

DIABEET EHK SUHKRUHAIGUS

Diabeet ehk suhkurtõbi on mitmesugustel põhjustel tekkinud ainevahetushäire, millele on iseloomulik vere suurenenud suhkruisaldus ja häired süsivesikute, rasvade ja valkude ainevahetuses.

Seedimise käigus muutuvad toidu süsivesikud glükoosiks. Glükoos imendub vereringesse ja kandub laiali üle kogu keha. Veres olev glükoos on rakkudele energiaallikaks.

Söögi ajal ja pärast sööki veresuhkru sisaldus tõuseb. Kui insuliini on piisavalt ja see toimib efektiivselt, siirdub glükoos verest rakkudesse ning veresuhkru sisaldus langeb. 1. tüüpi diabeedi korral ei toodeta piisavalt insuliini. 2. tüüpi diabeetikutel, kes on enamasti ülekaalulised, ei avalda insuliin piisaval määral toimet.

Eestis on ligikaudu 38.000 diabeetikut, nendest 10 - 15% 1. tüüpi diabeetikuid.

Dieedi osa diabeedi ravis

Diabeediravi koosneb neljast tähtsast osast: dieet, ravimid, liikumine ja patsiendi koolitus. Ravi eesmärgiks on diabeedi hea kompensatsioon, mis tagab hea enesetunde ja aitab vältida tüsistuste teket.

Toitumine on suhkurtõve ravi alus. Eesmärk – normaalne veresuhkru sisaldus – saavutatakse kindlale, päevast päeva mittemuutuval toiduhulgale sobiva insuliini või tablettide doosi valimisega.

Toitumise tähendus diabeediravis on aastatega muutunud. Ravi areng on andnud võimaluse suhtuda söömisel endisest loomulikumalt ja vabamalt. Tänapäevane suhkruhaige dieet ei erine enam oluliselt muule elanikkonnale antud toitumissoovitustest.

Toitumisnõuetel on diabeedi eri tüüpide korral mõningaid erijooni.

1. tüüpi diabeetikud vajavad diagnoosimise hetkest alates ravi süstitava insuliiniga. Ravirežiimis tuleb tagada, et insuliiniansused, toidukogused ja liikumine oleksid omavahel kooskõlas.

2. tüüpi suhkruhaigetele on sageli keskseks probleemiks liigne kehakaal, mistõttu toiduvaliku olulisim osa on toidukoguste sobiv piiramine. Seega eesmärgiks on vähendada ülekaalu ja ateroskleroosi riskitegureid. Kehakaalu vähendamisel ja kaalu säilitamisel on eriti oluline vältida rasvu, kuna neis sisaldub kõige enam energiat. Kõige sagedasemateks 2. tüüpi suhkurtõvega kaasnevateks probleemideks on kõrge vererõhk ja vere suurenenud rasvasisaldus. Nende ravi aspektist on oluline pöörata tähelepanu toidurasvade kvaliteedile ja kogusele ning kasutatavale soola kogusele. **Kui hoida söömine kontrolli all, vähendada kehakaalu ning hoida saavutatud tulemust ja suurendada liikumise osakaalu, võib 2. tüüpi diabeetik hakkama saada ilma ravimiteta või vähemalt lükkub medikamentoosse ravi alustamine märgatavalt edasi.** Kuigi hiljem peab siiski tablett- ja /või insuliiniraviga alustama, jääb söömise kontroll ikka võtmepositsioonile.

Toiduainete mõju

Toidus sisalduvate toitainete hulka kuuluvad süsivesikud, rasvad ja valgud. Peale selle sisaldavad toiduained oma koostises veel mineraalaineid, vitamiine ja vett. Dieedi valikul peab arvestama toidu mõju vere suhkruisaldusele. Veresuhkru sisaldus sõltub eelkõige toiduga saadud süsivesikutest. Seega on toitumise põhieesmärgiks sobiva koguse süsivesikute tagamine.

