

Diabeetiku toiduvalik

Infomaterjali eesmärk on anda ülevaade diabeetiku toiduvalikust ja füüsilisest koormusest. Samuti jagada praktilisi soovitusi ja nõuandeid diabeetiku elukvaliteedi parandamiseks.

Õige toitumine on diabeedi puhul väga oluline. Diabeetiku toiduvalik ei erine oluliselt terve inimese omast, kuna sarnaneb tervisliku toiduvalikuga.

Diabeeti põdevad inimesed arvavad sageli ekslikult, et nad ei tohi enam süüa oma lemmiktoite. Enamasti ei ole see tõsi, keelatud toiduaineid ei ole. Jälgida tuleb toidu kogust ja süsivesikute sisaldust, et hoida veresuhkrut normi piires. Mida rohkem süsivesikuid on diabeetiku toidus, seda rohkem suureneb vere suhkrusisaldus. Et vältida veresuhkru suurt kõikumist, on oluline osata arvestada süsivesikuid, selleks on kõige lihtsam lugeda pakendi etiketti.

Igapäevane toit peab sisaldama kõiki vajalikke toitaineid: süsivesikuid, valke, rasvu, vitamiine ja mineraalaineid. Tänapäevaste toitumissoovituste kohaselt peab diabeetiku toitainete päevane jaotus olema järgmine: süsivesikuid 50-55% (eelistada tuleks kiudainerikkaid süsivesikuid), valke 15-20%, rasvu 30-35%. Oluline on teada süsivesikute hulka toidus, lähtudes kehakaalust ja igapäevasest liikumisest. Soovitatav on päeva toit jagada viiele toidukorrale, millest **kolm on põhitoidukorrad (hommiku-, lõuna-, õhtusöök) ja kaks on vahesöögid** (näiteks üks õun või klaas keefiri).

I tüüpi diabeet

Normaalse kehakaaluga, I tüüpi diabeetiku toitumine ei erine oluliselt samaealiste tervislikult toituvate inimeste omast. Igapäevaelus on energiavajadus päeviti väga erinev, see sõltub füüsilisest koormusest. Seega, mida vabam soovite olla oma igapäevategemistes ja toitumises, seda osavam peate olema toiduvajaduse ja -koguse ning vajaliku insuliinidoosi määramisel. Veresuhkru normi piires hoidmisel on oluline tarbitavate süsivesikute koguse hindamine igal söögikorral, kuna sellest sõltub insuliinidoos. Kui toidus puuduvad süsivesikud, siis lühitoimelise insuliini süsti sellel toidukorral pole vaja teha. Normaalse kehakaalu puhul on 10-12 g süsivesikute toimetamiseks rakku vaja keskmiselt 1 ühik lühitoimelist insuliini. Oskuslik süsivesikute hulga hindamine on veresuhkru normis hoidmise aluseks.

Veresuhkru mõõtmine enne ja pärast sööki annab mitmekülgset informatsiooni söödud toidu ja süstitud insuliini kohta. Söögieelne veresuhkruväärtus annab teavet peamiselt pikatoimelise insuliini doosi sobivuse kohta. Söögijärgne (1,5-2 t pärast sööki) veresuhkruväärtus näitab toidu süsivesikute hulga ja söögikorra eel süstitud lühitoimelise insuliini koguse sobivust.

II tüüpi diabeet

Liigse kehakaalu korral tuleb vähendada toidu hulka ja kalorsust. Kehakaalu vähenedes suureneb kudede insuliinitundlikkus. Soovitatav on vähendada nähtava rasva (margariin, taimeõli, rasvane liha, koor) hulka toidus. Igasugune rasv sisaldab palju energiat ja põhjustab rohkel tarbimisel kehakaalu tõusu. Toitu valmistage sagedamini keetes või hautades. Igapäevasöögis eelistage veiseliha, kanaliha ja kala, võileivakatteks võib kasutada taist sinki, kodujuustu ning aedvilju. Tarvitage rohkelt kiudainerikkaid toiduaineid. Kiudained ei seedi soolestikus. Nad aeglustavad toidu imendumist ja pidurdavad sellega söögijärgse veresuhkruväärtuse kiiret suurenemist ning parandavad seedimist. Kiudainerikkad toiduained on köögiviljad, puuviljad, marjad ja täisteratooted.

