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

# Diabeet

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile diabeeti ehk suhkurtõbe ning anda soovitusi, kuidas vältida selle tõsise haiguse väljakujunemist või arengut.

**Haiguse olemus**

Diabeet ehk suhkurtõbi on krooniline haigus, millele on iseloomulik vere suhkrusisalduse pikaajaline püsimine normist kõrgemal tasemel ning häired süsivesiku-, rasva- ja valguainevahetuses.

Diabeedi tekke põhjus on kõhunäärme rakkude poolt toodetava, eluks hädavajaliku hormooni – insuliini – eritumise häired. Insuliin aitab organismi rakkudel omastada veres ringlevat glükoosi, mis on rakkude elutegevuseks oluline energiaallikas.

Organism saab energiat peamiselt süsivesikutest. Neid sisaldavad paljud toiduained, nagu näiteks leib, sai, piim, suhkur, kartul, puuviljad ja maiustused. Seedimise käigus lagundatakse süsivesikud veres glükoosiks ehk veresuhkruks, mis on rakkudele „kütuseks“. Et rakud saaksid veres ringlevat glükoosi kütusena kasutada, peab kõhunäärmest erituma küllaldaselt insuliini. Insuliin aitab glükoosil siseneda rakkudesse, kus glükoosi kasutatakse energia allikana. Kui organismis ei ole piisavalt insuliini, tõuseb glükoosi tase veres.

Tervel inimesel on veresuhkur tühja kõhuga kuni 5,5 mmol/l ja kaks tundi pärast sööki mitte üle 7,8 mmol/l. Diabeedi puhul on see tase normist kõrgem. Kui veresuhkur on püsivalt üle 10 mmol/l, hakkab suhkur erituma ka uriiniga. Pikaajaline normist kõrgem veresuhkru tase kahjustab veresooni ja närvikiude kogu organismis.

**Diabeedi vormid**

Diabeedil eristatakse nelja vormi:

- 1. tüüpi diabeet
- 2. tüüpi diabeet
- sekundaarne diabeet (tingitud nt kõhunäärme kahjustusest)
- rasedusaegne diabeet ehk gestatsioonidiabeet

**1. tüüpi diabeet** tekib reeglina lastel või noorematel inimestel. Haiguse teket soodustab, umbes pooltel juhtudest, pärilik eelsoodumus, mis kohtub mingi välise faktoriga. Arvatakse, et välisteks faktoriteks võivad olla viirused ja toitumisharjumused, kuid kõiki diabeeti vallandavaid tegureid siiski veel ei teata.

Tervel inimesel eritub nii päeval kui ka öösel kõhunäärmest vajalik kogus insuliini. Esimest tüüpi diabeedi puhul kõhunäärme rakkude kahjustuse tõttu insuliini ei eritu ning veresuhkru tase tõuseb. Puuduvat insuliini peab iga päev juurde süstima ehk asendama.

Diabeedi esmased tunnused on janu, urineerimise sagenemine, näljatunne ja samal ajal kehakaalu langus. Diagnoosi hilinemise korral võivad tekkida isutus, iiveldus, oksendamine, üldine nõrkus ja isegi teadvusehäired. Seda põhjustab insuliini puudus, kõrgenenud veresuhkur ning ketokehade (rasvade lagunemise produktide) teke organismis.

Et tagada veresuhkru normaalne tase, hea enesetunne ning täisväärtuslik elu, tuleb hoida tasakaalus toitumine, füüsiline koormus ja insuliini doosid. Tänapäeval on abiks ka võimalus mõõta oma veresuhkru taset regulaarselt glükomeetriga.

**2. tüüpi diabeet** on energiaainevahetusehäire, mis on tingitud kõhunäärme liigvähesest insuliini tootmisest või insuliini toime nõrgenemisest kudedes ehk insuliinresistentsusest.

