



# November on diabeedikuu

28

D I A B E E D I K U U

Diabeetikute elu on meelakkumine – seda sõna kõige otsesemas mõttes siis, kui tekib hüpoglükeemia ning vere suhkrutaseme tõstmiseks on tarvis manustada kiiresti imenduvaid süsivesikuid. Haigus nõuab igapäevast pingutust ja vaeva selle nimel, et elada täisväärtuslikku ja pikka elu ilma tüsistusteta. Novembrikuus ongi paslik rääkida diabeedist lähemalt.



**Ulvi Tammer-Jäates**

juhataja

Eesti Diabeediliit

„**D**iabeet ehk suhkrutõbi on mitmesugustel põhjustel tekkinud energia ainevahetuse häire. Haigusele on iseloomulik pikka aega kõrgel püsiv vere suhkrusisaldus ja häired süsivesikute, rasvade ja valkude ainevahetuses,“ räägib Eesti Diabeediliidu juhataja Ulvi Tammer-Jäates. Diabeet on tingitud kas insuliini vähesusest, insuliini toime nõrgenemisest või mõlemast. „Et insuliini ei saa oma ülesandega hakkama või ei ole seda piisavalt, ei saa inimese keha rakud ka suhkrut kasutada ja seetõttu tõuseb suhkrutase veres liiga kõrgeks,“ lisab Tammer-Jäates.

## Diabeedi tüübid ja tekkepõhjused

Eristatakse I tüüpi ehk insuliinsõltuvat diabeeti ja II tüüpi ehk insuliinsõltumatut diabeeti. II tüüpi diabeet tekib tavaliselt ülekaalulistel ja üle 45 aasta vanustel inimestel. „Viimasel ajal süveneb aga ülekaalulisuse probleem ka lastel ja noorukitel, mis põhjustab II tüüpi diabeeti haigestumust juba palju nooremas eas,“ sõnab Tammer-Jäates.

Peamiselt tekib diabeet kahel põhjusel: kõhunääre ehk pankreas ei tooda enam piisavalt insuliini või kõhunääre toodab küll insuliini, kuid rakud on kaotanud tundlikkuse insuliini suhtes. See tähendab, et organism vajab järjest

rohkem insuliini, et hoida veresuhkur normis. II tüüpi diabeet esineb täiskasvanutel üsna sagedasti. Diabeetikute üldarvust moodustavad umbes 80–90% just II tüüpi diabeetikud.

#### Millised on diabeedi sümptomid?

- Suurenenud uriinikogused
- Pidev janu
- Suurenenud söögiisu
- Kaalulangus või kaalutõus
- Väsimus, nõrkus
- Aeglaselt paranevad haavad
- Säärelihaste krampid

#### Ravimite manustamine

Veresuhkru pidev jälgimine ning selle tasakaalus hoidmine diabeetikutel on omaette teadus. Diabeetikute haigusetiübid, kestvus ning raviplaanid on erinevad, mistõttu on ravimite valik alati arstlik otsus. „Igale diabeetikule valib raviarst just talle sobiva ravimite kombinatsiooni. Diabeetik ei tohiks ise oma ravi muuta ega ära jätta, sest see

võib kaasa tuua tervisliku seisundi halvenemise. Erandiks on I tüüpi diabeetikud, kes peavad ise oma insuliinikoguseid doseerima vastavalt söödud toidule ja veresuhkru väärtustele. Alati peaks diabeetik teadma oma ravieesmärkväärtusi ning vastavalt sellele oma elurežiimi kohandama,“ räägib Tammer-Jäätes ja lisab, et soovitatavalt võiks kodus olla vähemalt 1–2-kuuline ravimite varu, et tagada ravimite ja enesekontrollivahendite kättesaadavus erakorraliste situatsioonide tekkimisel.

#### Diabeetiku enesejälgimine

„Glükomeetreid on mitmesuguseid ning aparadi valikul tuleks lähtuda isiklikest vajadustest. Aparaatidel on mitmesuguseid lisafunktsioone, nagu mäluhaldus, taustavalgus, keskmise arvutamine jne. Glükomeetri saab diabeetik tavaliselt oma raviarsti või diabeediõde käest ning testribasid saab 90% soodustusega

*Peamiselt tekib diabeet kahel põhjusel: kõhunääre ehk pankreas ei tooda enam piisavalt insuliini või kõhunääre toodab küll insuliini, kuid rakud on kaotanud tundlikkuse insuliini suhtes.*

osta apteegist. Selleks peab raviarst välja kirjutama testribade soodusretsepti,“ kirjeldab Tammer-Jäätes.

II tüüpi diabeetikute enesejälgimise sageduse määrab raviliik. Kui diabeetik saab tabletravi, siis piisab, kui veresuhkru mõõdetakse kord või paar nädalas. Üldiselt soovitatakse veresuhkru mõõta hommikul ärgates tühja kõhuga, vajadusel mõõta ka näiteks 2 tundi pärast sööki. Insuliinravi saajad vajavad sagedasemat enesejälgimist. Teatud juhtudel on aga vaja

## Viis soovitus diabeetikule:

1. Kasuta regulaarselt arsti soovitatud ravimeid, kõik muudatused kooskõlasta arstiga.
2. Mõõda veresuhkru vastavalt antud soovitustele ja märgi näidud diabeedipäevikusse.
3. Külusta regulaarselt oma raviarsti ning diabeediõde, vajadusel ka jalaravi kabinetti ja muid spetsialiste.
4. Järgi soovitatud ravirežiimi ning toitumisplaani.
5. Liigu regulaarselt.