Päeva jooksul sobivates kogustes süsivesikute söömisel on see eelis, et see tasandab veresuhkru kõikumisi ning väldib veresuhkru sisalduse liigset vähenemist. Kuid valesti toitumine võib põhjustada ka veresuhkru sisalduse suurenemist, mille tagajärjel tekib ketoatsidoos (1. tüüpi diabeetikutel) ja mille lõpptulemuseks võib olla koomaseisund. 2. tüüpi diabeetikutel on oma insuliinieritus alles, seega neil ketoatsidoosi ei teki. Kuid suure veresuhkru sisalduse (20 - 30 mmol/l) korral võib tagajärjeks olla tõsine vedelikutasakaalu häire ja teadvuse kadu (mitteketootiline kooma).

Suured veresuhkru sisalduse kõikumised võivad põhjustada pikaajalises perspektiivis tõsiseid kroonilisi tüsistusi (nt nägemise halvenemine kuni pimedaksjäämiseni, veresoonekonna ja neerude kahjustused). Seega ongi oluline diabeetikutel jälgida toitumist kogu elu jooksul.

Dieedi koostamise põhimõtted

Organismi normaalseks toimimiseks on vajalik tagada toidust saadavate toitainete vajalik kogus ööpäevas. Päevas peab diabeedihaike menüü sisaldama rasvu 30% (15% taimseid+15% loomseid), süsivesikuid 50-55% ja valku 15-20%.

Diabeetiku toitumise põhimõtted

Diabeetiku toit ei erine tavalisest toidust. Kaloraaž ja toitained on iga päev stabiilsed vastavalt diabeetiku individuaalsetele vajadustele. Toit jagatakse 5 - 6 toidukorraks, kusjuures süüa tuleks iga 2,5 - 3 tunni tagant, mis väldib veresuhkru sisalduse suurenemist ja kõikumist suurtes piirides.

Toitumine haiguste puhul

Kõik palavikuga kulgevad haigused ja viirushaigused suurendavad veresuhkru sisaldust ning võivad põhjustada ketoatsidoosi. Haigestumise puhul on soovitatav toidust välja jätta rasvased ja valgurikkad toidud. Tuleb süüa ainult süsivesikuid sisaldavaid toite vastavalt arsti või diabeediõde antud soovitudele. Mahla juua lahustatult (1:2), kui on insuliinravigi, siis magusat teed ja veresuhkru kontroll peab olema tavapärasest sagedam. Insuliini süstimine toimub vastavalt mõõdetud veresuhkru näidule.

Kui inimene oksendab või on teadvuseta, siis tuleb süsivesikuid vastavas koguses manustada 5 -10% glükoosilahusega tilkinfusiooni teel. Veresuhkrut tuleb samuti mõõta tihedamalt, vajadusel iga paari tunni tagant. Tuleb arvestada, et ka stress võib suurendada veresuhkru sisaldust.

Eri toitainete roll

Süsivesikutest saadakse kõige suurem osa toiduenergiast. Veresuhkru sisaldus suureneb kiiresti pärast süsivesikuterikka toidu söömist. Kõige kiiremini suurendavad veresuhkru sisaldust suhkur, viinamarjasuhkur ja mesi.

SÜSIVESIKUTERIKKAD TOIDUAINED	
maiustused	kartul
mesi	puuviljad
jahu ja jahutooted (k.a leib ja sai)	marjad ja mahlad (k.a ilma suhkruta naturaalsed mahlad)
tangained	makaronid
hersed	piim

Valgud sisaldavad energiat võrdselt süsivesikutega. Valgud on põhiline materjal uute rakkude moodustamiseks organismis. Iga inimene vajab olenevalt vanusest valku iga päev 1 - 1,5 grammi ühe kilogrammi normkehakaalu kohta. Lastel on võrreldes

täiskasvanutega valgu vajadus suurem.

