



### TEISE TÜÜBI DIABEEDI RAVI

Haiguse alguses võib diabeedi hea ravitulemuse saavutada ka ainult dieedi ja piisava liikumisega, eriti neil, kellel on üleliigne kehakaal. Selline ravimeteta ravi aitab langetada kehakaalu ja vererõhku ning parandada vererasvade sisaldust.

#### **Toiduvalik**

**I** Süüa on soovitatav 4.5x päevas väikeste portsjonitena. Toit koosnegu tavalistest põhitoiduainetest, kuid olgu väiksema rasva-, suhkru-, ja soolasisaldusega ning kiudaineterikas.

#### **II** Hulk ja kalorsus.

Üleliigse kehakaalu korral vähendage toidu hulka ja kalorsust. Kehakaalu vähenedes suureneb kudede tundlikkus insuliinile ja veresuhkur langeb.

#### **III** Vähendage rasva hulka veres.

Soovitatav on asendada loomsed rasvad taimsete rasvadega. Eelistage toidu keetmist ja hautamist praadimisele. Oluline on toidus nähtava rasva (margariin, koor, taimeõli) piiramine ja nn. Peiterasva hulga jälgimine toidus, annavad kiiresti täiskõhutunde ja annavad vähe kaloreid.

#### **IV** Tarvitage rohkelt kiudaineterikkaid toiduaineid.

Kiudaineterikkad toiduained on köögiviljad, puuviljad, marjad ja täisteratooted. Nad parandavad seedimist, annavad kiiresti täiskõhutunde ja annavad vähe kaloreid.

#### **V** Piimatoodetest valige väherasvaseid või rasvata tooteid.

Janu korral kasutad vett, mineraalvett või teed. Naturaalne mahl lahjendada veega (1:9). Vähendage soola tarvitamist, valides vähesoolaseid toiduaineid. Diabeetik ei pea täielikult magusast loobuma. Võib kasutada vähese suhkrusisaldusega või suhkruasendajaga valmistatud toite. Veresuhkru taset mittetõstvad suhkruasendajad on: aspartaam, tsüklamaat, sahhariin, asesulfaam.

Sport ja füüsiline tegevus suurendavad organismi tundlikkust insuliinile ning alandavad veresuhkru taset. Mõõdukas liikumine ja õige toiduvalik aitab normaliseerida kehakaalu ja vererõhku. Valige sobiv ja meeldiv liikumisviis (rattasõit, suusatamine, ujumine, või aiatöö). Sportida ja liikuda tuleks regulaarselt iga päev vähemalt 30 min korraga.

Kui vaatamata õigele toiduvalikule ja küllaldasele liikumisele teie veresuhkru tase on jätkuvalt kõrge, alustatakse tabletravi.

Koostas: õde Galina Savtšuk