

Tyypin 2 diabetes

Hoito-ohje ikääntyneille

Ruokavalio ja liikunta

Sairaanhoitajaopiskelijat

© Lauri Tams ja Olli Vaarula

Johdanto

- Arviolta 500 000 suomalaista sairastaa diabetesta ja määrä kasvaa koko ajan väestön ikääntyessä.
- Ikääntyneellä tarkoitetaan yli 65-vuotiasta henkilöä.
- Diabeteksen päätyypit ovat diabetes tyypit 1 ja 2.
- Ykkös- ja kakkostyyppin diabeteksen erot ovat osin vähentyneet sillä sellaisia tautityyppejä esiintyy paljon, joissa on oireita molemmista muodoista.

Diabetes tyyppi 1

- Diabetes tyyppi 1 eli nuoruusiän diabetes johtuu haiman insuliinia tuottavien solusaarekkeiden tuhoutumisesta.
- Hoitona on aina insuliini.

Tyypin 2 diabetes

- Tyypin 2 diabetes on vahvasti perinnöllinen ja kehittyy hitaasti.
- Tyypin 2 diabeteksen syntyyn vaikuttavat voimakkaasti elintavat perinnöllisten tekijöiden lisäksi.
- Usein potilas on ylipainoinen ja hänellä on kohonnut verenpaine tai rasva-ainevaihdunnan häiriö tai molemmat eli metabolinen oireyhtymä.

Tyypin 2 diabeteksen toteaminen

- Diabeteksen toteamiseen tarvitaan veren sokeripitoisuuden määrittäminen.
- Diabetes diagnosoidaan, kun oireisella henkilöllä paastoplasman glukoosipitoisuus (verensokeri) (vähintään 8 tuntia ravinnotta) on 7 mmol/l tai suurempi tai 2 tunnin arvo sokerirasituskokeessa on plasmasta mitattuna yli 11 mmol/l
- Oireettomalla henkilöllä jompikumpi kohta tulee todeta vähintään kahdesti.

Diabeteksen liitännäissairaudet

- sydän- ja verisuonisairaudet
- diabeettinen nefropatia (munuaissairaus)
- diabeettinen retinopatia (silmän verkkokalvosairaus)
- neuropatia (hermomuutokset)

Ehkäisy

- Tyypin 1 diabetesta ei voida ehkäistä.
- Tyypin 2 diabeetikoille terveellinen ruoka, liikunta ja painonhallinta ovat tärkeimpiä hoitomuotoja sairauden ehkäisyssä ja hoidossa.

Tyypin 2 diabeteksen hoito

- Hyperglykemian, eli korkean verensokerin, hoidon vähimmäistavoite on kaikenikäisillä diabeetikoilla sellainen glukoositaso, joka ei aiheuta potilaalle oireita.
- Jos iäkkäillä potilaalla esiintyy vakavia hypoglykemioita, eli matalia verensokeriarvoja, niiden syy on selvitettävä ja hoidettava.
- Iäkkäillä myös potentiaalisesti kohtalokkaiden hypoglykemioiden, eli matalan verensokerin, välttämiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota, koska ne voivat lievinäkin johtaa muun muassa sekavuuteen ja kaatumisiin kohtalokkain seurauksin.
- Hoidon tavoitteet asetetaan potilaan kokonaistilanteen ja tarpeiden mukaisesti.

Korkean verensokerin oireet

- väsymys
- virtsan erityksen lisääntyminen
- kuivuminen
- jano
- painonlasku
- infektioherkkyys
- sekavuus

Matalan verensokerin oireet

- sydämentykytys (tiheä pulssi)
- hikoilu
- nälän tunne
- käsien värinä
- ärtyisyys
- päänsärky
- sekavuus
- näköharhat, etenkin näkeminen kahtena
- epätavallinen tai riitaisa käytös
- pahimmassa tapauksessa kouristuksia ja tajuttomuus, jos verensokeri laskee hyvin alhaiseksi.

Miten ruokavaliolla voidaan vaikuttaa iäkkäiden diabetekseen hoitoon?