Valgurikastest toiduainetest soovitakse diabeetikutele võimalikult vähese rasvasisaldusega tooteid, nagu **rasvata või vähese rasvasisaldusega (kuni 2,5%) piima, petti, lahjat kohupiima, lahjat liha ja kala.**

Neerukahjustuse puhul tuleb vähendada nii taimse kui loomse valgu hulka päevases toidus. Taimseid valke sisaldavad näiteks oad, herned, seened, pähklid, sojaoad. Loomseid valke sisaldavad liha ja lihatooted, kala, muna, juust, piim, piimasaadused.

Rasvad annavad võrreldes süsivesikute ja valkudega 2,5 korda rohkem energiat. Eelistada tuleks taimseid rasvu, sest need ei suurenda vere kolesteroolisisaldust. Loomsetes rasvades sisalduvad küllastatud rasvhapped aga suurendavad vere kolesteroolisisaldust ja soodustavad seega ateroskleroosi teket. Kuna diabeetihaikeil tekib veresoonte endoteeli kahjustus kergemini kui mittediabeetikutel, siis areneb neil ka ateroskleroos kergemini.

Üks osa rasvadest on **silmaga nähtavad rasvad**, nagu või, taimeõli, rasvane liha, pekk.

Teine osa rasvadest on nn **peitrasv**, mida silmaga ei näe. Peitrasva sisaldavad rasvane juust (eriti sulatatud suust), rasvane liha (sealiha, broiler), rasvane piim ja keefir ning rasvased piima- ja lihatooted (rasvane keeduvorst, suitsuvorst, sardellid, rasvased viinerid), rasvane kala.

Kuna peitrasv ei ole silmaga nähtav, siis on seda toidus raske hinnata ja inimene võib saada toiduga üleliigselt energiat, mida ta ei kuluta ööpäevas ära.

Kiudained ei imendu soolestikust, mille tõttu aeglustub süsivesikute imendumine ja seega ka veresuhkru sisalduse suurenemine. Kiudained mõjuvad soodsalt ka sooletegevusele ja tekitavad täiskõhutunde. Kiudaineterikkad toidud on soovitatavad kõikidele diabeetikutele.

Kiudaineterikkad toidud: aedviljad, puuviljad, marjad, täisteratooted (NB! Puuviljade, marjade, kartuli ja täisteratoodete puhul tuleb arvestada nende süsivesikusisaldust).

Suhkruasendajad

Diabeetikud ei pea täielikult loobuma suhkrust ja magusast, kui veresuhkru sisaldus ja kehakaal on normaalsed ning kui need ei mõjuta veresuhkrut ja kehakaalu ebasoodsas suunas. Mõnes mõttes on suhkruasendajad eelistatumad, sest veresuhkru sisalduse suurenemine on pärast nende tarvitamist aeglasem, võrreldes tavalise suhkruga. Tuleb silmas pidada, et diabeetikute tooted sisaldavad ka veresuhkru sisaldust suurendavaid suhkruasendajaid ja nende kogus tuleb arvestada üldkaloraaži hulka. Seda soovitus peavad eriti silmas pidama 2. tüüpi diabeetikud.

SUHKRUASENDAJAD, MIS SUURENDAVAD VERESUHKRU SISALDUST	SUHKRUASENDAJAD, MIS EI SUURENDA VERESUHKRU SISALDUST
fruktoos (puuviljasuhkur)	aspartaam (Canderel)
manniit	tsüklamaat
sorbiit	sahhariin
ksüliit	asesulfaam

Veresuhkru sisaldust suurendavate suhkruasendajate energiasisaldus on 4 kcal/1 g, mille tõttu need ei sobi ülekaalulistele inimestele. Kui veresuhkru sisaldus on normis, siis täiskasvanud diabeetikutel on lubatud neid suhkruasendajaid päevas kasutada 30 - 40 grammi, lastel 0,5 grammi normkehakaalu 1 kilogrammi kohta.

