

Diabetes ja ruokavalinnat

Millainen ruoka on hyväksi, jos sinulla on diabetes?

Sinulle on hyväksi samanlainen ruoka, joka on terveellistä muillekin.

Terveellinen ruoka sisältää

- runsaasti kasviksia, eli vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, sekä kuitupitoista täysjyväviljaa
- kohtuullisesti pehmeitä, öljymäisiä rasvoja
- vähän kovaa rasvaa, ja suolaa.

Terveellinen ruoka voi olla itse valmistettua tai valmisruokaa.



Vaikka et tarvitse erikoisruokaa, syömisellä on tärkeä merkitys diabeteksen hoidossa. Siksi ruokavalioon ja ruokatottumuksiin on syytä kiinnittää huomiota.

Syö ruokaa sopiva määrä eli sen verran kuin kulutat.

Syö säännöllisesti, 4-5 kertaa päivässä (3-4 tunnin välein). Säännöllinen ruokarytmi auttaa pitämään painon kurissa.

Syö kolmion pohjalta paljon – ja harkiten huipulta.

Kyllä kiitos kasviksille, kalalle ja pehmeille rasvoille

- Syö vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja yhteensä puoli kiloa päivässä.
- Syö täysjyväviljasta tehtyä leipää, puuroa tai muita tuotteita päivittäin.
- Käytä pehmeitä rasvoja:
 - laita leivälle kasviöljyä sisältävää margariinia tai levitettä
 - lisää salaattiin öljypitoista salaatinkastiketta
 - käytä ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa ruokaöljyä tai juoksevaa margariinia.
- Käytä rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita.
- Syö kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja muulloin kanaa, vähärasvaista lihaa tai kasvisruokaa.

Kun kokoat aterian, käytä apuna lautasmallia.

Ota lautaselle:

- puolet kasviksia
- neljännes perunaa, pastaa tai kuitupitoista viljalisäkettä, kuten kauraa, ohraa, riisi-kauraa tai riisi-ohraa
- neljännes kalaa, kanaa, kasviproteiinia tai lihaa.

Mitä diabetes on?

Diabetes on joukko sairauksia, joille on yhteistä, että veren sokeripitoisuus kasvaa liian suureksi. Diabeteksen yleisin muoto on tyyppin 2 diabetes. Toinen päämuoto on tyyppin 1 diabetes.

Elimistö säätelee veren sokeripitoisuutta insuliinilla. Tyyppin 2 diabetes tarkoittaa, ettei insuliini tehoa tarpeeksi hyvin tai elimistö ei tuota sitä riittävästi. Tyyppin 2 diabetesta hoidetaan elintapojen muutoksella ja verensokeria alentavalla lääkityksellä. Monet tarvitsevat lääkkeitä myös verenpaineen ja veren rasva-arvojen korjaamiseen. Hoidon tavoitteena on suojata verisuonia ja ehkäistä sydänsairauksia.

Kun ihmisellä on tyyppin 1 diabetes, elimistö ei tuota insuliinia lainkaan tai tuottaa sitä vain hyvin vähän. Insuliinihoito on välttämätön. Hoito kestää koko elämän.

Mikä merkitys ruoalla on diabeteksen hoidossa?

Tyyppin 2 diabetesta sairastavat voivat ehkäistä ja hoitaa sydän- ja verisuonitauteja syömällä terveellisesti ja liikkumalla. Terveellinen syöminen, suolan käytön vähentäminen ja pienikin painon pudottaminen saavat lääkkeet tehoamaan paremmin.

Terveellinen ruoka auttaa myös tyyppin 1 diabetesta sairastavia vähentämään sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa ja hallitsemaan painoaan.



Sydänmerkki apuna ostoksilla



Sydänmerkki osoittaa, että tuotteessa on kiinnitetty huomiota rasvan laatuun ja määrään sekä suolan määrään. Sydänmerkillä merkityt elintarvikkeet ovat tuoteryhmässään parempia valintoja.

Mitä tarjoan vieraalleni, jolla on diabetes?

- On huomaavaista tarjota kevyitä, vähän rasvaa ja sokeria sisältäviä vaihtoehtoja. Ne maistuvat kaikille terveydestään huolehtiville.
- Hedelmät, vihannekset ja täysjyväleipä sopivat niin kokoustarjoiluun kuin kahvipöytäänkin.
- Älä tuputa. Anna vieraasi valita, mitä ja miten paljon hän syö.
- Laita leivonnaiset tarjolle pieninä annoksina. Leivontaan sopii tavallinen sokeri.

Pohjolan ruokakolmio kuvaa suositeltavaa ruokavaliota. Se on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä.

Diabetesaineistojen tilaukset: www.diabetes.fi/d-kauppa