



MIDA PEAB TEADMA DIABEEDIHAIGE

Diabeet on krooniline ainevahetushaigus. Diabeedi puhul probleemiks on veresuhkru liiga kõrge tase. Peamist rolli diabeedi kujunemisel etendab insuliin (kõhunäärme hormoon), mis aitab muuta toitu energiaks. Seedimise käigus muutuvad toidus olevad süsivesikud glükoosiks, mis nimetatakse veresuhkruks (VS).

Kui erinevatel põhjustel insuliini organismis vähe, VS tõuseb.

Diabeeti on kahte tüüpi:

I tüüp ehk insuliinisõltuv diabeet (tekib reeglina noortel inimestel)

II tüüp ehk insuliinisõltumatu diabeet (tekib eakamatel ja tüsedamatel inimestel)

I tüüp – kõhunäärme enam insuliini ei erita

Ravi – igapäevane insuliin süstimine. Stabiilse veresuhkrutaseme tagamiseks peavad söödud toidukogus, keheline koormus ja süstitud insuliiniannus olema omavahel tasakaalus.

II tüüp – kõhunäärme insuliini toodab, kuid ta ei funktsioneeriks korralikult ning insuliini eritub liiga vähe. Suurem osa neist, kes põevad II tüüpi diabeeti on ülekaalulised inimesed. Lihaste rasvarakud ei kasuta normaalselt insuliini sellel juhul on vaja kasutada spetsiaalseid tablette (tabletid ei sisalda insuliini), mis aitavad insuliinil imenduda ja langetavad söögiisu.

Õige toiduvalik

1. Sobiv hulk:
 - Ülekaalulised peavad sööma nii, et kehakaal väheneks
 - Normaalse kehakaaluga inimesed peavad sööma nii, et kehakaal püsiks
2. Väherasvane toit (s.h. rasvaseid piimatooteid, küpsetisi)
3. Kiudainerikas toit:
 - Aedviljad, marjad, puuviljad
 - Täisteratooted



nfomaterjal

NB! Arvestada süsivesikuid ka kilokaloreid

4. Toidukordade valik:

- Hommikusöök
- Lõunasöök
- Vahetoit (kohv, tee)
- Õhtusöök
- Vajadusel hilisõhtune eine

Diabeedi tüsistused

Diabeet võib aastatega kahjustada peaaegu kõiki elundeid. Tüsistused ei teki kõikidel diabeetikutel ja neid saab hoida või nende raskusastet vähendada diabeedi hea kompensatsiooni korral, mille puhul VS väärtused võimalikult normilähedased. Diabeedi ravi üheks osaks ongi võimalike tüsistuste vältimine. Kui diabeetik teab, millele tähelepanu pörata, siis on võimalik avastada tüsistused juba algstaadiumis ning neid ravida on samuti efektiivsem.

Võimalikud tüsistused:

1. diabeetiline silmapõhjade kahjustus (silmapõhjade ja nägemise kontroll 1 kord aastas)
2. Diabeetiline neerude kahjustus – kõrged VS kahjustavad neerude kapillaarid, neerude verevarustus halveneb, uriini hakkab erituma valku, vererõhk tõuseb (arstide kontroll 1x aastas)
3. Närvide kahjustus – kaebused; jalgade valu, puute- ja temperatuuritundlikuse häired, "sipelgete jooksmise tunne" jalalihaste kõhetumine, nahakuivus, higistamishäired.
4. Suurte veresoonte kahjustus – veresoonte lupjumine tekib kiiremini ja väljendub selgemalt kui teistel inimestel. Sellest võivad areneda südame isheemiatõbi (infarkt, südamelihase ajuinsult, alajäsemete lupjumine e. ateroskleroos)
5. Impotentsus



Infomaterjal

Jalgade hooldus

Jalgade igapäevane hoolitsemine on diabeetikutel tähtis, jalgadega seotud probleemide, jalahaiguste ja funktsioonihäirete vältimiseks.