Täiskasvanud diabeetikutel on lubatud veresuhkru sisaldust mitte suurendavaid suhkruasendajaid kasutada päevas kuni 6 tabletti. Lastel ja rasedatel ei soovitata kasutada sahhariini, tsüklamaati ja asesulfaami.

Tabel 1. Soovitavad ja mittesovitavad toiduained

	SOOVITATAVAD TOIDUAINED	TOIDUAINED, MIDA SOOVITA-TAKSE SÜÜA MÕÕDUKALT	TOIDUAINED, MIDA EI SOOVITATA KASUTADA
JAHU, JAHUTOOTED	Täisteraleib, kuivikud, kaerahelbed, riis, tatar	Makaronitooted	Lehttaignasaiakesed, manna
KÖÖGIVILJAD, SALATID, PUUVILJAD	Värsked ja külmutatud köögiviljad, turgi uba, läätsed, keedetud kartul; värsked ja kuivatatud puuviljad; suhkruta puuviljahoidised	Roheline hernes, magus mais; taimeõliga praetud kartulid; kartulikrõpsud	Loomse rasvaga valmistatud kartul ja teised köögiviljad; praeahjus valmistatud rasvaga kartulikrõpsud ja krõbekartul
SUPID	Kala-, loomaliha- ja köögiviljasupid		Rasvased supid koos hapukoorega
KALA	Kõik vähese rasvasisaldusega keedetud ja hautatud kalad ilma nahata	Vähese taimeõliga praetud kalad	Angerjas, kalamari, loomse rasvaga praetud kalad
LIHA	Kana- ja kalkuniliha (ilma nahata), vasika-, küüliku-, lambatalle- ja linnuliha	Rasvata loomaliha, taisink, vasika- või kanavorst, maks (2 korda kuus)	Part, hani, salaami vorst, pasteetid, peekon, viinerid, vorstid, rasvane liha, kodulindude nahk
MERELOOMAD	Homaar, austrid, merekarbid	Kalmaar, krevetid	
PIIMATOOTED	Rasvata piim, vähese suhkrusisaldusega jogurt, kuni 17% rasvasisaldusega juustud, rasvata kohupiim, lambajuust	Kuni 30% rasvasisaldusega juustud, 2 muna nädalas	Rasvane piim, rasvased juustud, sulatatud juustud, kondenspiim, koorejogurt, rõõsk koor
JOOGID	Tee, kohv, mineraalvesi, madala kalorsusega karastusjoogid	Tee, kohv, mineraalvesi, madala kalorsusega karastusjoogid 100% naturaalne mahl, madala kalorsusega šokolaadijoogid	Alkohol, šokolaadijoogid, iiri kohv
MAITSEAINED	Maitsetaimed, pipar, sinep, maitseainete segud	Vähese rasvasisaldusega salatikastmed	Majonees, täiendav, soola kasutamine toidu maitsestamiseks
RASVAD	Rafineerimata õlid oliivi-, maisi - päevalilleõlid ja nendest valmistatud vähese rasvasisaldusega margariin		Searasv ja –pekk, ploomirasv, või

MAGUSTOIDUD	Puuviljasalat (ilma suhkruta)	Rasvata piimatarretis, besee, puding (ilma suhkruta)	Rasvane jäätis, koore või võiga valmistatud kastmed, magus puding
KÜPSETISED		Kondiitritooteid, mis on valmistatud rafineerimata õli või margariiniga	Koogid, rasvased pirukad, küpsised, maiustused

Üldised soovitused diabeetikule tasakaalustatud toitumiseks

- ❖ Valgu lähteallikaid - juustu, vorsti, liha, kala, piima - tuleb süüa mõõdukalt suure rasvasisalduse tõttu. Eelistada tuleb lahjat kanaliha ja kala (ilma nahata).
- ❖ Piimast ja piimatoodetest tuleb valida väherasvaseid ja rasvata tooteid.
- ❖ Päeva jooksul ei soovitata piima, keefirit ja petti juua üle 0,5 liitri. Juustudest ja vorstidest tuleb eelistada väiksema rasvasisaldusega sorte.

