IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Diabeediga patsiendi toiduvalik

Infomaterjali eesmärk on anda ülevaade diabeediga patsiendile sobivast toiduvalikust ja füüsilisest koormusest ning jagada praktilisi soovitusi ja nõuandeid diabeediga patsiendi elukvaliteedi parandamiseks.

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

Diabeeti põdevad inimesed arvavad sageli ekslikult, et nad ei tohi enam süüa oma lemmiktoite. Tegelikult ei ole see tõsi ning keelatud toiduaineid ei ole, kuid jälgida tuleb süsivesikute kogust ja kvaliteeti, et hoida veresuhkur normi piires. Mida rohkem süsivesikuid on diabeediga patsiendi toidus, seda rohkem suureneb suhkrusisaldus veres. Et vältida veresuhkru suurt kõikumist, on oluline osata arvestada süsivesikuid. Selleks on kõige lihtsam lugeda pakendi etiketti või pöörduda süsivesikute arvestamise osas nõustamiseks diabeediõe vastuvõtule (vajalik pere- või eriarsti saatekiri).

Toit peab sisaldama kõiki vajalikke toitaineid: süsivesikuid, kiudaineid, valke, rasvu, vitamiine ja mineraalaineid. Tänapäevaste toitumissoovituste kohaselt peab diabeediga patsiendi toitainete päevane jaotus olema järgmine: süsivesikuid 50–60% (eelistada tuleks kiudainerikkaid aeglaselt imenduvaid süsivesikuid), valke 10–20%, rasvu 25–35%. Oluline on arvestada süsivesikute hulka toidus, lähtudes päevasest energiavajadusest ja igapäevasest liikumisest. Soovitatav on päeva toit jagada kolmele põhitoidukorrale (hommiku-, lõuna- ja õhtusöök). Lisaks võib vajadusel süüa ühe vahepala (näiteks üks õun või klaas keefirit).

I tüüpi diabeet

Normaalse kehakaaluga I tüüpi diabeediga patsiendi toitumine ei erine eriti samaealiste tervislikult toituvate inimeste toiduvalikust. Päevane toidust tulenev energiavajadus on inimestel erinev ja see sõltub ka 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 g süsivesikute toimetamiseks rakku vaja keskmiselt 1 ühik lühitoimelist insuliini. Oskuslik süsivesikute hulga hindamine on veresuhkru normis hoidmise aluseks.

Veresuhkru mõõtmine glükomeetri või glükoosisensoriga enne ja pärast sööki annab vajaliku info insuliini ja süsivesikute koguse omavahelise sobivuse, individuaalse insuliini vajaduse ja toiduvalikute mõju kohta veresuhkrule. Söögieelne veresuhkruväärtus annab teavet peamiselt pikatoimelise insuliini doosi sobivuse kohta. Söögijärgne ehk 2 t pärast sööki mõõdetud veresuhkruväärtus näitab toidu süsivesikute hulga ja söögikorra eel süstitud lühitoimelise insuliini koguse sobivust.

II tüüpi diabeet

Liigse kehakaalu korral tuleb vähendada toidu hulka ja energiasisaldust (kaloraaži). Kehakaalu vähenedes suureneb kudede insuliinitundlikkus. Soovitatav on vähendada küllastunud, eriti loomsete rasvade (margariin, või, punane/rasvane liha ja kõrge rasvasisaldusega piimatoodete) tarbimist, mis annavad palju energiat ja põhjustavad rohkel tarbimisel kehakaalu tõusu. Igapäevaselt võiks eelistada väiksema rasvasisaldusega lihatooteid (kala-, kana- või veiseliha) või taimsetest allikatest saadavaid rasvu (avokaado, seemned/pähklid või taimeõli).

Võimalusel eelistada kodus valmistatud toitu, mille puhul saab olla veendunud, et toidule pole lisatud suhkruid, liigselt soola ega rasva. Toidu töötlemisviisidest eelistada keetmist, hautamist või ilma lisatud rasvaineta toidu küpsetamist ahjus või kuumaõhufritüüris. Tarvitada rohkelt kiudainerikkaid toiduaineid. Kiudained ei seedu soolestikus ja aeglustavad toidu imendumist, pidurdades sellega söögijärgse veresuhkru taseme kiiret tõusu ning parandades seedimist. Kiudainerikkad toiduained on köögiviljad, puuviljad, marjad, kaunviljad 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 kaloreid. Puuviljad ja marjad on samuti kiudainerikkad, kuid oma loodusliku suhkrusisalduse tõttu peaks nende tarvitamist piirama. Igapäevaselt on soovituslik tarvitada puuvilju ja marju kokku 200–300 g ning see kogus peaks olema jaotatud portsjonitena (nt üks puuvili või 1–2 peotäit marju) põhitoidukordade juurde või vahepalana. Tervislikum on puuvilju/marju süüa toorelt, mitte mahlana, smuutina või kuivatatuna.

