



Voit vaikuttaa valinnoilla!

Ohjeita prediabeetikoille

Voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi

Pre- eli esidiabeteksessa verensokeriarvot ovat kohonneet, mutta eivät täytä vielä tyypin 2 -diabetekselle annettuja kriteerejä.

Prediabetes on tyypin 2 -diabeteksen esiaste ja siirrettävissä tai estettävissä kokonaan elämäntapamuutoksilla.

Tähän oppaaseen on lyhyesti koottu prediabeteksen hoitoa koskevat perusohjeet.

Pienikin elämäntapamuutos kannattaa. Voit itse vaikuttaa terveydentilaasi yllättävän paljon.

Tsemppiä omahoitoon!

Mitä prediabetes on?

Prediabetes tarkoittaa heikentynyttä glukoosinsietokykyä (IGT) ja/tai heikentynyttä paastoverensokeria (IFG), jota ei ole vielä diagnosoitu tyypin 2 -diabetekseksi.

Prediabeteksessa solut ovat muuttumassa vastustuskykyisiksi eli resistenteiksi insuliinille. Keskivartalolihavuus lisää perinnöllistä alttiutta sairastua esidiabetekseen.

Prediabeteksen riskitekijöitä ovat ylipaino, metabolinen oireyhtymä, ikä, sukurasite, liikunnan puute ja unihäiriöt. Lisäksi naisilla riskitekijöinä pidetään munasarjojen monirakkulatautia ja raskausdiabetesta.

Metabolinen oireyhtymä (MBO) tarkoittaa useiden eri sairauksien, kuten kohonneen verensokerin, lihavuuden, verenpainetaudin ja epäedullisten kolesteroliarvojen tautiryöstä. Tällöin riski sairastua sydäninfarktiin ja aivohalvauksiin on myös selvästi kohonnut.

Yleistä diabeteksesta

Diabetes ("sokeritauti") on pitkäaikaissairaus, joka vaatii päivittäistä omahoitoa.

Suomessa diabetesta arvioidaan sairastavan n. 500 000 ihmistä. Diabeteksessa haima ei tuota insuliinia tarpeeksi tai ei ollenkaan tai insuliini vaikuttaa elimistössä puutteellisesti.

Tyypin 2 diabetesta on todettu noin 300 000 suomalaisella, tietämättään sairastavia on jopa 150 000. **Tyypin 1 diabetesta** sairastaa noin 50 000 suomalaista. Näiden kahden tunnetuimman lisäksi tunnetaan muitakin diabetestyyppisiä.

Kaikkien diabetestyyppien sisällä voi olla erilaisia ilmenemismuotoja, ja hoito voi ulottua ruokavaliohoidosta insuliiniin. Tyypin 1 -diabeteksen hoito vaatii aina elinikäisen insuliinihoidon.



Prediabeteksen hoito

Hoidon tavoitteena on ehkäistä diabeteksen kehittyminen tai viivästyttää taudin puhkeamista elämäntapamuutoksilla.

Tärkein ennaltaehkäisevä hoito on painonhallinta, liikunta ja terveellinen ruokavalio sekä omahoidon seuranta (painon ja verenpaineen seuranta, laboratoriotestit, vuosittainen terveystarkastus).



Prediabeteksen diagnosoinnin kriteerit

- Kohonnut paastoglukoosi (IFG) 6.1–6.9 mmol/l
- Heikentynyt glukoosinsieto (IGT), kahden tunnin glukoosirasituskokeen jälkeen plasman glukoosiarvo on 7.8 - 11.0 mmol/l



ELINTAPAMUUTOS

Pienikin elintapamuutos kannattaa tehdä, jos se edistää omaa terveyttä ja arjessa jaksamista!

Elintapamuutoksessa on kyse halusta huolehtia itsestä ja omasta terveydestään. Elintapamuutoksessa kannattaa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Kun olet valinnut yhden muutettavan asian, noudata sitä niin kauan, että se on osa päivittäisiä rutiineita ennen kuin teet uusia muutoksia.

Elintapojen muutos on oppimisprosessi, ja oppimisprosessissa on aina erilaisia vaiheita. Myös repsahdus on yksi vaiheista, josta ei pidä lannistua. Lopulta muutoksesta tulee tapa, ja olet valmis seuraavaan elintapamuutokseen!



RUOKAVALIO

Aterioilla rytmiä päivään

Verensokeritasapainoa on helpompi hallita syömällä säännöllisesti 4–5 kertaa päivässä noin 3–4 tunnin välein kohtuullinen annos. Aterioiden välillä olon kuuluu olla hyvä: ei ähky eikä nälkäinen. Liian pitkät ateriavälit hankaloittavat syömisen hallintaa, altistavat ravitsemuksellisesti huonolaatuisen ruoan napostelulle tai suurten ruokamäärien syömiselle. Arjen hyvään ruokarytmiin kuuluu aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala -tyyppinen sovitettuna omaan elämään.

