

Diabeetikon ravitseminen

Laillistettu ravitsemusterapeutti Teija Ylönen



Diabeetikon ravitsemuksen kulmakivet

- Säännöllinen ateriarytmi
- Rasvaa sopivasti ja pehmeistä lähteistä
- Kuitua riittävästi
- Suolaa maltillisesti
- Kasviksia runsaasti, riittävästi ruokaa
- Tarvittaessa painonhallintaa
- Juomat
- Armollisuutta arkeen



Säännöllinen ateriarytmi (1)

- Terveellisen ruokavalion toteutumista auttaa säännöllinen ateriarytmi
 - Annoskoot pysyvät sopivina ja mielitekoja ei ilmaannu niin helposti
 - Edistävät painon ja verensokerin hallintaa ja sekä ruoan ja lääkityksen yhteensovittamista
 - Vireystila pysyy parempana
 - Edistää myös monipuolisen ruokailun toteutumista (esim. riittävä kasvisten syöminen)



Säännöllinen ateriarytmi (2)

- Suositeltavaa syödä 3-5 h:n välein
 - aamupala
 - lounas
 - päivällinen
 - ja 1-2 välipalaa
- Ateriarytmiä voidaan toteuttaa eri tavoin. Esimerkiksi vuorotyötä tekevän rytmi saattaa vaihdella vuorojen mukaan. Tärkeintä onkin se että ateriaväli ja ruokamäärät pysyvät itselle sopivana.



Makeuttaminen (1)

- Diabeetikko voi käyttää tavallisella sokerilla makeutettuja tuotteita.
- Leivontaan ja herkutteluun sopii parhaiten tavallinen sokeri. Myös jälkiruokia voi makeuttaa kevyesti sokerilla.
- Jos pienehkö määrä sokeria ei riitä, lisämakeudeksi voi käyttää energiattomia makeutusaineita. Diabetes- ja dieettituotteet, joissa sokeri on korvattu jollakin muulla energiapitoisella makeutusaineella kuten fruktoosilla, ovat tarpeettomia.
- Kahvin tai teen makeuttajaksi voi ripauttaa pienen määrän sokeria, esimerkiksi yhden sokeripalan. Jos makeutta haluaa enemmän, kannattaa käyttää energiattomia makeutusaineita.



Makeuttaminen (2)

- Leipien, laatikkoruokien tai etikkasäilykkeiden sisältämistä hyvin pienistä, mausteenomaisista sokerimääristä ei tarvitse välittää.
- Olennaista on se, kuinka usein ja kuinka suuria määriä sokerilla makeutettuja tuotteita käytetään.
- Pikkupulla iltapäiväkahvilla, konvehti jälkiruokana tai hieman suurempi herkkuhetki kerran viikossa ovat esimerkkejä sopivasta makeiden herkkujen käytöstä.



- Lisättyä sokeria ja energiapitoisia makeutusaineita suositellaan korkeintaan 50 grammaa päivässä.
- Lisätyksi sokeriksi lasketaan erilaiset sokerit, joita lisätään ruokiin teollisuudessa, ruuanvalmistuksessa tai syömishetkellä.
- Myös hunajan, siirapin sekä hedelmämehejen ja -tiivisteiden sokeri lasketaan lisätyksi sokeriksi.
- Hedelmissä, marjoissa ja maidossa olevaa luontaista sokeria ei lasketa lisätyksi sokeriksi.



Esimerkkejä sokerimääristä

Seuraavista annoksista tulee noin 25 grammaa sokeria.

- Suklaavanukas TAI jäätelötuutti
+ 1 ruokalusikallinen hilloa (pannarin päälle, maustamattoman jogurtin makeuttamiseen tms.)
= lisättyä sokeria 25 g
-

- Pala marjapiirakkaa (paino n. 100 g)
+ 2 tl sokeria tai hunajaa lisämakeuttamiseen, esim. jälkiruokaan tai teehen
= lisättyä sokeria 25 g
-

Nämä kaikki yhteensä = 50 g lisättyä sokeria

50 grammaa kertyy todella helposti irtokarkeista (noin 60 grammasta karkkeja)
tai 5 desilitrasta sokerillista virvoitusjuomaa tai mehua.



Juomat (1)

- Vesi on paras janojuoma. Kivennäisvesistä arkikäyttöön soveltuvat sokerittomat ja suolattomat versiot.
- Myös hedelmäsokeri eli fruktoosi on sokeria. Sokerittomat ja keinotekoisesti makeutetut virvoitusjuomat ja mehut ovat hyvä valinta silloin, jos pelkkä vesi ei janojuomana maistu.
- Hypoglykemioiden hoidossa tarvitaan kuitenkin sokeria sisältävää mehua.
- Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa ja piimää tai vettä. Kalsiumtäydennetyt kasvimaitojuomat voivat korvata maitovalmisteet. On hyvä muistaa, että myös rasvattomat maitovalmisteet sisältävät energiaa, eivätkä ne siksi sovellu janojuomiksi.



Juomat (2)

- Juomia tarvitaan päivän aikana n. 1,5 litraa. Fyysinen aktiivisuus ja lämpötila voivat lisätä tarvetta. Kahvi ja tee lasketaan päivän nestemäärään janojuomien ja ruokajuomien lisäksi.
- Alkoholin käyttö ei ole diabeetikoltakaan kiellettyä. Alkoholi juomat sisältävät runsaasti energiaa joko itsensä alkoholin tai juomiin lisätyn sokerin vuoksi. Kermapohjaiset liköörit sisältävät lisäksi rasvaa.
- Huomioithan että alkoholi alentaa verensokeria ja voi aiheuttaa diabeetikolla hypoglykemiaa
- Alkoholi lisää ruokahalua, joten painonhallitsijan tulee käyttää alkoholia erityisen harkiten.
- Naisille suositellaan korkeintaan 1 kerta-annos ja miehille 2 kerta-annosta.
- Alkoholi juomia ei tulisi nauttia päivittäin.



Keinoja arjen ruoanvalmistuksen helpottamiseen

- Valmisruoat- uhka vai mahdollisuus?
 - Valmisruoat helpottavat arkea ja nopeuttavat ruoanvalmistusta
 - Täydennä valmisruoka-ateriaa tuoreilla kasviksilla tai nauti jälkiruoaksi hedelmä
- Puolivalmisteiden ja pakastetuotteiden hyödyntäminen
 - Pakastetuotteiden ravintosisältö on käytännössä lähes yhtä hyvä kuin tuoreiden tuotteiden
 - Puolivalmisteet nopeuttavat ruoanvalmistusta



Armollisuus arkeen

- Mikä on riittävän hyvää ravitsemusta? Voisiko tavoitteena olla riittävän hyvät valinnat ilman kilotavoitteita?
 - Täydellisyyden vaatimuksesta luopumista
 - Riittää kun ruokailu on arjessa pääsääntöisesti kunnossa
 - Arjen voimavarat ja ajankäytön mahdollisuudet
 - Ruoasta nauttiminen, herkkuhetkien salliminen
 - Painon putoaminen tulee ruokavaliomuutosten kylkiäisenä jos tullakseen