Selle haiguse teket mõjutab suurel määral pärilikkus. Kui ühel vanemal on teist tüüpi diabeet, on lapsel risk haigestuda ligikaudu 40%. Teist tüüpi diabeeti haigestumist soodustab ülekaal, eriti vöökohale kogunenud rasv ning vähene liikumine. Need soodustavad insuliinitundlikkuse vähenemist organismis, mille tagajärjel tõuseb veresuhkur. Insuliinitundlikkust vähendavad ka rohkelt rasva sisaldav ja kiudainetevaene toidumenüü, stress, suitsetamine, rohke alkoholi tarbimine ning vanusega kaasnev lihaskoe vähenemine ning asendumine rasvkoega.

**Teist tüüpi diabeedi riskitegurid on:**

- pärilikkus ehk diabeet lähisugulastel
- ülekaalulisus
- metaboolne sündroom: vererasvade normist kõrgem tase, kõrgenenud vererõhk, vöökoha rasvumine, kõrgenenud veresuhkur
- naistel põetud rasedusaegne diabeet

Teist tüüpi suhkurtõbi kujuneb välja aegamööda aastate jooksul, esialgu ilma oluliste diabeedi tunnusteta. Veresuhkur tõuseb vähehaaval ja organism kohaneb selle normist kõrgema tasemega. Janu, väsimus, kehakaalu langus ja sage urineerimine võivad esineda vähesel määral või hoopis puududa.

Enesetunne võib halveneda aegamisi. Sageli avastatakse haigus juhuslikul kontrollil või seoses teiste haigustega. Ravimata või halvasti ravitud teist tüüpi diabeet võib mõjuda salakavalalt kogu organismile, kahjustades veresooni.

Veresuhkrut võimaldavad õigel tasemel hoida sobiv toiduvalik, kehakaalu vähendamine, tablettravi ja vajadusel insuliinravi.

**Sekundaarne diabeet** võib tekkida kõhunäärme kahjustuse, operatsiooni või insuliini toimet häirivate ravimite tarvitamise tagajärjel.

**Rasedusaegne diabeet** ehk gestatsioonidiabeet on diabeedi vorm, mis võib tekkida naistel raseduse ajal.

**Suhkurtõve tüsistused**

Juhul, kui veresuhkru väärtused püsivad pikka aega normist kõrgemal, võivad hakata arenema suhkurtõve hilistüsistused.

Nendeks on närvikiudude kahjustused ja veresoonte muutused kogu organismis. Uuringute tulemused näitavad, et ainus viis vältida diabeedi hilistüsistuste teket on hoida veresuhkur sobival tasemel. See on võimalik ainult juhul, kui patsient ise aktiivselt raviprotsessis osaleb.

Veresoonte kahjustused tekivad sageli silmapõhjas, neerudes, jalgades, aju ja südame veresoontes.

Närvikiudude kahjustused annavad endast kõige sagedamini märku jalgade tundlikkuse häiretena. Seetõttu on soovitav oma jalgade eest erilist hoolt kanda ning jalad iga päev üle vaadata.

Tuleb uurida, kas esineb naha pragunemist, hõõrdumisi või ville – need võivad olla infektsiooni allikaks ja tõsise põletiku tekkepõhjuseks. Tundlikkuse häirete tõttu ei pruugi inimene ise valu tunda ega ka väiksemat traumat märgata. Tulemuseks on jalgade haavandid. Tõsiseid jalaprobleeme aitavad vältida jalgade õige hooldus ja sobivad jalatsid.

Diabeedi kaugtüsistuste vältimiseks ning täisväärtusliku elu tagamiseks on vajalikud korrapärane enesekontroll, teadmised toitumisest, liikumisest ja diabeedi ravipõhimõtetest ning nende teadmiste järjekindel rakendamine.

**Diabeedi ravi põhiprintsiibid**

Diabeedi ravi koosneb mitmest olulisest osast:

- sobiv toiduvalik
- kehakaalu normaliseerimine nii toidu kui ka piisava liikumise abil
- tablett- ja insuliinravi
- veresuhkru kontroll kodus
- jalgade hooldus
- arsti ja/või diabeediõe regulaarsed külastused

**1. tüüpi diabeedi** raviks on alati ainult insuliin.

**2. tüüpi ja sekundaarse diabeedi** puhul on võimalik veresuhkru taset normaliseerida õige toitumise, veresuhkrut langetavate tablettide ning vajadusel ka insuliini abil.

