



Täyttä elämää

Ohjeita tyyppin 2 -diabeetikolle



Voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi

Tieto diabetekseen sairastumisesta tulee usein yllätyksenä. On luonnollista, että uusi ja tuntematon elämäntilanne herättää monia ajatuksia ja kysymyksiä.

On hyvä tietää, että elämäntavoilla ja lääkityksen avulla diabetesta voidaan hoitaa. Voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi ja hoitotuloksiisi.

Tähän oppaaseen on koottu lyhyesti diabeteksen hoitoon liittyvät perusohjeet. Voit keskustella hoitopaikassasi mieltäsi askarruttavista asioista. Siellä voit kertoa myös mahdollisista peloistasi.

Diabetes tuo mukanaan muutoksia. Joudut omaksumaan uusia asioita, mutta niiden opetteleminen kannattaa. Omahoidon tavoitteena on mahdollisimman täysipainoinen ja hyvä elämä.

Nauti, iloitse elämästä ja paranna elämänlaatuasi. Voit itse vaikuttaa terveydentilaasi yllättävän paljon.

Tsemppiä omahoitoon!

Mitä diabetes on?

Diabetes on yhteisnimi joukolle sairauksia, joita kaikkia yhdistää liian korkea verensokeri.

Diabeteksen muodot ovat

- tyypin 1 diabetes,
- tyypin 2 diabetes,
- raskausdiabetes, haimasairauksista johtuva diabetes ja monet harvinaisemmat diabeteksen muodot.

Suomessa diabetes on noin 500 000 ihmisellä: tyypin 2 -diabetes on todettu noin 300 000:lla ja tietämättään sairastavia on jopa 150 000. Noin 50 000 suomalaisella on tyypin 1 -diabetes.

Tyypin 1 diabeteksessa oma haima ei tuota insuliinia, ja puutos on korvattava elinikäisellä insuliinihoidolla. Tyypilliset oireet ovat runsaat virtsamäärät, jano, laihtuminen, väsymys ja näkökyvyn muutokset.

Tyypin 2 -diabetes on sokeriaineenvaihdunnan häiriö, jonka syntyy myös perintötekijöillä on vaikutusta. Diabetesta aiheuttavista geenivirheistä tunnetaan vasta murto-osa. Periytyvää on nimenomaan alttius sairauteen. Sairauden puhkeamiseen vaikuttavat lisäksi erilaiset riskitekijät kuten lihavuus ja liikunnan puute. Varsinkin vyötärön seudulle kertyvät liikkakilot ovat vaarallisia. Sairastumisriskiä lisäävät myös korkea verenpaine sekä epäedulliset veren rasva-arvot.

Tyypin 2 -diabetes ei välttämättä aiheuta oireita tai oireet voivat olla vähäisiä. Tyypin 2 -diabeteksen varsinainen vaara liittyy sen liitännäissairauksiin. On tärkeää ymmärtää, että sairaus vaatii tarkkaa hoitoa, vaikka varsinaisia diabeteksestä johtuvia oireita ei olisikaan.

Liitännäissairaudet

- Tyypin 2 -diabetes altistaa verisuonisairauksille:
 - suurten verisuonien sairaudet (sepelvaltimotauti, sydän- ja aivotapahtumat, alaraajojen verenkiertohäiriöt)
 - pienten verisuonten häiriöt (silma- ja munuaissairaudet)
- hermoston toimintahäiriöt esim. erektiohäiriö

***Tupakointi ja korkea verenpaine lisäävät
liitännäissairauksien riskiä!***

Diabetes-diagnoosin kriteerit

- satunnainen (tai sokerirasituksessa mitattu) verensokeri ylittää 11 mmol/l
- *tai* paastoveren sokeripitoisuus on 7,0 mmol/l tai enemmän
- *ja/tai* B-HbA1c-arvo (pitkänajan sokeri) on 48 mmol/mol (6,5 %) tai suurempi
- jos oireet viittaavat diabetekseen, riittää yksi poikkeava mittaustulos. Jos muita diabetekseen viittaavia oireita ei ole, poikkeavia mittaustuloksia pitää olla kaksi tai enemmän.

Diagnoosivaiheessa lääkäri arvioi lääkityksen tarpeellisuuden.