Soodustavateks teguriteks jalgade tüsistuste tekkel etendavad suitsetamine, ülekaalulisus, kõrge kolesterooli tase veres, kõrge vererõhutase ja jalgade vale hooldus.

Jalgade kahjustuste ennetamine:

1. Kontroll veresuhkru väärtuste üle
2. Õige jalgade hooldus
3. Vereringe stimuleerimine võimlemise ja lihtsalt kõndimisega
4. Mehaaniliste vigastuste vältimiseks (mugavad ja sobivad jalanõud)
5. Suitsetamisest loobumine

Jalgade hooldus:

1. Jalgade ja eriti varbavahede igapäevane pesemine (vee temperatuur 37°)
2. Hoolikas kuivatamine
3. Peale pesemist küünte lühendamine viiliga
4. Jalgade kreemitamine pärast pesemist ja kuivatamist (NB! Mitte kreemitada varbavahesid, see soodustab varbavahede haudumist)
5. Igapäev puhtad, terved, ilma kummita puuvillased või villased sokid ja sukad.
6. Mugavad, õige suuruse ja paraja kontsakõrgusega (2-4cm) jalanõud.
7. Mitte kõndida paljajalu toas ega õues vigastuste ohu tõttu.
8. Arsti või jalaravikabinetti pöördumine kohe kui on isegi väike haavand või vigastus.

DIEET

Toit on eluks vajaliku energia allikas ja peab olema suhteliselt valgurikas, rasvavaene ja süsivesikute sisalduselt keskmine.

Toiduained koosnevad toitainetest – see on süsivesikud, rasvad, valgud, mineraalained, vitamiinid, vesi. Toidust saadav liigne talletub organismis rasvana. Füüsilise koormuse puhul energiavajadus suureneb, vananedes aga väheneb. Kehakaalu langetamiseks on



Infomaterjal

vajalik, et päevas saadav energia hulk oleks väiksem kulutava energia hulgast (nt. süües iga päev 500 kcal ettenähtust vähem, langeb kehakaal 1-3kg kuus ning vastupidi)

Diabeedi puhul on peamiseks probleemiks VS liiga kõrge tase. Oluline tegur, mis aitab veresuhkru taset normaliseerida on süsivesikute õige kogus toidus.

Aastaid on diabeetikutele räägitud dieedist ja piirangutest. Tänapäeva arusaamad diabeetikute toiduvalikust on muutunud ja need võiks lühidalt kokku võtta sõnadega – võimalus valida. Õiget toidu valikut hõlbustab leivaühiku-süsteem (LÜ). Selle järgi võrdsustatakse kõik toidukogused, mis sisaldavad süsivesikuid.

1 LÜ = 10-12 gr SV = 40 kcal

Diabeetikutele on vaja:

- Teada kui palju on toidus süsivesikuid
- Määrata arsti või diabeetõe abiga kindlaks mitu grammi süsivesikuid päevas vajab haige
- Jaotada LÜ kogus kolme peasöögi ja kolme vaheeine vahel
- Teha toiduvalik oma võimaluste ja eelistuste järgi

Diabeedi ravi on kompleksne:

- Õige toiduvalik ehk dieet
- Liikumine ja piisav kehaline koormus
- Ravimid (tabletid või insuliin)

Diabeetik ei pea jälgima ranget dieeti ja võib valida sobivate toitude vahel.

Põhiline, mida tuleks jälgida:

- Millist toitu ta sööb
- Kui palju päeva jooksul ta sööb
- Millal sööb

Diabeetiku toit peab olema mitmekülgne.