Kuidut kunniaan

Joka aterialla tulisi olla kasviksia (vihanneksia, juureksia, palkokasveja), marjoja tai hedelmiä ja täysjyväviljaa. Nämä sisältävät muiden tärkeiden ravintoaineiden lisäksi runsaasti kuitua, joka auttaa verensokerin- ja painonhallinnassa. Hyvä päivittäinen määrä kasviksia, hedelmiä ja marjoja on vähintään 5–6 omaa kourallista eli puoli kiloa. Nauti marjat ja hedelmät mielellään aterioiden yhteydessä, jolloin muu ruoka hidastaa niiden verensokeria nostavaa vaikutusta. Sopiva kerta-annos on 1 hedelmä tai 1,5 dl marjoja 2–3 kertaa päivässä.

Viljavalmistuksista kannattaa valita vähintään 6 g/100 g ravintokuitua sisältävää leipää, puuroa, täysjyväpastaa sekä -riisiä. Kuitupitoisuutensa ansiosta nämä imeytyvät hitaasti, ja vaikutus verensokeriin on maltillinen.

Säästellen sokeria

Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit, kuten makeiset, runsassokeriset jogurtit, mehut, virvoitus- ja energiajuomat aiheuttavat voimakasta verensokerin vaihtelua. Tämän vuoksi niitä suositellaan syömään harvoin ja pieniä määriä kerrallaan. Leivontaan suositellaan tavallista sokeria.

Juomissa ja jälkiruoissa on hyvä käyttää makeutusainetta, joka ei nosta verensokeria ja helpottaa painonhallintaa.

Makeutusaineita ovat esimerkiksi asesulfaami K, aspartaami, neohesperidiini, sukraloosi ja taumatiini.

Pehmeää rasvaa päivittäin

Leivälle suositellaan kasviöljypohjaista, pehmeää 60–80 % rasvaa sisältävää levitettä. Kasviöljyä kannattaa lisätä salaattiin, ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Kalaa suositellaan syömään vähintään 2–3 kertaa viikossa. Lisäksi pehmeää rasvaa saa esimerkiksi pähkinöistä ja siemenistä, joita voi käyttää suolaamattomina 1–2 rkl päivittäin. Riittävä pehmeän rasvan saanti päivittäin suojaaa sydän- ja verisuonitaudeilta ja turvaa monien tärkeiden ravintoaineiden saannin.

Kovaa rasvaa sisältäviä tuotteita, kuten rasvaisia maitotuotteita, voita ja muita maitorasvapohjaisia levitteitä, lihaa, lihavalmisteita, makkaroita, juustoja ja kookosöljyä kannattaa rajoittaa. Kova rasva on sydän- ja verisuoniterveydelle haitallista.

Suolaa vain vähän

Arkivalintoja tehdessä kannattaa vertailla suolapitoisuuksia ja valita vähäsuolaisimmat vaihtoehdot. Tässä auttaa Sydänmerkki.



Suurimmat suolanlähteet ovat yleensä leipä, leikkeleet, juustot, suolaiset naposteltavat, valmisruoat ja kotiruokaan lisätty suola. Suosi maustamisessa yrttejä, pippureita ja happamia aineita, kuten tomaattia ja sitruunaa. Suola kannattaa lisätä vasta maistamisen jälkeen valmiin ruoka-annoksen pinnalle, jolloin saa saman suolaisen aistimuksen pienemmällä suolamäärällä.

Proteiinista kylläisyyttä

Proteiinin lähteinä kannattaa suosia kalaa ja siipikarjan lihaa ilman nahkaa punaisen lihan (possu, nauta, lammas) ja lihavalmisteiden sijaan. Laadukasta proteiinia saa myös rasvattomista tai vähärasvaisista maito- ja lihatuotteista sekä kasviproteiinin lähteistä (pavut, linssit, herneet).



Proteiinipitoinen ruoka tuo kylläisyyttä pitkäksi aikaa ja tukee lihasten hyvinvointia. Liikasaanti voi kuitenkin kuormittaa munuaisia. Sopivan annoksen ottamiseen ohjaa lautasmalli.

Laatua lautaselle

Lautasmalli auttaa koostamaan monipuolisen aterian. Mallissa puolet lautasen pinta-alasta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, täysjyväpastalla tai -riisillä ja neljäsosa kalalla, kanalla, palkokasveilla tai lihalla. Lautasmalliin kuuluu myös kuitupitoinen leipäpala kasviöljypohjaisella, yli 60 % rasvaa sisältävällä levitteellä, öljypohjainen salaattinkastike ja lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää, sekä lisäksi halutessasi vettä. Jälkiruoaksi arkisin sopii pieni annos marjoja tai hedelmää.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Runsaasti sokeria, suolaa tai rasvaa sisältävät ruoat eivät kuulu arkiaterioille. Ne vaikeuttavat painonhallintaa ja lisäävät sydän- ja verisuonitautien riskejä.