NB! Neerupuudulikkuse korral tuleb valgurikkaid toite piirata.

- ❖ Muna on lubatud süüa 2-4 tükki nädalas, eelistada keedetult.
- ❖ Rasvade söömisel peab jälgima, et 15% oleks taimsed ja 15% loomsed rasvad. Rasvad tuleb arvestada kogu päeva toiduga saadud rasvasisalduse hulka.
- ❖ Toiduks tarvitada rohkelt kiudainete rikkaid toiduaineid (täisteratooteid, aedvilju, puuvilju), kuid tuleb arvestada täisteratoodete, puuviljade ja marjade süsivesikutesisaldust. Puuvilju ja marju võib süüa kuni 300g päevas.

NB! II tüüpi diabeedi korral vähem, kui 300 mg päevas. I tüüpi diabeeti põdevad noored, kes liiguvad rohkem, võivad puuvilju süüa ka vahepalaks.

- ❖ Enne muud toitu on soovitatav süüa toorsalatit (just värsket kapsast), mis tekitab täiskõhutunde ja sisaldab vähe süsivesikuid.
- ❖ Teraviljatooteid ja kartulit tuleb süüa mõõdukalt suure süsivesikutesisalduse tõttu. Võrreldes teiste tangainetega suurendab manna kõige kiiremini veresuhkru sisaldust.
- ❖ Janu korral võib juua vett, mineraalvett (kuni 2 klaasi päevas) või teed, mis ei anna süsivesikuid.
- ❖ Naturaalne mahl (100%, ilma suhkruta) on soovitatav lahjendada veega (1:9). Naturaalsest mahlast saadud süsivesikud tuleb arvestada ööpäevase süsivesikute koguse hulka.
- ❖ Diabeetikud peavad tähelepanu pöörama alkoholsete jookide tarvitamisele, sest alkohol sisaldab samuti süsivesikuid ja on põledes kaloriaallikas (k.a õlu). See on probleem eelkõige 2. tüüpi diabeedi puhul.
- ❖ Diabeetikutele on keelatud magusad veinid ja liköörid. Teisi, suhkrut mittesisaldavaid alkohole võib tarvitada piiratud koguses. Kangete alkoholide (alkoholisaldus 35 - 40% ja rohkem, nagu viin, rumm, džinn, konjak, brändi) ühekordne annus ei tohiks ületada 100 ml ning lahjemate alkoholide (kuiv vein) annus 300 ml.

NB! Insuliinravigi oleval patsiendil langetab alkohol veresuhkru, tekib hüpoglükeemia oht.

Täpsed ja konkreetsed dieetravisootused annab igale diabeetikule individuaalselt tema raviarst või diabeediõde. Dieet sõltub diabeedi tüübist, veresuhkru sisaldusest, kehakaalust, füüsilisest koormusest, päevarežiimist ja diabeedi ravist.

Energia ja süsivesikute hulga arvestamine dieedi koostamisel

Energiavajadus sõltub east, soost, kehakaalust ja füüsilisest koormusest (vt tabel 2). Energiavajadus (kcal) normkehakaalu 1 kg kohta vastavalt füüsilisele koormusele.

Tabel 2.

FÜÜSILINE KOORMUS	ENERGIAVAJADUS (KCAL/KG)
istuv töö või eluviis	20
kerge füüsiline koormus	25
keskmise füüsiline koormus	30
raske füüsiline töö	35-40

Ülekaalulistel soovitatakse saadud tulemusest lahutada 500 - 1000 kcal, et saavutada kõigepealt normaalne kehakaal.