FOTO: FREEPIK

veresuhkrut mõõta terve päeva lõikes kuni 10 korda ööpäevas. Täpsemad soovitusel annab raviarst või diabeediõde. Kindlasti on vajalik mõõdetud veresuhkrunäidud üles märkida diabeedipäevikusse, et saaks konsulteerida raviarstiga.

### Toitumisest ja liikumisest

Ravimite kõrval mängib olulist rolli ka toitumine ja liikumine. Sõltuvalt ravimitest on ka toitumis- ja liikumissoovitused inimestele erinevad. Kindlasti sobib diabeetikutele kõige paremini just talle individuaalselt koostatud ravi- ja toitumisploani, siiski saab diabeetikutele, eeskätt I tüüpi, jagada mõningaid üldiseid toitumis- ja liikumissoovitusi, mis aitavad elukvaliteeti parendada.

### Toitumine

Diabeetiku toitumine ei erine suuresti terve inimese toitumisest – süüa võib kõike, kuid arvestama peab toidu kogust, kaloraazi ning toidu süsivesikute sisaldust. Ideaalis oleks diabeetiku dieet individuaalne talle sobiv toiduvalik, mis võtab arvesse diabeedi tüüpi, raviskeemi, inimese vanust ja kaalu. Tänapäevaste toitumissoovitusete (Tervise Arengu Instituut, november 2015, www.toitumine.ee) kohaselt võiks diabeetiku toitainete jaotus päeva lõikes olla järgmine: süsivesikuid 50–60% (eelkõige kiudainerikkad süsivesikud), valgud 10–20% ja rasvad 25–35% (sellest loomseid rasvu 1/3 ja taimseid rasvu 2/3). Toi-

dukordade arv sõltub haiguse raskusastmest ja raviskeemist.

Diabeetik võiks eelistada täisteratooteid, köögivilju ning väherasvaseid liha- ja piimatoteid. Magusa isu korral võiks piiruda puuviljade ja marjadega. Samuti on tervisele kasulik eelistada toidu praadimisele hautamist ja keetmist, eelistada õlisid tahketele rasvadele ning vältida liigse soola tarbimist.

Kuid lisaks süsivesikute arvestamisele võiksid diabeetikud jälgida ka toiduainete glükeemilist indeksit, mis näitab toidu mõju veresuhkru tasemele. Toiduainete glükeemilist indeksit loetakse kõrgeks, kui see on 70 või üle selle ning madalaks, kui see on 55 või alla selle. Veresuhkru kiiret tõusu tekitavad need toiduained, mis on kõrge glükeemilise indeksiga. Madala glükeemilise indeksiga toidud tõstavad veresuhkrut aeglaselt ja vähem, sest organism seedib neid kauem. Näiteks keedetud kuum kartul tõstab rohkem veresuhkrut kui juba jahtunud kartul. Veidi toorem banaan tõstab vähem veresuhkrut kui täielikult küpsenud banaan. Pikateraline ja pruun riis tõstavad vähem veresuhkrut kui väikeseteraline riis.

*Diabeetiku toitumine ei erine suuresti terve inimese toitumisest – süüa võib kõike, kuid arvestama peab toidu kogust, kaloraazi ning toidu süsivesikute sisaldust.*

### Füüsiline aktiivsus

Füüsiline aktiivsus aitab hoida keha ja meele tervena. Diabeetikute elus on füüsiline aktiivsus eriti tähtsal kohal, sest liikumine langetab veresuhkrut, suurendab glükoosi omastamist organismis, vähendab glükoosi vabanemist maksas ning langetab insuliini taset organismis. Igapäevane veresuhkru pidev jälgimine ning selle tasakaalus hoidmine ravimite, toidu ja liikumisega võib sageli osutada omaette väljakutseks ning paratamatult tekitab see diabeetiku elus lisastressi ja võib tekitada isegi ärevushäireid. Seetõttu pole ka vähemtähtis asjaolu, et füüsiline aktiivsus on hea vaimsele tervisele – see aitab vähendada stressi, parandada meeleolu, üldist enesetunnet ja unekvaliteeti.

### Mõned näited:

Madala glükeemilise indeksiga	Keskmise glükeemilise indeksiga	Kõrge glükeemilise indeksiga
Täisteraviljatooted	Ananass	Sai
Porgand, kapsas	Aprikoos	Maisi- ja riisihelbed
Õun, kiivi, ploom, maasikas	Rosinad	Keedetud kartul
Herned, oad	Rukkileib, sepik	Ahjukartul
Pähklid	Pudrud (nt kaerahelbe, neljaviljahelbe)	Kartulipüree
Pastatooted	Valge riis	Glükoos
Piim ja jogurt	Värske kartul	Valgest jahust tooted
Tatar	Tavaline suhkur	Suhkruga karastusjoogid
Pastatooted	Mango	Mais