



OLE AKTIIVINEN

HYVIÄ NEUVOJA, JOIDEN AVULLA

voit saada diabeteksesi hallintaan



Omat arvoni

Päivämäärä	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
HbA _{1c} (mmol/mol, %)												
LDL-kolesteroli (mmol/l)												
Verenpaine (mmHg)												
Paino (kg)												
Vyötärön ympäryys (cm)												
Painoindeksi (kg/m ²)												



Sinulla on tyyppin 2 diabetes

TYYPIN 2 DIABETES

- Puhkeaa yleensä aikuisiällä
- Haima ei tuota riittävästi insuliinia
- Elimistö ei käytä insuliinia tehokkaasti
- Perinnöllisyys
- Elämäntavat
- Voidaan usein hoitaa ruokavaliolla, liikunnalla ja tablettilääkkeillä



Minkälaisia oireita tyypin 2 diabetes aiheuttaa?

Tyypin 2 diabetekseen voi liittyä monia oireita

Voit kokea, että



- olet tavallista nälkäisempi



- olet tavallista janoisempi



- joudut käymään virtsalla useammin



- olet väsyneempi



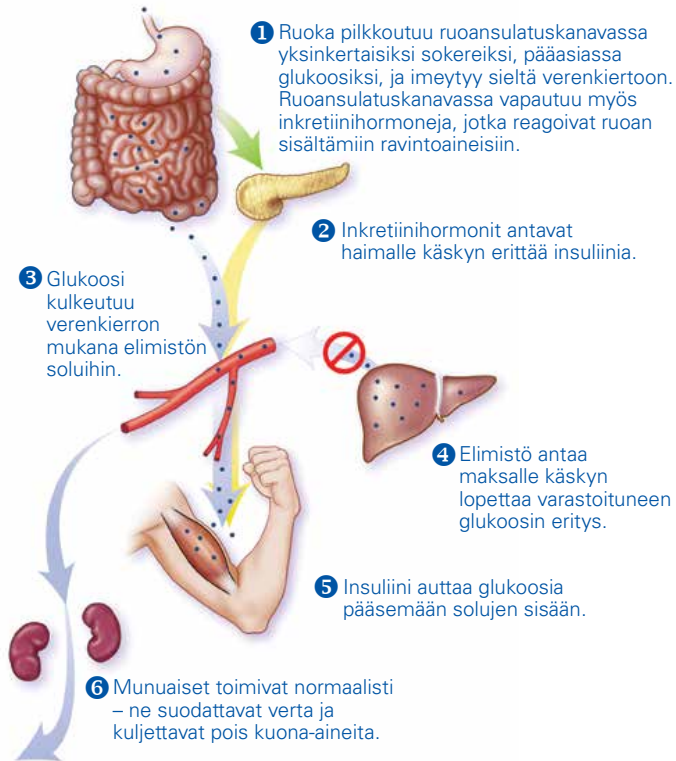
- näet huonommin tai näkösi samentuu



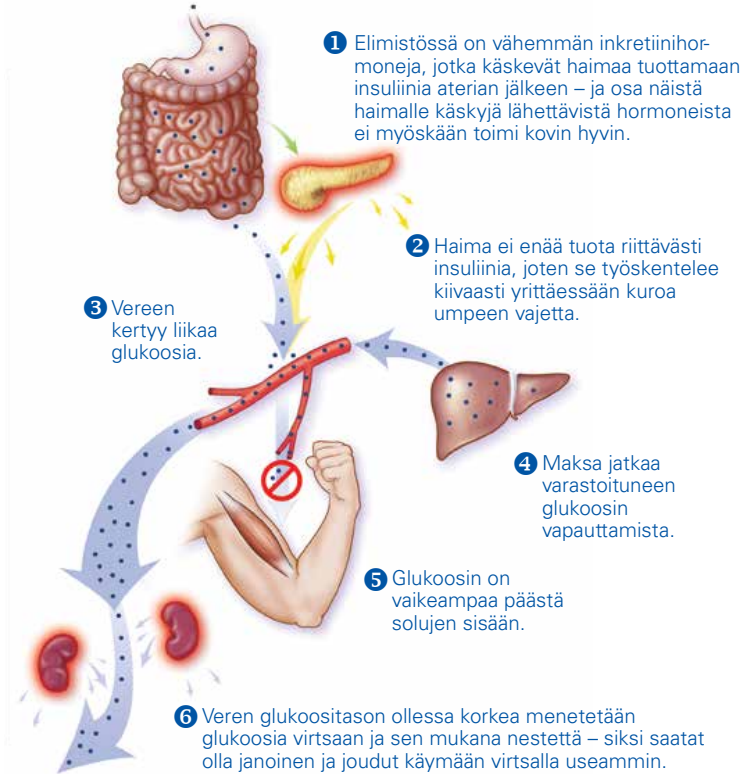
- kätesi tai jalkasi puutuvat

Mitä tyypin 2 diabeteksessä tapahtuu?