Köögiviljades on peale kiudainete rohkelt mineraalaineid ja vitamiine. Eriti tervislikud on köögiviljad toorsalatina, kuid ka keedetult, hautatult ja konserveeritult. Nad tekitavad täiskõhutunde, andes samas vähe kilokaloreid. Puuviljad ja marjad on samuti kiudainerikkad, seetõttu eelistage neid toorelt, mitte mahlana. Neid võib süüa mitu korda päevas vaheineks või magustoiduks, näiteks üks puuvili või klaas marju korraga.

Teraviljatooteid ja kartulit tarvitage põhisöögikordadel. Eelistage täisteratooted (täisteraleib, kliisepik, puder, müsli), koorimata riisi, tumedast jahust valmistatud makarontooteid, tatart. Janu korral jooge vett, mineraalvett või teed. Diabeetik ei pea täielikult loobuma magusast. Toit võib olla vähese suhkrusisaldusega. Magustoiduks eelistage marju ja puuvilju. Küpsetistest valige vähese rasvasisaldusega pärmitainatooted.

Diabeetikul tuleks põhitoidukorra toidu valikul arvestada **taldrikureeglit**. Kõigepealt tuleb täita taldrik pooles ulatuses salatiga (köögiviljaga), siis tõsta neljandikule taldrikust kartul, riis või tatar ja viimane neljandik täita väherasvase liha või kalaga.



Taldrikureegel

Füüsiline koormus ja lisatoit

Füüsiline koormus vähendab vere suhkrusisaldust. Kui liikumine kestab pikka aega (üle 30-60 minuti) või see on intensiivne, tuleb süüa 10-20 g süsivesikuid sisaldav lisaeine: 1 banaan või 1 klaas mahla, 2 apelsini või 1 pirukas, 2-3 küpsist või 20 g šokolaadi. Kui vere suhkrusisaldus on suur, üle 15 mmol/l, võib füüsilise koormuse (näiteks treeningu) järel glükoosisisaldus hoopis suureneda. Seetõttu on oluline mõõta veresuhkrut enne füüsilist tööd või treeningut. Kui treenite õhtupoolikul, tuleb vähendada õhtust pikatoimelise insuliini annust (1-2 TÜ), et vältida veresuhkru liigset vähenemist öö jooksul. Füüsilise koormuse mõjul võib veresuhkur väheneda veel 12-24 t jooksul.

Kui füüsilise treenimise kogemus puudub, on soovitatav alustada lihtsamast, näiteks jalutamisest. Oluline on muuta liikumine igapäevaseks tegevuseks. Siis ilmneb selle veresuhkrut vähendav toime, samuti üldine toonuse tõus ja hea enesetunne.

Alkoholi tarbimine

Alkoholi mõõdukas tarbimine ei ole vastunäidustatud. Kuid alati tuleb arvestada selle võimalike kaasuvate negatiivsete kõrvaltoimetega. Alkoholi rohke kasutamine on diabeetikule eriti ohtlik, kuna sellega võib kaasneda nii vere suhkrusisalduse suurenemine kui ka vähenemine. Kui alkoholi rohkel tarbimisel unustatakse süüa, võib see viia veresuhkru liigse vähenemiseni. Ohustatud on nii insuliini süstivad kui ka tabletravil olevad diabeetikud. Alkohol pidurdab maksas oleva suhkru kasutamist, mis kainenel diabeetikul on tähtis organismisisene esmaabi üleliia väheneva veresuhkru suurendamiseks. Varusuhkru kasutamist pidurdav toime võib kesta alkoholi tarbimise õhtust kuni hommikuni.

Veresuhkru suurenemisele viib enamasti insuliini süstimata unustamine. Selle tõttu areneb kiiresti happeliste jääkainete kuhjumine ning mürgistus. Sama olukorra võib tekitada suhkrurikas alkohol suurtes kogustes. Diabeetik, kes suhtub alkoholi liigtarvitamisse kergekäeliselt, kahekordistab võimaluse saada raskeid närvikahjustusi. Diabeetik võib enesele lubada mõõdukalt alkoholi, selle eelduseks on veresuhkru hoidmine normi piires.

Diabeetiku meelespea

Diabeetiku toiduvaliku moodustab tavaline tervislik toit. Oluline on arvestada sobivat toidu kogust ja süsivesikute sisaldust.

