

Ruokavalio-ohjeita diabeetikolle

- **Ruoka** on tärkeä osa jokapäiväistä elämäämme. Päivittäin sillä on **merkittävä vaikutus verensokerin vaihteluihin** liikunnan ja lääkityksen lisäksi. Liikunta ja ravinto ovat fyysisen kunnon perusta.
- **Verensokerin kohoaminen riippuu mm. ruuan laadusta ja määrästä.** Ravintoaineiden lisäksi on kiinnitettävä huomio ruokavalion kokonaisuuteen.
- Ravitsemussuositusten mukaisella **ruokavaliolla on selvä yhteys tyypin 2 diabeteksen ja painonnousun ehkäisyyn.**
- Ruokavaliolla voidaan ehkäistä myös muita sairauksia (sydän- ja verisuonisairauksia, aivoverenkiertohäiriöitä, osteoporoosia, Alzheimerin tautia sekä eräitä syöpiä kuten rinta- ja suolistosyöpiä).
- Verensokerivaihteluiden minimoiminen ja pysyttely tiettyjen rajojen sisällä vähentävät myös pitkänaikavälin komplikaatioiden riskiä – **jotta verensokeri pysyy vaihtelualan rajoissa, on huolehdittava, että se nousee ruokailun jälkeen mahdollisimman vähän!**
- Ruoka-annoksen koolla on suuri merkitys – **suuremmalla määrällä ruokaa on suurempi vaikutus kehoosi!**
- Ruuassa on rasvaa, proteiinia, kuituja ja hiilihydraatteja – **hiilihydraateilla on suurin vaikutus verensokeriisi!**
- Kaikki hiilihydratteja sisältävät ruuat eivät vaikuta verensokeriin yhtä nopeasti tai voimakkaasti. Tämä riippuu ruuan sisältäminen kuitujen määrästä – vähän kuituja sisältävät hiilihydraatit nostavat verensokeria nopeimmin!
→ **Diabeetikoille sopivat parhaiten paljon kuituja sisältävät hiilihydraatit!**
- Rasva vaikuttaa painoosi ja lipideihisi!
- Aterioinnin jälkeen on usein ”väsähtänyt” ja vähäenerginen olo. Kun verensokerin kohoamista kontrolloidaan **mittamalla sokeriarvo ennen ateriaa ja 2 tuntia aterian jälkeen**, osataan valita oikeanlaisia ruokia. Tunnet olosi paremmaksi, kun tiedät miten ravinto vaikuttaa verensokeriisi.

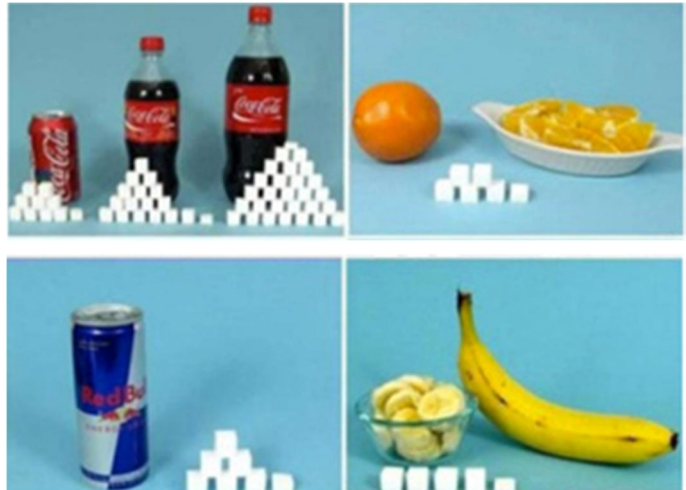


- **7-, 14-, 30-, 60- ja 90 päivän aterian-jälkeen – tuloskeskiarvot osoittavat, miten ruokailutottumusten muutokset vaikuttavat verensokeriarvoihisi pidemmällä aikajaksolla.**
- Koska diabeetikon verisuonet ahtautuvat herkemmin kuin muiden, **suositaan pehmeitä rasvoja.**
- Liha sisältää runsaasti proteiineja ja ne vaikuttavat munuaisten toimintaan.
- **Pähkinät ovat terveellisiä.** Ne vaikuttavat painonhallintaan, sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Syö puolikourallista päivässä!
- **Liiallinen suolan käyttö aiheuttaa terveyshaittoja** (verenpaine kohoaa, munuaiset, sydän- ja verenkiertoelimet kuormittuvat, liikasaanti lisää aivohalvauksia ja sepelvaltimotautia, riski ennenaikaiseen kuolemaan kasvaa).
- **Haitallisinta on** ruokasuolan eli natriumkloridin sisältämä **natrium.**