Kun terve ihminen syö aterian



Tyypin 2 diabetespotilailla



Vakavien lisäsairauksien riski

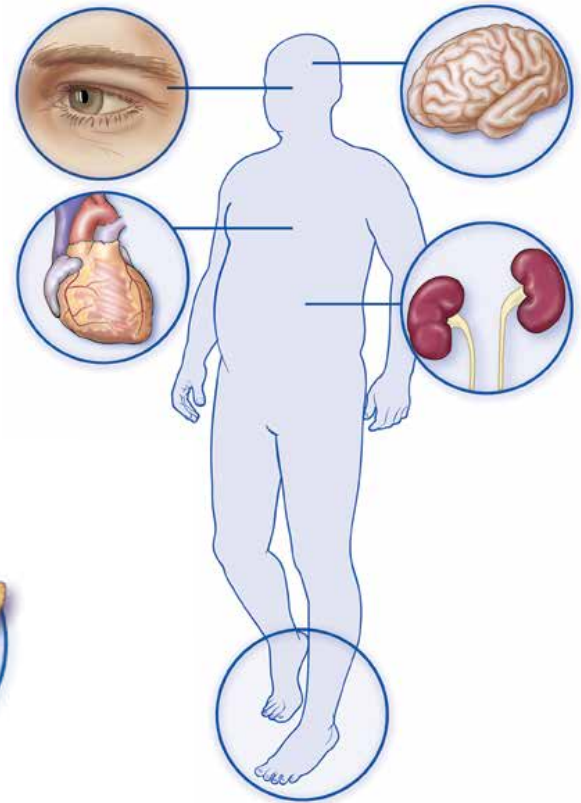
Pitkäaikainen korkea verensokeri saattaa vaurioittaa verisuonia ja hermoja

Tällöin mm. seuraavien lisäsairauksien riski kasvaa:

- Sydänkohtaus ja aivohalvaus
- Munuaisvaurio
- Näönmenetyks
- Jalkahaavat ja parantumattomat haavat, jotka saattavat vaatia raajan amputaation
- Hermovaurio (neuropatia), joka voi aiheuttaa pistelyä tai tunnottomuutta käsissä ja jaloissa

Haimaan kohdistuva rasitus voi saada sen "palamaan loppuun"

- Diabetes voi pahentua
- Verensokerin tasapainottaminen saattaa lopulta vaatia insuliinihoitoa



Joillakin ihmisillä on suurempi riski

Joihinkin asioihin et voi itse vaikuttaa...

- Perinnöllisyys, jos suvussasi on diabetesta
- Ikäsi
- Kuuluminen etniseen ryhmään, jolla on korkea diabetesriski

...mutta joitakin asioita voit muuttaa

- Pidä painosi kurissa
 - Ylipaino on tyypin 2 diabeteksen suurin riskitekijä
- Liiku enemmän



Lisäksi sinun täytyy...



- pyrkä pitämään verenpaineesi ja veren rasva-arvot normaaleina
- lopettaa tupakan käyttö (jos tupakoit tai nuuskaat)



Mitä voit tehdä?