Toidusoovitused diabeetikule:

- Toituge regulaarselt 4-6 toidukorda päevas. Sööge kindlasti 3 põhitoidukorda ja 1 vahepala. Soovi korral või füüsilise koormuse korral sööge vahesööke.
- Valige väherasvaseid lihatooteid (kana, veiseliha) ja kala.
- Tarvitage väherasvaseid piimatooted sh väherasvast juustu.
- Eelistage täisteratooteid: sepikut, täisteraleiba, -putru, -müslit jms.
- Tarvitage rohkesti köögivilja. See sisaldab palju kasulikke kiudaineid ja vähe süsivesikuid.
- Magustoiduks sobivad marjad või puuviljad. Korraga sööge kõige rohkem 1-2 puuvilja või 100-200 g marju.
- Eelistage keetmist, hautamist ja grillimist.
- Janu korral jooge vett.
- Alkohol ei tohi kuuluda diabeetiku igapäevamenüüsse. Liigne alkoholi tarbimine võib põhjustada veresuhkru järsku suurenemist või vähenemist.

Toitumissoovitused diabeetikule

	Soovitavad toiduained	Mõõdukalt kasutatavad toiduained	Mittesoovitavad toiduained
Jahud, jahutooted, tangained	täisterajahust tooted: leib, sepik, täisterasai; makaronid, riis, neljaviljahelbed, kaerahelbed, tatar	nisujahust sai ja pagaritooted, peenleib, manna	lehttainasaiakesed ja -pirukad

<p>Köögiviljad, puuviljad, marjad</p>	<p>kõik värsked ja külmutatud köögiviljad: oad, rohelised herned, mais, tomat, kurk, paprika, kapsas, porgand, keedetud kartul; värsked puuviljad ja marjad</p>	<p>taimeõliga küpsetatud kartulid, viinamarjad, kuivatatud puuviljad, puuviljakompott</p>	<p>loomse rasvaga valmistatud kartul jm köögiviljad, kartulikrõpsud, soolased köögiviljahoidised</p>
<p>Maitseained</p>	<p>pipar, vürts, sinep, ketšup, maitsetaimed, maitseainesegud</p>	<p>vähese rasvasisaldusega salatikastmed</p>	<p>lisasool toidu maitsestamiseks, majonees</p>
<p>Supid</p>	<p>kala-, kana- ja köögiviljasupid</p>	<p>piimasupid</p>	<p>rasvased supid, hapukoor supile</p>
<p>Piimatooted</p>	<p>väherasvased piimatooted, vähese suhkrusisaldusega jogurt, kuni 17% rasva sisaldusega juust</p>	<p>kuni 30% rasvasisaldusega juustud</p>	<p>rasvane piim (> 2,5% rasva), rasvased juustud, kondenspiim, koorejogurt, rõõsk koor, hapukoor (20% rasva)</p>

	Soovitatavad toiduained	Mõõdukalt kasutatavad toiduained	Mittesoovitatavad toiduained
Kala	kala (keedetud, hautatud)	taimeõliga praetud kala, suitsu- või soolakala	kalamari, angerjas, loomse rasvaga praetud kala
Mereloomad	homaar, austrid, kamm- ja merekarbid	kalmaar, krevetid	
Liha	kana- ja kalkuniliha, (ilma nahata), jänese-, vasika-, lambatalle- ja linnuliha	veiseliha, sink, vasika- või kanavorst, maks (kuni 2 korda kuus)	sealiha, pardiliha, haneliha, rasvased vorstid, pasteetid, peekon, viinerid, sardellid
Rasvad	taimeõlid	margariin, või	searasv, seapekk

Magustoidud	puuviljasalat	marja- või piimatarretis, vähese suhkruga kompott, mannaaht, kissell	koorejäätis, koore või võiga valmistatud kastmed, puding
Küpsetised		pannkoogid	rasvased pirukad ja koogid, küpsised
Pähklid		Kreeka pähklid, maapähklid, mandlid	kookospähkel, soolapähklid
Maiustused		marmelaad, karamellkommid	šokolaad, assortiikommid, iirised, halvaa, pumatikommid
Joogid	vesi, tomatimahl, tee, kohv	lahjendatud puuviljamahl	šokolaadijoogid, limonaad, karastusjoogid (Sprite, Fanta, Coca-Cola), liri kohv, alkohol

ITK640

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud sisekliinik 01.01.2020.