Viljatooteid kasutatakse piiratud, soovitatakse kasutada täisteratooteid, sest kiudained aeglustavad süsivesikute imendumist ja seega on VS tõus aeglasem. Põhitoidukordadel kasutatakse kartulit, riisi, tatart, makaronitooteid piiratud, köögivilju, puuvilju ja marju võib süüa rohkesti.



nfomaterjal

On vaja piirata rasva kasutamist nii leivale määrituna kui ka toidu valmistamisel, vältida rasvaseid toite (rasvaseid piimatooteid, küpsetisi). Taimeõlide, margariinide ja muude pehmete rasvade kasutamine on kasulik südamele ja veresoontele kaloreid annavad sama palju kui teisedki rasvad). Vorsti, sinki, juustu kasutatakse vähem, asenduseks sobib kala. Kui diabeetik siiski otsustab kasutada vorsti, juustu, siis on vaja valida võimalikult vähese rasva ja soolasisaldusega tooteid. Piimatoodetest eelistada vähese rasvasisaldusega tooteid. Piimatooted ei sobi niinimetatud januhoogiks, vaid seda tuleb arvestada kui toitu. Toidu magustamiseks võib kasutada erinevaid magusaineid (suhkruasendajad). Ka väike kogus tavalist suhkrut on lubatud (nt. 2 tl. päevas).

Nõuandeid:

- Puuvilja päevas 300 gr (sisaldab SV) – 100gr 3 korda päevas põhisöögi kordade vahel
- Juurvili ja salat on soovitatav süüa enne muud toitu – annab täiskõhutunde ja sisaldab vähe SV
- Kõrvits ja kapsas on väga head toidud – kapsas takistab SV kiiret imendumist teistest toitudest

Rasva vältimine on märksa olulisem. Parem on kohvilauas süüa väike tükk suhkruga magustatud marjakooki kui viinerit või pasteeti. Küpsetiste valimisel tuleb meele pidada, et diabeetikule ei sobi leht- või muretaignast valmistatud tooted (liiga suure rasvasisalduse tõttu).

Januhoogiks sobib vesi, mineraalvesi, kohv, tee, taimetee, lahjendatud naturaalne mahl (üks osa mahla ja kuus osa vett).

Toiduvalikule ja liikumisele lisaks vajavad osad 2 tüüpi diabeetikutest veresuhkrut alandavaid tablette või insuliini ning samuti ka vererõhku ja vererasvaseid normaliseerivaid ravimeid. Neeruhaigetel piirata valgurikaste toiduainete tarvitamist: liha ja lihatooted, kala, kana, kanamuna, juust, piim ja piimatooted.

Tänapäeval võib diabeetik enesele lubada mõõdukalt alkoholi kui tal selleks vajadus on. Eelduseks on veresuhkru hea tasakaal. Vältima peab likööre, magusaid veine, sest nende suur suhkrusisaldus võib oluliselt tõsta veresuhkrut ning ohustada selle tasakaalu. Kui alkoholi tarvitatakse regulaarselt peab arvestama ka olulise lisaenergiaga, mis



nfomaterjal

liigkaalule kalduvatele on eriti ohtlik. Ohutuks loetakse kanget suhkruvaest alkoholi koguses 70-100 ml ning kuiva veini mitte üle 250-300 ml. Kui diabeetik on ülekaaluline, siis alkoholist saadavad kalolid on vaja maha arvestada.

Alkoholi toime

Alkoholi äkiline ja rohke kasutamine on diabeetiule eriti ohtlik. Kainel diabeetikul, kui VS organismisis langeb, maks viskab verre automaatselt varusuhkru (glükogeen) ~ 12 t peale hüpoglükeemiat VS tõuseb. Alkohol pidurdab maksas oleva varusuhkru kasutust.

