



Pysäytä esidiabetes
ja ehkäise tyypin 2
diabetesta



Kakkostyypin ehkäisyn avaimet



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.

Pysäytä esidiabetes ja ehkäise tyypin 2 diabetesta

Hyvinvointi

- Väsymys, jalkavaivat ja mielialan vaihtelut voivat liittyä sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin.
- Seuraa hyvinvointiasi ja jaksamistasi.
- Vältä stressiä ja nuku riittävästi.

Tee tyypin 2 diabeteksen riskitesti osoitteessa www.diabetes.fi/riskitesti

- Jos sait testissä 7–14 pistettä, pohdi liikunta- ja ruokatottumuksiasi ja kiinnitä huomiota painoosi.
- Jo muutamat elintapojen muutokset estävät tehokkaasti diabeteksen puhkeamista.
- Pyydä sokerirasituskoetta, jos sait riskitestissä yli 15 pistettä tai erityisesti, jos sinulla on ollut raskausdiabetes.
- Ryhdy omatoimisesti diabeteksen ehkäisytoimiin, jos pisteet ovat koholla.

Sokerirasituskokeen tavoitearvot

- Paastoarvo alle 6.1 mmol/l
- 2 tunnin arvo alle 7.8 mmol/l
- **–** Paastoarvo 6.1–6.9 mmol/l = *kohonnut paasto-sokeri eli esidiabetes*
- **–** 2 tunnin arvo 7.8–11.0 mmol/l = *heikentynyt sokerinsieto eli esidiabetes*

Paino ja vyötärö

*Käy
viikoittain
puntarilla*

- Tavoittele normaalia painoa (painoindeksi [BMI] alle 25) ja naisilla alle 90 cm ja miehillä alle 100 cm vyötärömittaa.
- Ylipainoisella jo 5 % painonlasku pienentää selvästi vaaraa sairastua tyypin 2 diabetekseen.

Verenpaine ja veren rasva-arvot

*Mittaa
verenpaine kotona
säännöllisesti*

- Verenpaine alle 140/90 mmHg
- Veren rasva eli triglyseridi alle 2
- LDL-kolesteroli alle 3

Ruokavalio

- Syö 3–5 kohtuullista ateriakokonaisuutta päivässä.
- Vältä sokeripitoisia juomia, karkkeja ja lisättyä sokeria.
- Syö päivittäin kasviksia, hedelmiä, marjoja ja täysjyväviljatuotteita, saat niistä tärkeitä kuituja.
- Suosi pehmeitä rasvoja, esim. ruokaöljyä voin sijaan.

Liikkuminen

- Hanki kestävyyskuntoa liikkumalla reippaasti 2 ½ h viikossa ja lihaskuntoa pari kertaa viikossa.
- Lisää päivittäisiä askeleita tai muuta ruumiillista ponnistelua. Älä istu aloillasi pitkiä aikoja.

Alkoholi ja tupakointi

- Alkoholi lihottaa. Naisille yksi ja miehille kaksi annosta päivässä on kohtuullista muttei päivittäin.
- Ei tupakointia.

Tee tyypin 2 diabeteksen riskitesti ja ryhdy toimeen

Arvioi riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen verkossa osoitteessa www.diabetes.fi/riskitesti tai paperilomakkeella terveydenhuollon yksiköissä.

Jos sait testissä 7–14 pistettä

- Tarkista liikunta- ja ruokatottumuksiasi ja kiinnitä huomiota painoosi. Hae lisätietoa elintapamuutoksista täältä: yksielämä.fi, pienipaatospaivassa.fi tai terveystasemalta.
- Jos suvussasi on diabetesta, ole erityisen tarkka, että ylimääräisiä kiloja ei pääse kertymään vyötärölle. Liiku ja syö terveellisesti.

Jos sait testissä yli 15 pistettä

- Sinulla saattaa jo olla esidiabetes. Sillä tarkoitetaan esivaihetta, joka vuosien kuluessa kehittyy tyypin 2 diabetekseksi. Esidiabeteksessa sokeriaineenvaihdunta ei ole enää normaali.
- Esidiabeteksessa toteutetut elintapamuutokset ehkäisevät tai ainakin lykkäävät tyypin 2 diabetekseen sairastumista. Tee itsellesi suunnitelma kakkostyypin ehkäisemiseksi tämän esitteen ohjeilla.
- Hakeudu terveydenhuoltoon ja pyydä sokerirasitustesti erityisesti, jos sinulla on ollut raskausdiabetes.

Jos sait testissä yli 20 pistettä

- Hakeudu ensi tilassa verensokerin mittaukseen, sillä sinulla voi olla piilevä tyypin 2 diabetes.
- Pyydä rohkeasti apua terveydenhuollosta. Korkeat diabeteksen riskipisteet oikeuttavat sinut pääsemään vastaanotolle ja sokerirasitustestiin. Kysy myös mahdollisista painonhallinta- ja liikuntaryhmistä.

Vain ikävuodet ja geenit ovat annettuja – muihin diabetekselle altistaviin tekijöihin voit itse vaikuttaa!

Tausta-aineistot: Diabeteksen Käypä hoito -suositus; Tyypin 2 diabeteksen riskitesti; Tuomilehto J, Lindström J, Eriksson J ym. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance, 2001; Dehkon 2D -hanke.