Paino hallintaan

Jo muutaman kilon (-5 % nykypainosta) painonlaskusta on tutkimusten mukaan hyötyä terveydelle. Rasvakudos vähenee vatsaontelosta ja verensokeri- ja rasva-arvot paranevat. Pienet pysyvät muutokset tuovat terveyden kannalta merkittävän tuloksen.

- Lisää kasviksia, hedelmiä ja marjoja ruokavalioon.
- Käytä pääaterioilla lautasmallia aterian kokoamiseen.
- Säännöllisen ja riittävän syömisen avulla löydät luontaisen näläntunteesi.
- Suosi janojuomana vettä tai kivennäisvettä.
- Tee pieniä laatuvalintoja Sydänmerkkiä hyödyntämällä.
- Kokeile ruokapäiväkirjan pitämistä parilta päivältä, jotta havaitset mitä, milloin ja kuinka paljon syöt.
- Seuraa painoa ja vyötärön ympärysmittaa säännöllisesti. Repsahdukset kuuluvat elämään – niistä ei kannata lannistua.



LIIKUNTA

- Liikunta lisää insuliiniherkkyttä lihaksissa ja maksassa.
- Säännöllinen liikunta vaikuttaa edullisesti veren rasva-arvoihin ja taipumus suurten verisuonten kalkkiutumiseen vähenee.

Lisäksi liikunta:

- laskee verenpainetta
- parantaa lihastoimintaa ja yleistä toimintakykyä
- auttaa painonhallinnassa
- ehkäisee/hidastaa liitännäissairauksia
- parantaa unen laatua

Mielekäs liikunta lisää elämäniloa.

Minkälaista liikuntaa?

- Mieti oma yksilöllinen tavoite ja huomioi omat tarpeesi ja toiveesi.
 - Valitse itselle mielekäs liikuntamuoto.
 - Huomioi oma kuntotasosi ja kunnan kasvaessa lisää rasiusta.
 - Liiku säännöllisesti, vähintään 3–4 kertaa viikossa noin 30 minuutin ajan siten, että pulssitaso hieman nousee.
-

- Pitkäkestoinen liikunta vaikuttaa parhaiten verensokeritasoosi.
- Rasittavuudeltaan vähäinen liikunta riittää, esim. reipas kävely.

Vinkki: Paikkakuntasi liikuntaneuvonta auttaa alkuun.

EROON TUPAKASTA

- Tupakointi vaurioittaa kaikkia kehon elimiä.
- Tupakoinnin lopettaminen tai ainakin vähentäminen on suositeltavaa.
- Lopettaminen vaatii yleensä 5-7 yritystä ennen lopullista lopettamista.
- Lääkehoidosta tai nikotiinikorvaushoidosta voi olla apua tupakoinnista vierottamisessa.

Vinkki: Eksoten tupakasta vieroitusryhmät



ALKOHOLIA EI LAINKAAN TAI KOHTUUDELLA

- Runsas alkoholin käyttö on haitallista diabeteslääkkeiden kanssa.
- Alkoholi on ylimääräinen energian lähde ja lisää painonnousua.
- Matalan sokerin riski kasvaa.
- Tapaturmavaara lisääntyy.
- Kohtuukäyttö on sallittua (naisilla yksi, miehillä kaksi ravintola-annosta päivässä).



HYVÄÄN OMAHOITOON KUULUVAT:

- **Elintapahoito**
- **Valtimotautiriskin seuranta vuosittain**
- **Verenpaineen omaseuranta**

Onko sinulle tehty hoitosuunnitelma, joka on perusta hoidollesi. Siinä sovitaan kirjallisesti hoitoosi liittyvistä asioista.

Sovi seuraavan käynnin yhteydessä aika hoitosuunnitelman tekemiselle. Valmistaudu hoitosuunnitelman tekoon täyttämällä omahoitolomake joko sähköisesti www.eksote.fi tai pyydä omahoitolomake hoitopaikastasi.

Jos haluat saada tietoa diabeteksen hoidosta tai ehkäisystä, voit osallistua Eksoten diabetesryhmään. Lisätietoja löytyy Eksoten sivuilta www.eksote.fi.





eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote)

Armila 05 352 7260

Honkajarvi 05 352 0980

**Joutseno –Sammonlahti –Taipalsaari
05 352 1300**

**Länsi-Saimaa (Savitaipale–Lemi–Luumäki)
05 352 1400**

**Pohjoinen (Parikkala–Rautjärvi–Ruokolahti)
05 352 4400**

6/2018

Tai ota yhteyttä sähköisen asiointipalvelun kautta
www.eksote.fi.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto

www.eksote.fi