienenee

lähde: www.kaypahoito.fi/>dyslipidemat, 2009

RAVITSEMUSOHJEITA KOHONNEEN VERENPAINEN HOITOON:

- välttä suolaa sisältäviä mausteseoksia ruoanvalmistuksessa ja pöytämausteena
- välttä runsassuolaisia elintarvikkeita. Valitse leivät, liha- ja kalajalosteet, juustot ja valmisruoat vähäsuolaisina. SYDÄNMERKKII!
- Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- Suosi rypsiöljyä ja rypsiöljypohjaisia kasvimargariineja
- Käytä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita
- Syö kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Sovi painotavoitteestasi. Laihduta, jos olet ylipainoinen.
- Käytä alkoholia vain kohtuullisesti
- Välttä lakritsituotteita

lähde: www.kaypahoito.fi/->kohonnut verenpaine