Tyypin 2 -diabeteksen hoito

Hoidon tavoitteena on

- ehkäistä diabeteksen lisäsairauksia
- tukea mahdollisimman hyvää ja oireetonta elämää
- auttaa elämään täyttä elämää ilman, että diabetes hallitsee sitä liikaa.

Hoito määritetään aina yksilöllisesti.

Hoidon perustana ovat hyvät elämäntavat ja tarvittaessa lääkehoito.

Yleiset numeeriset tavoitteet

- HbA1c, pitkäaikainen sokeri alle 53 mmol/mol /7.0 %
- aamusokeri alle 7 mmol/l omaseurannassa
- aterian jälkeinen sokeriarvo (noin 2 tuntia ateriasta) alle 8-10 mmol/l omaseurannassa
- LDL-kolesteroli (huono kolesteroli) alle 2,5 mmol/l, tai alle 1,8 mmol/l diabeetikolla, joilla on todettu valtimosairaus tai muita valtimosairauden riskitekijöitä
- verenpaine alle 140/80 mmHg

VERENPAINEN JA KOLESTEROLI

- Verenpaineen hyvä hoito on tärkeä osatekijä diabetekseen liittyvien valtimosairauksien ehkäisyssä.
- Kohonneen verenpaineen alentaminen pienentää sairastuvuutta ja kuolleisuutta sepelvaltimotautiin ja aivoverenkiertohäiriöihin.
- Hyvä verenpaineen hoito hidastaa ja vähentää myös diabetekseen mahdollisesti liittyvän munuaistaudin kehittymistä.
- Verenpaineen hyvällä hoidolla voidaan ehkäistä/hidastaa silmänpohjamuutoksia.
- Valtimotautiriskin takia veren kolesteroliarvojen säännöllinen seuranta ja hoito on tärkeää.

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. Marjat eivät nosta verensokeria yhtä paljon ja nopeasti kuin hedelmät.

Valitsitpa sitten marjoja tai hedelmiä, nauti ne 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 suojaa 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 lihavalmisteen 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.



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

Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

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 räsitusta.
- 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).

SUUN TERVEYS

Hampaiden huolellinen hoito on kaikille tärkeää. Hampaiden huono kunto voi heikentää diabeetikon sokeritasapainoa sekä lisätä komplikaatoriskiä. Tämän vuoksi kannattaa käydä hammaslääkärillä tai suuhygienistin tarkastuksessa vuosittain. Sieltä saat hyviä ohjeita ja neuvoja hampaiden hoitoon. Myös proteesit ja hampaaton suu on tärkeää hoitaa.

JALKOJEN HOITO

Jalkojen huolellinen hoito on diabeetikoille ensiarvoisen tärkeää. Diabeetikon jalat ovat verisuonisairauksien ja hermostovaurioiden takia alttiimpia vaurioille ja tulehduksille. Diabeteksen huono hoitotasapaino lisää tulehdusriskiä.

Hermomuutokset voivat aiheuttaa eri tuntomuotojen kuten kivuntunnon häviämisen. Tällöin monet mekaaniset tekijät, esim. kivensiru kengässä tai kuuma ja kylmä, voivat aiheuttaa huomaamatta pahoja vammoja. Hermomuutokset voivat myös aiheuttaa jalkalihasten heikkenemisen ja tätä kautta asento- ja kuormitusvirheitä, josta voi olla seurauksena kovettumia, hankaumia ja haavoja.

Pyri mahdollisimman hyvään hoitotasapainoon ja pidä jaloistasi huolta joka päivä. Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla/jalkojenhoitajalla ovat tärkeitä.

HYVÄÄN OMAHOITOON KUULUVAT

- **Elämäntapahoito**
- **Lääkehoito**
- **Säännölliset käynnit omassa hoitopaikassa**
- **Silmänpohjakuvaukset lääkärin ohjeen mukaan**
- **Verensokerin omaseuranta hoitosuunnitelman mukaan**
- **Verenpaineen omaseuranta**
- **Jalkojen kunnosta huolehtiminen**
- **Suun terveys**

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.

OMAOLO

— ODA-projekti —



eksote



eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote)

Armila 05 352 7260

Honkajarju 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