Ööpäevane rasvavajadus on 1 gramm ühe kilogrammi ehakaalu kohta, millest 50% peaks moodustama silmaga nähtav rasv ja 50% peitrasv. Ööpäevane valguvajadus on 1-1,5 grammi ühe kilogrammi kehakaalu kohta. Laste puhul on valguvajadus suurem: kuni 2 grammi ühe kilogrammi kehakaalu kohta. Ööpäevasest energiavajadusest peaks moodustama 50% süsivesikud, 20% valgud ja 30% rasvad.

Ööpäevane toiduainete kalorsus on soovitatav jagada 5 - 6 toidukorrale päevas, eeldusega, et inimesel on tavaliselt hommikupoolikul suurem füüsiline koormus (vt tabel 3). Ülekaalulised inimesed võivad hilisõhtuse eine ära jätta.

Tabel 3. Soovitatav kalorsuse jagunemine söögikordade vahel

SÖÖGIKORD	KALORSUSE PROTSENT KOGU PÄEVASEST KALORITE HULGAST
Hommikusöök	25
Lõunaõde	10-15
Lõunasöök	25-30
Õhtuõde	5-10
Õhtusöök	20-25
Hilisõhtu	5-10

Üks võimalus süsivesikute arvestamiseks toidus on leivaühikute süsteem. Seda süsteemi kasutades alustatakse energiavajaduse arvutamisest. Saades teada vajaliku süsivesikute, valkude ja rasvade päevase koguse, minnakse üle leivaühikute süsteemile. Arvestuse aluseks on, et 1 leivaühik (LÜ) on 12 grammi süsivesikuid (vt tabel 4).

Tabel 4. Toiduainete kogused, mis sisaldavad 10 - 15 g süsivesikuid ehk 1 leivaühiku

TOIDUAINE NIMETUS	HULK, MIS SISALDAB 1 LEIVAÜHIKU
Leib, näkileib	25 grammi leiba või 1/2 kääru leiba, 2 näkileiba
Sai, sepik	20 - 25 grammi ehk 1 käär
Piim, keefir, hapupiim	1 klaas
Dieetjogurt	100 grammi
Kartul kanamunasaarune	(60-70 g), supilusikatäis kartuliputru, 100 grammi kartulisalatit, 80 grammi friikartuleid (rasvane), 30 grammi kartulikrõpse (rasvane)
Kaerahelbed	supilusikatäit kuivainet või supilusikatäit keedetud toitu
Riis	15 grammi kuivainet või 50 grammi keedetud toitu
Tatar, hirss, manna	1 supilusikatäis kuivainet või 2 supilusikatäit keedetud toitu
Pastatooted	20 grammi keetmata või 1/2 klaasi keedetud toitu
Jahu, tärklis	1 supilusikatäis
Herned, oad, mais	60 grammi
Õun, pirn, apelsin, virsik, kiivi, sidrun	1 keskmine
ploomid, mandariinid, aprikoos	2 - 3 tükki
Banaan, greip	pool keskmist
Arbuus, ananass	1 lõik (100 - 120 grammi)
Marjad (v.a viinamarjad)	100 grammi
Pohlad, jõhvikad, vaarikad	1 klaas
Naturaalne mahl	1/2 klaasi
Tomatimahl	1 1/2 klaasi
Küpsis	20 grammi
Ülepanni pannkook	u 20 grammi
Õlu	1 pudel (0,33 l)

