

# Näin seuraat ja säätelet verensokeria

## Ohje monipistoshoidoa käyttäville

### Seuraa verensokeria mittaamalla

Diabeteksen hoidossa on tärkeää, että seuraat itse verensokeriasi mittaamalla ja opettelet säätelemään sitä insuliinilla. Insuliini alentaa verensokeria.

Diabeteshoitaja neuvoo verensokerin mittaamisessa ja insuliinin ottamisessa.

Jos harrastat paljon liikuntaa, keskustele diabeteshoitajan kanssa, miten se vaikuttaa hoitoosi.

### Miksi verensokeria mitataan?

Verensokerin mittaamisen tarkoituksena on

- saada perusinsuliinin annostelu kohdalleen
- saada pikainsuliinin annostelu kohdalleen
- korjata tilapäisesti korkeat verensokerit.

### Miten verensokeria säädellään?

Säätelet verensokeria monipistoshoidolla, eli otat insuliinia joustavasti tilanteen mukaan. Näin hoito jäljittelee terveen elimistön toimintaa.

Jotta hoito onnistuisi, sinun pitää mitata verensokeri. Mieti sen jälkeen, mitä tulos tarkoittaa ja mikä on oikea insuliiniannos.



Verensokerin mittaamisesta on julkaistu oma ohjeensa. Kysy sitä diabeteshoitajaltasi.

### Näin saat perusinsuliinin annostelun kohdalleen

Diabeetikko ottaa perusinsuliinia eli pitkävaikutteista insuliinia yleensä kerran tai kaksi vuorokaudessa.

Sopiva perusinsuliinin määrä selviää parhaiten, kun mittaat verensokerin ennen ateriaa.

Insuliinin määrä on sopiva, kun verensokeri ennen aamiaista ja muita aterioita on useimmiten 4–7 mmol/l.

(Verensokeri ilmoitetaan millimoolleina litrassa, lyhenne mmol/l.)

Aamun verensokeri kertoo,

onko perusinsuliinia ollut sopivasti yöllä.

Mittaa verensokeri illalla nukkumaan mennessä ja seuraavana aamuna.

Vertaa aamun ja illan verensokeria.

#### 1) Jos verensokeri pysyy samana

Jos verensokeri on aamulla ja illalla suunnilleen sama tai muuttuu vain vähän, perusinsuliinin annos on kohdallaan.

Hyvä taso illalla on useimmiten noin 6–8 mmol/l.

#### 2) Jos verensokeri on matala

Jos verensokeri on aamulla toistuvasti matala (alle 4 mmol/l), vähennä perusinsuliinia.

#### 3) Jos verensokeri on koholla

Jos verensokeri on aamulla jatkuvasti koholla, vaikka arvo illalla oli hyvä (noin 6–8 mmol/l), perusinsuliinia voi olla liikaa tai liian vähän.

Sitä täytyy joko lisätä tai vähentää.

Asia selviää, kun mittaat verensokerin aamuyöllä 3–4 tuntia ennen normaalia heräämistä:

- Jos verensokeri on jo yöllä noussut, tarvitset lisää perusinsuliinia. Lisää silloin perusinsuliiniannosta.

- Jos verensokeri on selvästi laskenut yöllä, mutta on heräämisen jälkeen taas ylhäällä, tarvitset vähemmän perusinsuliinia. Vähennä silloin perusinsuliiniannosta.

## Näin saat pikainsuliinin annostelun kohdalleen

Ruoassa olevat hiilihydraatit nostavat verensokeria. Jotta verensokeri ei nouse liikaa, tarvitset pikainsuliinipistoksen ennen syömistä.

Jotta osaat ottaa oikean määrän pikainsuliinia ateriaa varten, sinun pitää arvioida ateriasa olevien hiilihydraattien määrä. Diabeteshoitaja neuvoa, miten arvioit hiilihydraattien määrän.

Pikainsuliinia tarvitaan 0,5–2 yksikköä kymmentä grammalla hiilihydraatteja varten. Yksiköiden määrä vaihtelee eri ihmisillä. Sinun täytyy löytää itsellesi sopiva hiilihydraattien ja pikainsuliinin suhde: Kuinka monta yksikköä pikainsuliinia sinä tarvitset kymmentä hiilihydraattigrammaa kohti?

### Voit selvittää asian näin:

- 1) Mittaa verensokeri ennen syömistä ja 2 tuntia syömisestä jälkeen.
- 2) Aloita pistämällä ensin 0,5 yksikköä pikainsuliinia 10 grammalle hiilihydraattia (tai diabeteshoitajan ohjeen mukaan).
- 3) Jos verensokeri on aterian jälkeen enintään 2–3 mmol/l korkeampi kuin ennen ateriaa, pikainsuliinin annos on ollut sopiva. Verensokerin tulisi olla aterian jälkeen 6–8 mmol/l.
- 4) Jos verensokeri on aterian jälkeen korkeammalla kuin 6–8 mmol/l, lisää yksikkömäärää seuraavalla aterialla.
- 5) Jatka oikean yksikkömäärän selvittämistä, kunnes löydät oikean annostuksen.

## Näin korjaat tilapäisesti koholla olevan verensokerin

Verensokeri täytyy korjata, jos se on selvästi koholla ennen ateriaa. Se on paras tehdä vain aterian yhteydessä:  
1) Ota lisäannos pikainsuliinia ennen ateriaa.  
2) Ota pikainsuliinia ruoan hiilihydraattien mukaisesti.

Voit ottaa molemmat annokset samassa pistoksessa.

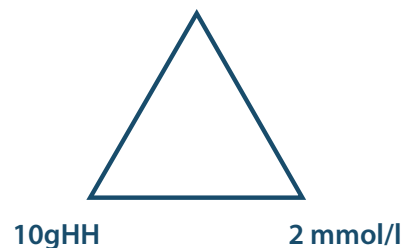
Jos verensokeri on korkealla aterian jälkeen, sitä ei yleensä kannata korjata aterioiden välillä, vaan vasta seuraavalla aterialla mittauksen perusteella.

Yksi yksikkö pikainsuliinia laskee verensokeria yleensä 1–4 mmol/l.

Tämä suhde on hyvin **yksilöllinen**.

Sinun täytyy selvittää verensokeria mittaamalla, miten pikainsuliini vaikuttaa sinun verensokeriisi.

### 1 yksikkö pikainsuliinia



**Yksi yksikkö pikainsuliinia laskee normaalipainoisen ihmisen verensokeria yleensä noin 2 mmol/l. Kymmentä hiilihydraattigrammaa varten pistetään usein yksi yksikkö pikainsuliinia.**

### Oma pikainsuliinin tarpeeni:

Minä pistän \_\_\_\_\_ yksikköä pikainsuliinia 10:tä hiilihydraattigrammaa varten.

Yksi yksikkö pikainsuliinia laskee minun verensokeriani noin \_\_\_\_\_ mmol/l.