Tässä on
3 tärkeää ohjetta,
joiden avulla voit saada
verensokeritasosi paremmin
hallintaan



1

Syö oikein
ja liiku
säännöllisesti



2

Mittaa
verensokeritasosi
ja kirjaa arvot
lääkärin ohjeiden
mukaisesti



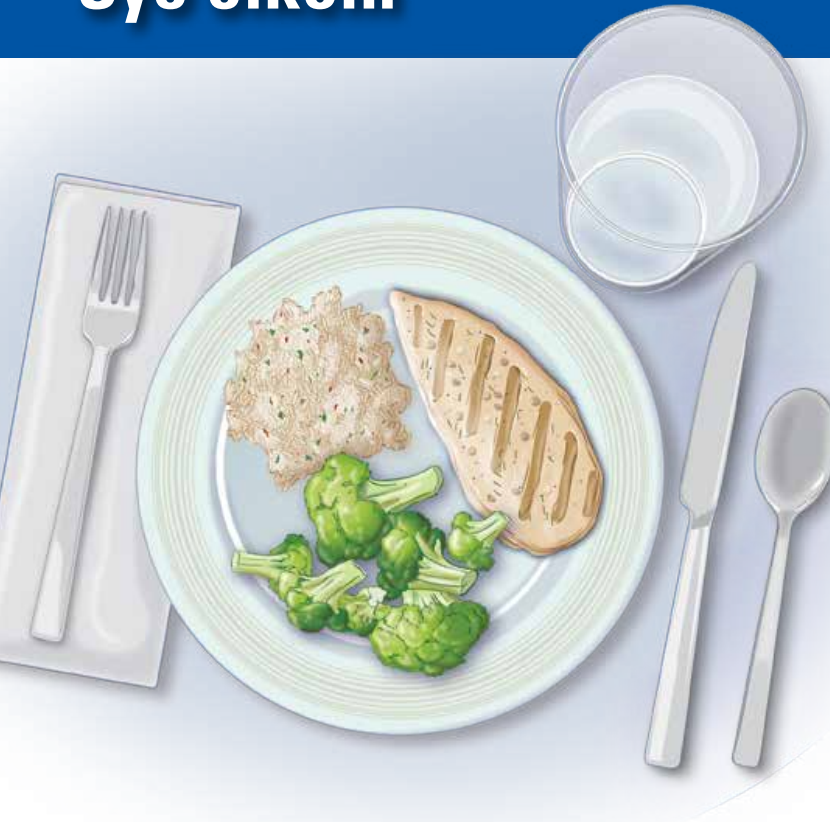
VERENSOKERIN HALLINTA

3

Ota lääkkeet, jotka
lääkärisi on määrännyt



Syö oikein



Terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio voi auttaa sinua pitämään painosi normaalina, hyödyntämään paremmin insuliinia ja alentamaan verensokeriasi

- Hedelmiä ja vihanneksia
- Täysjyvätuotteita
- Vähärasvaista lihaa
- Kalaa 2–3 kertaa viikossa
- Vähärasvaisia maitotuotteita
- Vain pieniä määriä kovia rasvoja ja kolesterolia
- Runsaasti vettä

Keskustele lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin kanssa erityisesti, jos olet ylipainoinen

- Kysy sinulle sopivasta ruokavaliosta

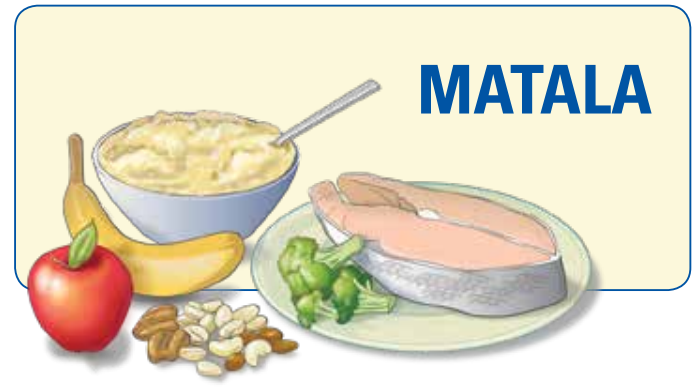
Opi tunnistamaan erilaiset hiilihydraatit

Glykeeminen indeksi kertoo sen, miten erilaiset hiilihydraatit vaikuttavat verensokeriin



Elintarvikkeet, joilla on **korkea glykeeminen indeksi**, vaikuttavat enemmän verensokeriin:

- Valkoinen leipä
- Makeat murot
- Hunaja
- Keitetty peruna
- Kakut



Elintarvikkeet, joilla on **matala glykeeminen indeksi**, vaikuttavat vähemmän verensokeriin:

- Kokojyväleipä
- Makeuttamaton mysli
- Vähärasvaiset maitotuotteet
- Pähkinät (suolattomat)
- Hedelmät
- Vihannekset

