

# Tyyppin 2 diabeetikon elintarvikeopas

”Syö terveellisesti ja tasapainoisesti” on neuvo, joka pätee yhtä lailla tyyppin 2 diabetesta sairastaviin kuin muihinkin. Mutta mitä se tarkkaan ottaen tarkoittaa? Ja mihin tyyppin 2 diabeetikon on erityisesti kiinnitettävä huomiota? Oikeiden tuotteiden valitseminen ruokakaupasta voi olla haasteellista. Tämä opas auttaa sinua tekemään ruokaostoksilla parhaat valinnat! #AtTheHeartOfDiabetes

## Kasvikset, hedelmät ja marjat

*Tyyppin 2 diabeetikon kannattaa valita vihanneksia, joiden glykeeminen indeksi (GI) on matala ja jotka sisältävät runsaasti kuitua ja verenpainetta alentavia nitraatteja.<sup>1</sup>*

- Kasvikset sisältävät runsaasti ravintoaineita ja kuitua.<sup>1</sup>
- Syö kasviksia monipuolisesti, raakana ja kypsennettynä.<sup>1</sup>

## Maitotuotteet

*Maitotuotteet sisältävät tärkeitä proteiineja, vitamiineja ja kalsiumia. Maitotuotteista kannattaa valita vähärasvaiset tai rasvattomat vaihtoehdot.<sup>2</sup>*

- Rasvaton maito sisältää samoja tärkeitä ravintoaineita kuin kevyt- ja täysmaidot.<sup>2</sup>
- Monissa juustoissa on runsaasti rasvaa ja suolaa. Suosi vähärasvaisia juustoja ja kiinnitä huomiota määrään.<sup>2</sup>
- Haetko tyyppin 2 diabeetikoille sopivia jogurtteja? Tarkasta tuoteselosteesta, kuinka paljon rasvaa ja lisättyä sokeria tuote sisältää. Suosi rasvattomia ja vähäsokerisia tai sokerittomia vaihtoehtoja.<sup>2</sup>

## Liha, kana ja kala

*Tyyppin 2 diabeetikoille suositellaan yleensä kalan syömistä kaksi kertaa viikossa.<sup>6</sup>*

- Vältä punaista ja prosessoitua lihaa, sillä se on yhdistetty kohonneeseen sydänsairausriskiin.<sup>3</sup> Suosi lihaleikkeleissä vähärasvaisia kokolihavalmisteita. Huomioithan, että lihaleikkeleet sisältävät usein runsaasti suolaa.<sup>4</sup>
- Yleisesti ottaen kanassa on runsaasti proteiineja ja vähän rasvaa. Se on hyvä valinta, kun haluat täydentää ateriaasi lihalla. Vinkki: Valitse **luutonta ja nahatonta kananrintaa** liiallisen rasvansaannin välttämiseksi.<sup>5</sup>
- Syö rasvaista kalaa, kuten **lohta**, ainakin kerran viikossa! Kala on hyväksi tyyppin 2 diabetesta sairastaville kahdesta tärkeästä syystä. Ensinnäkin kalan sisältämät omega 3 -rasvahapot ovat hyväksi sydämelle, mistä on hyötyä ottaen huomioon, että tyyppin 2 diabeetikoilla on keskimääräistä korkeampi riski saada sydänkohtaus tai aivohalvaus. Toiseksi tyyppin 2 diabetesta sairastavien D-vitamiinipitoisuus on usein matala, ja kala sisältää runsaasti D-vitamiinia.<sup>6</sup>

## Välipalat

*Jotain naposteltavaa? Valitse tuotteita, jotka sisältävät runsaasti proteiineja, kuituja ja hyviä rasvoja.<sup>7</sup>*

- Valitse perunalastujen sijaan maustamatonta popcornia. Muita maukkaita ja terveellisiä välipaloja ovat kasvispalat, hedelmät ja marjat. Vältä kuitenkin napostelua aterioiden välillä.<sup>8</sup>
- Pyri syömään pääateriat säännöllisesti ja välttämään useita välipaloja ja napostelua päivän aikana. Niistä kertyy huomaamatta runsaasti ylimääräistä energiaa.

## Juomat

*Ruokavaliomuutosten lisäksi tyyppin 2 diabeetikon on tärkeää tehdä harkittuja päätöksiä myös juomien suhteen.<sup>9</sup>*

- Virvoitusjuomahyllyn edessä? Valitse **virvoitusjuomista kevytversioita** sokerimäärän pienentämiseksi.<sup>9</sup> Vielä parempi valinta on (hiilihapotettu) vesi. Lisämakua saat puristamalla joukkoon tuoretta sitruunaa.
- **Tavallisessa kahvissa ja teessä** on vain vähän kaloreita ja hiilihydraatteja. Valitse makeuttamatonta teetä ja pyri juomaan kahvisi ilman sokeria tai täysmaitoa.<sup>9</sup>
- Alkoholi sisältää runsaasti energiaa, lähes yhtä paljon kuin rasva.<sup>10</sup>

**Onko sinulla huolenaiheita tyyppin 2 diabetekseen ja terveelliseen ruokavalioon liittyen?**

Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) Butler, RD, LD, N. (2017, April 30). Best vegetables for type 2 diabetes. Retrieved March 12, 2019, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>  
 (2) Diabetes UK. (n.d.). Dairy and diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/dairy-and-diabetes>  
 (3) Diabetes UK. (n.d.-b). I have type 2 diabetes – what can I eat? Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>  
 (4) Theobald, M. (2017, December 1). The Best and Worst Foods to Eat in a Type 2 Diabetes Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/how-managing-type-2-diabetes/best-and-worst-foods>  
 (5) McDermott, A. (n.d.-b). 7 Chicken Recipes for Diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/diabetic-chicken-recipes>  
 (6) Diabetes UK. (n.d.-c). Fish – Benefits, Recommended Intake & Suitability in Diabetic Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/food/fish.html>  
 (7) Healthline. (n.d.). The 21 Best Snack Ideas If You Have Diabetes. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.healthline.com/nutrition/best-snacks-for-diabetes>  
 (8) Diabetes UK. (n.d.-d). Healthy swaps snacks. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-snacks>  
 (9) American Diabetes Association. (n.d.). What Can I Drink? Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/what-can-i-drink.html>  
 (10) American Diabetes Association. (n.d.-c). Alcohol. Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/alcohol.html>