Arkipäivän pienet valinnat

- **Syö ½ kiloa kasviksia päivässä!** Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja. Raakana, salaatteina, leivän päällä, ja lisukkeina. Pääruuan yhteydessä, aamu-, iltaja välipalana.
- Jos sinulla on ylipainoa, **vaihda pienempään ruokalautaseen. Älä ota lisää!**
- **Lisää hyvien pehmeiden eli tyydyttymättömien rasvojen käyttöä** ja vähennä haitallisen kovan eli tyydyttyneen rasvan käyttöä.
- Hyvän rasvan lähteitä ovat kala, kasvisöljy, kasvispohjaiset margariinit ja pähkinät.
- Suosi rypsiöljyä. Siinä on monipuolisemmin hyviä rasvoja kuin oliivi- tai auringonkukkaöljyssä.
- **Vaihda voi ja voilevitteet kasvisrasvatuotteisiin.**
- **Vähennä punaisen lihan ja lihavalmisteen kuten makkaran käyttöä.** Vaihda ne kanaan ja kalkkunaan.
- **Vaihda rasvaiset maitotuotteet vähärasvaisiin.**
- **Pidä proteiinien saanti kohtuullisena** → albumiinia erittyy vähemmän virtsaan ja alkavan munuaissairauden eteneminen hidastuu.
- **Huolehdi riittävästä D-vitamiinin saannistasi.** Juo päivittäin 3 lasillista D-vitamiinoitua maitoa tai piimää, käytä leipärasvana margariinia tai syö kalaa 2 kertaa viikossa.
- **Pidä viikossa 2 kalaruokapäivää ja 2 kasvisruokapäivää.**
- Syö pähkinöitä. Ne sisältävät paljon hyviä rasvoja, kivennäisaineita, vitamiineja, kuituja ja valkuaisaineita.
- **Vältä kaikenlaista sokeria,** äläkä nauti suuria määriä kerrallaan.
- Syö viikossa 1-2 kananmunaa, jonka keltuaisista saat maksimisuosituksen kolesterolia.

- **Vähennä suolan käyttöä.** Saat riittävästi natriumia, kun syöt päivittäin monipuolisesti lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä ja rasvattomia maitotuotteita.
- **Liiku! Liiku! Liiku!** Juokse, kävele, seiso, venyttele, taukojumppaa päivittäin. Kohtuukuormita 150 min tai hikiliiku 75min viikossa.



Nopeasti verensokeria nostavia ruoka-aineita (esimerkkejä):

- **Sokeri/ hedelmäsokeri/hunaja**
- **Sokeriset virvoitusjuomat ja mehut**
- **Maito/Piimä**
- **Banaani**
- **Kuskus/pasta**
- **Peruna/perunasose**
- **Ohrapuuro**
- **Vaalea riisi/valkoiset jauhot**
- **Vehnäleipä/ranskanleipä/vehnäpatonki/ vaalea leipä**
- **Glukoosi eli rypälesokeri**
- **Hunaja**
- **Aamiaismurot**
- **Makeiset**

Hitaasti verensokeria nostavia ruoka-aineita (esimerkkejä):

- **Kasvikset**
- **Vihannekset**
- **Juurekset**
- **Linssit**
- **Pavut**
- **Marjat/marjasurvos, sokeroimaton**
- **Herneet**
- **Tumma riisi/tumma pasta**
- **Tumma leipä /kokonaisia jyviä ja siemeniä sisältävä leipä**
- **Täysjyväpuurot, kuorimaton vilja, täysjyväviljavalmistet**
- **Kuitua sisältävät murot**

Ruoka-aineiden ja ruokien hiilihydraattimääriä (g)

Lähde: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos <http://www.finel.fi/food.php>

Aamiaismurot, sokeroitu 100 g (55 g)
Appelsiini 1kpl / ½ greippi (10 g)
Avokado 1 kpl (5 g)
Banaani 100 g (18 g)
Glukoosi 100g (100 g)
Gluteeniton karjalanpiirakka 1 kpl (40 g)
Gluteeniton leipä 1 viipale (20 g)
Gluteeniton näkkileipä 1 kpl (10 g)
Gluteeniton puuro 1dl (10-15 g)
Grahamjauho 100 g (61 g)
Grahamleipä 100 g (39 g)