Rohkelt süsivesikuid sisaldavaid juurvilju (kartul, bataat) ja teravilju tarvitada põhisöögikordadel. Eelistada täisteratooteid (täisteraleib, kliisepik, puder, müsli), pruuni riisi, tumedast jahust valmistatud makaronitooteid, tatart. Janu korral juua vett, mineraalvett või teed. Diabeediga patsient ei pea täielikult loobuma magusast, kuid eelistama peaks pigem puuvilju ja marju.

Diabeediga patsient peab põhitoidukorras arvestama taldrikureeglit. Kõigepealt täita taldrik pooles ulatuses salatiga (köögiviljaga), siis tõsta neljandikule taldrikust kartul, pruun riis või tatar ja viimasele neljandikule vähemasvane liha või kala.

Füüsiline koormus. Lisatoit I tüüpi diabeedi ja insuliinravil olevatele patsientidele

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, milleks sobib 1 banaan või 1 klaas mahla või 2 apelsini või 1 võileib või 2–3 küpsist. 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, võib olla vajalik pikatoimelise insuliiniannuse vähendamine, sest füüsilise koormuse mõjul võib veresuhkur väheneda veel järgmise 24 t jooksul. Insuliini valiku osas tuleks konsulteerida endokrinoloogiga, kes aitab leida diabeediga patsiendile elustiilist lähtuvalt sobivaima raviskeemi, ja endokrinoloogi või diabeediõega, et omandada vajalikud oskused insuliinidooside reguleerimiseks.

Kui füüsilise treenimise kogemus puudub, on soovitatav alustada lihtsamast, näiteks jalutamisest ja ujumisest. Oluline on muuta liikumine regulaarseks tegevuseks, nt liikuda 2–4 päeval nädalas korraga vähemalt 30 minutit järjest. 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 diabeediga patsiendile 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 tablettravil olevad diabeediga patsiendid. Alkohol pidurdab maksas oleva suhkru kasutamist, mis 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 jätmine või insuliini ebapiisav kogus, mis ei vasta tarbitud suhkrurikkale alkoholile. Selle tõttu areneb kiiresti happeliste jääkainete kuhjumine ja mürgistus.

Diabeediga patsient, kes suhtub alkoholi liigtarvitamisse kergekäeliselt, kahekordistab võimalust saada raskeid närvikahjustusi.

Diabeediga patsiendi meelespea

Diabeediga patsiendi toiduvaliku moodustab tavaline tervislik toit. Oluline on arvestada sobivat toidu energiakogust ja süsivesikute sisaldust.

Toidusoovitused diabeediga patsiendile

- Toituge regulaarselt: 3 põhitoidukorda ning vajadusel 1 vahepala (nt füüsilise koormuse korral).
- Toidu valmispanekul lähtuge tervisliku taldriku reeglist (½ köögiviljad, ¼ süsivesikud ja ¼ valgud/rasvad).
- Tarvitage rohkesti köögivilju, sest need sisaldavad palju kasulikke kiudaineid ja vähe süsivesikuid.
- Teraviljatoodetest eelistage sepikut, täisteraleiba ja -putru, pruuni riisi, tatart, ilma lisatud suhkruta müslit jms.
- Lihatoodetest eelistage kana, veiseliha ja kala või taimseid rasvade allikaid, nagu avokaado, taimeõli ja pähklid/seemned.
- Piimatoodetest eelistage keskmise rasvasisaldusega ja magustamata tooteid (nt 2,5% piim/keefir, maitsestamata jogurt, 5% kodujuust).
- Magustoiduks sobivad marjad või puuviljad (200–300 g päevas). Korraga sööge kõige rohkem 100–150 g puuvilju või peotäis marju.
- Eelistage kodus valmistatud toitu ning töötlemisviisidest keetmist, hautamist ja grillimist.
- Janu korral jooge vett ja pigem vältige magustatud jooke, mahlu.
- Alkohol ei tohi kuuluda diabeediga patsiendi igapäevasesse toiduvalikusse. Liigne alkoholi tarbimine võib põhjustada veresuhkru taseme järsku tõusu või langust.

ITK640

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 28.06.2023. a otsusega (protokoll nr 13-23)