Esmaabi VS alanemisel:

- 4-5 tükki või 2-3 tl. suhkrut
- klaas mahla või limonaadi
- väike õun, apelsin, banaan
- 200-300 ml marju
- paar tükki šokolaadi
- klaas piima, jogurtit või keefiri
- paar spl. rosinaid

Kui on koomas – i/v gluc. 40% või i/m S. Glycogeeni

Toidurežiim

1. Päevane toit jagada 5-6 toidukorrale (3 põhitoidukorra – hommikusöök, lõuna- ja õhtusöök ning 2-3 oodet)
Toidukorrad peavad vastama süstitudinsuliini toimeajale ja hulgale.
2. Vältida kiiresti imenduvate süsivesikute rohket kasutamist ühekorraga
3. Kasutada rasva minimaalselt, soositumad on taimerask ja taimeõli. Vorstid, juustud, hapukoor, suitsusink – kasutada harva, asendada kalaga.
4. Vältida rohket soola tarbimist.
5. Kasutada rohkelt köögivilja
6. Valgurikastest toiduainetest kasutada võimalikult väikese sisaldusega tooteid



nfomaterjal

7. Päevas kasutada ainult 2-3 puuvilja (mitte tühja kõhuga → tõstavad VS)
8. Lõunaks – supid (sisaldavad vähe süsivesikuid). Piiratult süüa makarone, riisi, tatart, kartulit.
9. 0,5 l piimatooteid päevas on lubatud (loobuda kodupiimast – sisaldab palju rasva). Pea meeles, et piim on toit (niisama joogiks ei sobi)!
10. Valida selliseid toiduaineid, mis tõstavad VS aeglaselt ja õppida arvestama toidu süsivesikute sisaldust (LÜ) ja toiduainete asendamist.
11. Naturaalsed mahlad lahustada veega (1 osa mahla ja 6 osa vett + 2 tl suhkrut)

Köögiviljad, mis aeglaselt tõstavad VS:

Kapsas, hapukapsas, kurk, tomat, kabatšok, kõrvits, kaalikas, redis, paprika(roheline), rabarber, salat, seened, sibul, küüslauk, köögiviljamahl, köögiviljapuljongid, maitseroheline jne.

Köögiviljad sisaldavad palju kiudaineid, köögiviljades olevad SV-d imenduvad väga aeglaselt, VS tõuseb ka aeglaselt. Köögivilja võib süüa rohkelt kõigi toidukordade ajal.

KARTUL ei kuulu köögiviljarühma, sest sisaldab palju tärklist, mis tõstab VS.

Süsivesikute rikkad toiduained:

Leivarühm: kartul, teraviljatooted. Täisteratooted sisaldavad lisaks suurele hulga süsivesikutele ka rohkesti kiudaineid, mis aeglustavad süsivesikute kiiret imendumist.

Puuviljarühm: puuviljad ja marjad. Korraga võib süüa üks portsjon puuvilja (~10 g =1LÜ).Puuvilju ja marju kasulikum süüa värsked. Kisselli ei ole kasulik süüa korraga üle 200-300g (sisaldab suhkrut, tärklist, magusaineid).

Joogid: vesi, mineraalvesi, taimetee, teed.

Toidu valmistamine

Eelistage hautatud, keedetud, grillitud toitu (praetud harva). Väga sobilikud on supid (mitte piimasupid), ühepajatoidud, vormiroad. Kasutage tavalisi toiduretsepte, kuid vähendage rasva hulka. Lisage toidule rohkelt köögivilju.

Insuliin ja dieet

VS normid: hommikul tühja kõhuga 5,5 – 6,6 mmol/l. 2 tundi peale sööki 6-7mmol/l (8 rahuldav)

Toiduinsuliin – lühitoimeline insuliin



nfomaterjal

Basaalinsuliin – pikatoimeline

1 ühik lühitoimelist insuliini (actrapid, novorapid) vähendab 4 tunniga veresuhkru taset keskmiselt 2 mmol/l.

1 LÜ või 10g kirelt imenduvaid süsivesikuid (nt. 3-5tükki suhkrut)tõstavad veresuhkru taset 2 mmol/l.

Kui VS tase tühja kõhuga on üle 6mmol/l, siis tuleb iga seda taset ületava 2mmol/l kohta lisada 1 ühik lühitoimelist insuliini (reegel kehtib kui keskmine insuliinidoos ööpäevas on 40 ühikut). 2 tunni pärast tuleb uuesti mõõta VS taset, vajadusel korrata sama insuliinidoosi.