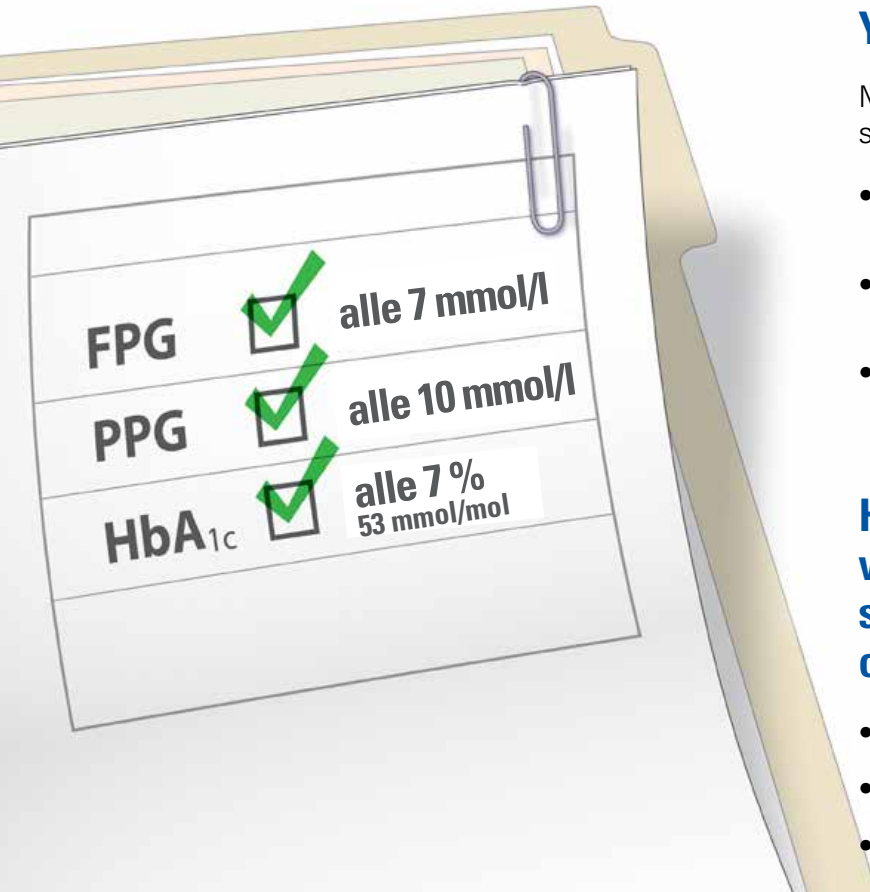
Pysy liikkeessä



Liikunta auttaa pudottamaan painoa, hyödyntämään paremmin insuliinia ja alentamaan verensokeria

- Liikunnasta on apua myös verenpaineen ja veren rasva-arvojen hallinnassa
- Yritä vähitellen kehittää itsellesi liikuntaohjelma, johon sisältyy 30 minuuttia liikuntaa päivässä useimpina päivinä viikossa – ja enemmänkin, jos olet ylipainoinen
- Pyöräile, käy kävelyllä perheen kanssa tai pysäköi kauemmaksi, kun menet jonnekin autolla
- Kysy neuvoa lääkäriltä tai terveydenhoitajalta, ennen kuin muutat liikunta- tai harjoitusohjelmaasi

Pyri kohti tavoitetta



Yritä saavuttaa tavoitearvot

Mitä lähemmäksi pääset asetettuja tavoitearvoja, sitä paremmin diabeteksesi pysyy aisoissa

- Verensokerin ennen aterioita (paastoverensokerin, FPG) pitäisi olla alle 7 mmol/l
- Aterian jälkeisen verensokerin (PPG) pitäisi olla alle 10 mmol/l
- HbA_{1c}-arvon pitäisi olla alle 7 % (53 mmol/mol). Joillakin ihmisillä HbA_{1c}-tavoite voi olla korkeampi tai matalampi.

HbA_{1c}-arvon alentaminen voi auttaa vähentämään riskiä saada diabetekseen liittyviä lisäsairauksia, joita ovat esimerkiksi

- Sydänkohtaus
- Aivohalvaus
- Haavat, jotka saattavat vaatia raajan amputaation

Omat muistiinpanoni



www.msd.fi | www.parempaaelamaa.fi

Copyright © 2015 MSD Finland Oy. All rights reserved. DIAB-1161053-0000 08/2017