Makeiset 50 g (40 -45 g)
Maksalaatikko 1 dl (20 g)
Mandariini 2 kpl (10 g)
Manteli 1 dl (5 g)
Marjasurvos, sokeroimaton 1,5 dl (10 g)
Marjat, tuore tai pakaste 2 dl (10 g)
Marmeladi 1 rkl (15 g)
Mausettu jukurtti 1dl (10-15 g)
Maustamaton jukurtti 2dl (10 g)
Maustamaton viili 2 dl (10 g)
Mehujää 1 kpl (15-20 g)

Hampurilainen 1 kpl (30 g)	Meloni 1 viipale (10 g)
Hampurilainen iso 1 kpl (40-50 g)	Murot , sis. kuitua 1 dl (10 g)
Hassel- ja saksanpähkinä 1 dl (2-3 g)	Mysli 2 ruokalusikallista (10 g)
Hedelmäsokeri 100g (100 g)	Ohrapuuro, maito 100 g (14 g)
Hedelmä-vihannesjuoma 1dl (15 g)	Ohukaiset 1kpl (5-7 g)
Herneet 100 g (10 g)	Olut 1/3 l (10 g)
Hernekeitto 2 dl (15-20 g)	Omena 1 kpl (10 g)
Hillo 2 rkl (10 g)	Pannukakku 1 pala (20 g)
Hillomunkki 1 kpl (30 g)	Pavut 1 dl (10 g)
Hiutalepuuro (maitoon keitetty) 1 dl (15 g)	Peruna, 1 keskikokoinen (10 g)
Hiutalepuuro (veteen keitetty) 1 dl (10 g)	Perunamuusi, valmisjauheesta 200 g (24 g)
Hunaja 100g (80g)	Perunalastut/juustonaksut 50 g (30 g)
Iso pizza 1 kpl (90-100g)	Perunasalaatti/punajuurisalaatti 1 dl (10 g)
Jauhelihapihvi (punainen liha) 2kpl (10 g)	Pieni pizza 200g (60 g)
Jauhelihapihvi (valkoinen liha) 2 kpl (5 g)	Pikkupulla 1 kpl (20-25 g)
Jäätelö eskimopuikko 1 kpl (10 g)	Pinaattikeitto 2 dl (15-20 g)
Jäätelötuutti tavallinen 1 kpl (20-25 g)	Porkkana 100 g (6 g)
Kaakao sokeroitu 2 dl (15-20 g)	Pulla 1 viipale (10 g)
Kahvikakku 1 viipale (15 g)	Ranskalaiset perunat 1 dl (10 g)
Kalapuikot 2 kpl (10 g)	Ranskanleipä/vehnäpatonki 100 g (53 g)
Kasviskeitto 2 dl (5 g)	Rosolli 1 dl (5 g)
Kasvispihvit 2kpl (10-15 g)	Ruispuuro/ruisjauho,sokeroimaton 100g(8,5g)
Kiivi 1 iso (10g)	Ruskea kastike 1dl (5 g)
Kiusaukset 1 dl (10-15 g)	Sokeri/hunaja, 1 teelusikallinen (5 g)
Kivennäisvesi (0 g)	Sokeroitu mehu/virvoitusjuoma 2 dl (20 g)
Kotikalja 2 dl (5 g)	Suklaa 50 g (25 g)
Kuskus, keitetty, suolattu 100 g (32 g)	Tomaatti 100 g (3,5 g)
Laktoositon kevytmaitojuoma 2dl (6 g)	Tomaattimehu 1 dl (3 g)
Lanttulaatikko 1 dl (10 g)	Tumma leipä/jyviä sisältävä leipä 100 g (49 g)
Lasagne 1 dl (15 g)	Tumma pasta keitetty, suolaton 100g (19 g)
Lasten hedelmäsoseet 1 dl (15 g)	Tumma riisi, keitetty , suolaton 100g (28 g)
Lihakeitto/kalakeitto 2 dl (10-15 g)	Täysmehu 1 dl (10 g)
Lihamakaronilaatikko 1 dl (15 g)	Täytekakku 1 annos (20 g)
Lihapiirakka 1 kpl (35 g)	Vaalea leipä, esipaistettu 100g (47 g)
Linssi (keit.) 1 dl (10 g)	Vaalea riisi, keitetty, suola 100 g (30 g)
Maapähkinät, ei suolatut, 1 dl (7 g)	Viini 12 cl (1-5 g)
Maissin jyvät 1 dl (15 g)	Viinirypäleet 1 dl (10 g)
Maito/Piimä 2 dl (10 g)	Virvoitusjuoma kevyt (light) 2 dl (0 g)
Makaroni keitetty 1 dl (15 g)	Välipalakeksit 1 kpl (10-20 g)