Insuliini imendumist kiirendavad:

- Füüsiline koormus
- Süstimiskoha temperatuur (kuum ilm, saun)
- Rasvkoetõhuke kiht
- Väike insuliinidoos

Insuliini imendumist aeglustavad:

- Suitsetamine
- Rasvkoetõhuke kiht
- Suur insuliinidoos

NB! Kiire imendumine lühendab insuliini toimeaega.

Süstimiskohti on vaja vahetada (armide kohal imendub insuliin halvasti)

Pidage meeles! Mida suurem insuliiniannus, seda suurem söögiisu → haige sööb rohkem → veresuhkru tase on kõrge.

Insuliini säilitamine:Külmkapis temperatuuril +4°, kasutatav süstal toatemperatuurilpimedas kohas. Uus insuliinisüstal enne kasutamist soendada käte vahel. Pikatoimeline insuliin, loksutada enne kasutamist.

Hüpopglükeemia

Hüpopglükeemia – normist madalam VS (alla 3,3 mmol/l)

Põhjused:

1) Süstitud vajalik doos insuliini õigel ajal kui tarbitud süsivesikuid vähem terve päev või süstitud insuliini kõige tugevama toime ajal.



nfomaterjal

2) diabeetik tarvitab süsivesikuid küllaldaselt, kuid süstib insuliini rohkem või ajab segamini lühikese ja pikatoimeajaga insuliinid.

3) diabeetik süstib insuliini õigesti ja tarvitab süsivesikuid küllaldaselt, kuid teeb tavalisest raskemat füüsilist tööd või liigub rohkem

Kerge hüpoglükeemia tunnused:

Nõrkus, näljatunne, südamepekslemine, higistamine, kuumatunne, peavalu, uimasus, käte ja jalgade värisemine.

Raske hüpoglükeemia tunnused:

Meeltesegadus, teadvuskaotus, krambid.

Kerge hüpoglükeemia esmaabi:

Süüa või juua kiiresti imenduvaid süsivesikute rikkaid toite/jooke (~ 2 LÜ)

- 1 klaasitäis õuna või marjamahla
- kuni 6 glükoositabletti (sisaldab 20 g SV ja tõstab VS-t 4 mmol/l võrra)
- paar tükki suhkrut
- 3-4 tl mett või keedist
- paar kommi või 3-4 küpsist
- 2 viilusaia

Hüperglükeemia – normist kõrgem veresuhkur

Põhjused:

1. insuliiniannuse vähendamine
2. ülesöömine
3. vähene füüsiline koormus
4. eriolukorrad – haigused, stress, mure, hirm, menstruatsioonitsüklihäired

Tagajärjed:

1. veresuhkru märgatav tõus



nfomaterjal

2. inimese näiline nälgimine – insuliini puudusel ei pääse glükoos rakkudesse ning organism hakkab kasutama rasvu.
3. organismis tekivad kahjulikud jääained – ketoained
4. happemürgitus ehk ketaatsidoos

Sümptomid:

Sage urineerimine (kuni 10l ööpäevas), janu, kehakaalu langus, väsimus, nõrkus.

Ketoainete esinemisel - söögiisu puudus, iiveldus, oksendamine, väljahingatavas õhus atsetooni lõhn.

Esmaabi ja ravi:

Insuliini süstimine 3-4 korda päevas, tilkinfusioonid, veresuhkru määramine iga 3-4 tunni tagant, atsetooni määramine uriinis, kaaliumi määramine veres, rohkelt anda juua (vett) atsetooni puhul.

Koostas: II siseosakonna õde, Galina Savtšuk

Koostatud 2010/ täiendatud/ ülevaadatud