1 gramm süsivesikuid annab organismis põledes 4 kcal

1 gramm valke annab põledes 4 kcal

1 gramm rasvu annab põledes 9 kcal

Näide

Inimene, kelle normaalne kehakaal peaks olema 65 kilogrammi, peab mõõduka füüsilise koormuse korral saama ööpäevas 30 kilokalorit ühe kilo normkehakaalu kohta. **Seega vajab ta** : $65 \text{ kg} \times 30 \text{ kcal/kg} = \sim 2000 \text{ kcal ööpäevas}$, **sellest: süsivesikuid 50%** e $2000 \text{ kcal} \times 0,5 = 1000 \text{ kcal}$ 1 gramm süsivesikuid annab organismis põledes 4 kcal, seega on süsivesikute ööpäevane vajadus $1000 \text{ kcal} : 4 = 250 \text{ g}$; **valke 20%** e $2000 \text{ kcal} \times 0,2 = 400 \text{ kcal}$ 1 gramm valke annab põledes 4 kcal, seega on valkude ööpäevane vajadus $400 \text{ kcal} : 4 = 100 \text{ g}$; **rasvu 30%** e $2000 \text{ kcal} \times 0,3 = 600 \text{ kcal}$ 1 gramm rasvu annab põledes 9 kcal, seega on rasvade ööpäevane vajadus $600 \text{ kcal} : 9 = 66 \text{ g}$.

Leivaühikutesse arvestades saame nt:

250 g süsivesikuid : 12 = 21 leivaühikut (LÜ)

Kuna ööpäevane **rasvavajadus** on 1 gramm ühe kilogrammi kehakaalu kohta, on inimese, kelle normkehakaal on 65 kg, rasva maksimaalne vajadus ööpäevas 65 grammi, millest ~ 30 g on silmaga nähtavat rasva ja ~ 30 g peitrasva.

Ööpäevane **valguvajadus** on 1 - 1,5 grammi ühe kilogrammi kehakaalu kohta, seega 65 kg kaaluval inimesel on valguvajadus ööpäevas 65 - 100 g (tabel 5).

Tabel 5. 65 kg kaaluva inimese päevane toiduvajadus mõõduka kehalise koormuse korral

SÖÖGIKORD	% PÄEVATOIDUST	SÜSIVESIKUD	VALGUD	RASVAD	LEIVAÜHIKUD
Hommikusöök	25%	60 g	20 g	10 g	5LÜ
Oode	10%	24 g	-	-	2LÜ
Lõunasöök	25-30%	72 g	25-30 g	30 g	6LÜ
Oode	5%	12 g	-	-	1 LÜ
Õhtusöök	25-30%	60 g	25-30 g	25 g	5LÜ
Hilisõhtu	10%	24 g	20 g	-	2 LÜ

Oodatav efekt, dieedi efektiivsuse hindamine

Diabeedi ravi eesmärgiks on haiguse hea kompensatsioon, so hea enesetunde ja töövõime säilitamine ning liiga suure või liiga väikese veresuhkru sisalduse vältimine.

Vältida tuleb:

- ✦ asket hüpodükeemiat (liiga väikest veresuhkru sisaldust)
- ✦ hüperglükeemiat (liiga suurt veresuhkru sisaldust)
- ✦ hilistüsistusi

Diabeedi hea kompensatsiooni kriteeriumid:

1. tüüpi diabeetikutel on hea veresuhkru tasakaalu korral vere suhkrusisaldus enne sööki 4 - 6 mmol/l, pärast sööki 1,5 - 2 tundi alla 8 mmol/l ja glükohemoglobiin (kolme kuu keskmine veresuhkur) on alla 7,5%.
 2. tüüpi diabeetikutel on hea tasakaalu korral vere suhkrusisaldus enne sööki 4 - 6 mmol/l, 2 tundi pärast sööki kuni 8 mmol/l ja glükohemoglobiin 4 - 6%.
2. Uriiniga suhkrut peaaegu ei eritu.
3. Kehakaal püsib stabiilne.
4. Ei esine raskeid hüpodükeemiaid.
5. Õhtul enne magamaminekut on vere suhkrusisaldus 6,0 - 7,5 mmol/l (see välistab öise hüpodükeemia).
6. Diabeedi hea kompensatsioon aitab vältida hilistüsistuste teket ja arengut.

Koostatud: sisehaiguste osakond, 2010

Ajakohastatud: sisehaiguste kliinik 2017