



## 10 Väittämää diabeteksestä

### Väittämä 1: Lapset sairastavat vain tyypin 1 diabetesta

- Valitettavasti yhä useampi ylipainoinen ja liian vähän liikkuva lapsi sairastuu tyypin 2 diabetekseen.
- Aikuisetkin voivat sairastua tyypin 1 diabetekseen, se on vain paljon harvinaisempaa.



### Väittämä 2: Diabetes on perinnöllinen sairaus, jota ei voi estää.

- Diabeteksen syntyminen voidaan estää
- Ehkäiseviä keinoja mm. ylipainoisilla 5-7 % painon pudotus ja kaikkien olisi hyvä harrastaa jonkinlaista liikuntaa ainakin 5 kertaa viikossa ainakin puolen tunnin ajan.



### Väittämä 3: Painoa pitää pudottaa aina ihannepainoon asti, jotta siitä olisi hyötyä diabeteksen hallinnassa

- Jo 5-10 kilon pudottaminen helpottaa merkittävästi diabeteksen hallintaa
- Ei siis tarvitse olla ihannepainossaan
- Painon pudottaminen on hyödyllistä myös mm. verenpaineen kannalta.



### Väittämä 4: Diabeteksen komplikaatioita ei voi välttää

- Mikäli veren glukoosipitoisuus ja paine ovat hyvin hallinnassa, on huomattavasti pienempi riski sairastua mm. munuaissairauksiin, diabetekseen liittyviin silmäsairauksiin ja hermovaurioihin sekä sydänkohtaukseen ja halvaukseen.

### Väittämä 5: Jos joudut käyttämään insuliinia, sinulla on tyypin 1 diabetes

- Monet tyypin 2 diabeetikot joutuvat lopulta käyttämään insuliinia
- Diabeteksen tyyppi ei vaihdu vaikka joutuisitkin aloittamaan insuliinin käytön

### Väittämä 6: Henkilö joka joutuu käyttämään insuliinia sairastaa vakavamman tyyppistä diabetesta

- Kaikki diabetes tyypit ovat vakavia
- Insuliinia on vain yksi monista keinoista hallita veren glukoosipitoisuuksia

### **Väittämä 7: Diabeetikko huomaa, mikäli hänen verenglukoosipitoisuutensa on korkea**

- On erittäin vaikeaa erottaa onko veren glukoosipitoisuus hyvin korkea vai matala
- Asia kannattaa tarkistaa mittarilla
- Huonoon vointiin saattaa usein tottua



### **Väittämä 8: Diabeetikko ei voi syödä lainkaan sokeria**

- Sama määrä hiilihydraatteja sokerista tai tärkkelyksestä nostaa veren glukoosipitoisuutta aivan yhtä paljon.
- Pienet sokerimäärät voidaan siis korvata muilla hiilihydraattien lähteillä.

### **Väittämä 9: Diabeetikon ruokavalio vaatii erilaisia ja kalliita elintarvikkeita**

- Diabeetikot voivat syödä aivan normaalia ruokaa hallituissa annoksissa
- Ainoita erikoisruokia ovat sokerinkorvikkeet ja sokerittomat juomat.



### **Väittämä 10: Perheeni ei syö diabetekseni vaatimaa ruokaa**

- Diabeetikon ruokavalio koostuu aivan tavallisesta ruoasta.
- Diabeetikon ruokavalio on terveellinen ja hyväksi kaikille.



### **Tiivistetysti**

- Kuka vain voi sairastua sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabetekseen.
- Tyypin 2 diabeetikotkin saattavat tarvita insuliinia
- Tyypin 2 diabeteksen ja diabetekseen liittyvät komplikaatiot voidaan estää tai niiden tuloa ainakin viivyttaa.
- Pienikin painon pudotus auttaa veren glukoosipitoisuuksien hallintaan.
- Kaikki Diabetekset ovat vakavia
- Verinäytteistä suoritettavat mittaukset ovat ainoa veren glukoosipitoisuuden tarkkaan tuntemiseen.
- Diabeetikon ruokavalio on hyväksi kaikille.