**Rasedusaegse diabeedi** raviks on õige toitumine ja vajadusel insuliin.

**Toitumine diabeedi korral**

Diabeetiku toiduvaliku moodustab **tavaline tervislik toit**. Oluline on arvestada toidu **sobivat kogust** ja **süsivesikusisaldust.** Kindlasti järgige neid soovitusi:

- **Sööge regulaarselt** 4–6 korda päevas – kindlasti kolm põhitoidukorda, vajadusel vaheeined.
- Valige **vähemasvased lihatooted**, nagu kana ja veiseliha.
- 2-3 korda nädalas eelistage lihale **kala**.
- Tarvitage **vähemasvaseid piimatooteid**, sh vähemasvast juustu.
- Eelistage **täisteratooteid**: sepik, täisteraleib, -puder, -müsli jms.
- Tarvitage rohkesti **köögi- ja juurvilja**, sest need sisaldavad palju kasulikke kiudaineid ja vähe süsivesikuid.
- Magustoiduks sobivad **marjad või puuviljad**. Korraga sööge maksimaalselt 1–2 puuvilja või 100–200 g marju.
- Praadimisele eelistage **keetmist, hautamist ja grillimist.**
- Janu korral **jooge vett**.
- Piirake **soola** tarbimist, sest liigne sool tõstab vererõhku ja soodustab vedelikupeetust organismis.
- **Alkohol** ei tohi kuuluda Teie igapäevamenüüsse, sest see on energiarikas ja tõstab kehakaalu. Liigne alkoholitarbimine võib põhjustada veresuhkru järsku tõusu või langust.

Põhitoidukorral sobib diabeetiku toiduvalikuks hästi taldrikuvalem (vt joonis 1). Valem põhineb järgmisel reeglil: kõigepealt tõsta taldrikule salat (juurvili, köögivili) **1/2 taldriku** ulatuses, siis täida **1/4 taldrikust** kartuli, riisi või tatraga ning viimane **1/4 taldrikust** vähemasvase liha või kalaga.

**Joonis 1. Taldrikuvalem**

**Füüsiline koormus**

Füüsiline koormus on sobiv ja väga soovitatav igale diabeetikule, sest see:

- alandab veresuhkru taset
- normaliseerib vererõhku
- langetab vererasvade sisaldust
- aitab langetada liigset kehakaalu
- annab hea enesetunde.

Muutke liikumine oma elustiili osaks. Mõelge, kuidas saaksite iga päev rohkem liikuda:

- parkige auto sihtkohast kaugemale
- lifti asemel kasutage treppi
- pärast õhtusööki tehke väike jalutuskäik
- ühistranspordiga liigeldes väljuge peatus või paar enne sihtkoht.

Alustage liikumist mõõduka intensiivsusega ja jälgige enesetunnet!

**Veresuhkru taseme kontroll**

Veresuhkru taset saate ise kodus glükomeetriga mõõta. Seda on lihtne teha igal ajahetkel vastavalt vajadusele. Tänu kodustele mõõtmistele saate parema ülevaate oma veresuhkru kõikumistest. Tulemustest sõltuvalt saate ise või koostöös diabeediõe või arstiga veresuhkru taset reguleerida ning hea tervise säilitamisele oluliselt kaasa aidata.

Veresuhkru mõõtmiseks sobiv aeg on enne sööki või siis 1,5– 2 tundi pärast sööki. Järgnevalt on toodud veresuhkru soovitatavad väärtused.

| **Veresuhkur (mmol/l)** | **normis** | **liiga kõrge** |
|---|---|---|
| enne sööki | < 6,0 | > 6,5 |
| 1,5–2 tundi pärast sööki | < 7,5 | > 8,0 |
| enne uinumist | 6,0–7,5 | > 7,5 |
| Glükohemoglobiin – HbA1C (%) (2–3 kuu keskmine veresuhkru tase) | < 6,5 | > 7,0 |

Küsimuste korral ning lisateabe saamiseks pöörduge palun oma raviarsti või õe poole.

**Kontaktandmed**

Ida-Tallinna Keskhaigla, Ravi 18 • Tel 666 1900

ITK530

Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2026. a