- Tyypin 2 diabetesta sairastaville suositellaan samaa ruokaa kuin muullekin väestölle.
- Tärkeää on syödä säännöllisesti ja monipuolisesti, jotta kaikki tarvittavat ravintoaineet saadaan.
- Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi, jolloin tulee helposti syötyä liian paljon kerralla.
 - Aamupala
 - Lounas
 - ✓ Välipala
 - Päivällinen
 - ✓ Illtapala

Terveellinen ruokavalio

- Kasviksia puoli kiloa päivässä. (juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät) Kasvikset sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisiä ja kuitua sekä muita suojaravintoaineita.
- Täysjyväviljatuotteita runsaasti. (puuro, leipä) Kuitu auttaa verensokerin, veren rasvojen ja painon hallinnassa. Runsaskuituinen ruoka edistää suolen toimintaa.
- Suolaa vähemmän, alle 6g päivässä. (katso pakkauksen tuoteselosteet) Sydänmerkityt tuotteet sisältävät vähemmän suolaa ja rasvaa.

Terveellinen ruokavalio

- Huomio rasvan laatuun, huono (kova) rasva nostaa veren kolesterolia ja kova rasva kannattaakin korvata pehmeällä rasvalla.
- Kovaa rasvaa syödään vähän (tyydyttynyt) (voi, juusto, punainen liha)
- Pehmeää rasvaa syödään riittävästi (monityydyttymättömät) (kala, rypsiöljy, kasvisrasvalevitteet)
- Rasvattomat maitotuotteet takaavat kalsiumin saannin. Puoli litraa päivässä.
- Sokeria ja sokeria sisältäviä juomia kannattaa nauttia niukasti. Leivonnaiset sisältävät usein myös paljon rasvaa.

Lautasmalli, Diabetesliitto.



Lautasmalli

- Lautasmalli on esimerkki terveellisen ja suosituksen mukaisen aterian kokoamisesta.
- Lautasen täyttäminen aloitetaan kasviksilla, ja niitä otetaan noin puoli lautasellista.
- Neljännes lautasesta täytetään perunalla, pastalla tai ohra- tai kauralisäkkeellä tai riisillä.
- Vajaa neljännes täytetään pääruoalla: kalalla, lihalla, kasvispääruoalla tai makkaralla. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa.

Ruokakolmio, Diabetesliitto.



Ruokakolmio

- Ruokakolmio on tapa havainnollistaa terveellisen ruokavalion koostamista.
- Kolmion ala- ja keskiosassa olevia ruokia on hyvä syödä paljon ja usein.
- Yläosassa olevia syödään kohtuullisesti ja huipussa olevia harkiten eli niukasti tai harvoin.
- Näin toteutuu terveellisen ruoan suositus.

Hyvin iäkkään ruokavalio

- Ikäihmistä ei suositella laihduttamaan, poikkeuksia lukuun ottamatta.
- Painoa tulee tarkkailla ja mahdollisiin muutoksiin puututtava.
- Hyvin iäkkäiden diabeetikkojen riittävän monipuolisesta ravitsemuksesta on huolehdittava ja elämäntilanne on otettava huomioon yksilöllistä ruokavaliota suunniteltaessa.
- Muut sairaudet, toimintakyky ja elämäntilanne voi aiheuttaa rajoitteita ruokavalioon.
- Tärkeintä on hyvän elämänlaadun ylläpitäminen.
- Hyvin iäkkäille diabeetikoille voi suositella ateriapalveluja.

Miten liikunnalla voidaan vaikuttaa iäkkäiden diabeteksen hoitoon?

- Liikunnan osalta keskeiset tulokset olivat, että tehokkain liikuntamuoto on yhdistää kestävyysliikunta ja progressiivinen vastus- eli kuntosalityyppinen harjoittelu.
- Huomioitavaa liikunnan osalta on, että osa diabeetikoista ei hyödy liikunnasta tai on terveydentilansa takia estynyt harrastamaan liikuntaa.

Liiku näin

- Kestävyystyypisistä liikuntalajeista tyypin 2 diabeetikolle sopivia ovat kävely, sauvakävely, hiihto, hölkkä, uinti ja pyöräily.
- Kestävyystyypisen liikunnan on hyvä olla kohtuullisen kuormittavaa ja pitkäkestoista, mielellään vähintään 30 minuuttia päivässä.

Kuntosalityyppinen liikunta

- Lihasvoimaharjoittelu eli kuntosalityyppinen harjoittelu hoitaa sairautta kaikkein tehokkaimmin.
- Suositeltavaa on nousujohteinen harjoittelu vähintään kaksi kertaa viikossa keskittyen suuriin selän, vatsan, käsien ja jalkojen lihaksiin.
- Nousujohteisessa harjoittelussa suositellaan nostamaan vastusta ja muuttamaan harjoitteluohjelmaa noin puolentoista kuukauden välein.
- Suositeltavaa on tehdä kuudesta kymmeneen liikettä, samaa liikettä 8-12 toistoa ja 2-3 sarjaa.

Lisätietoa

- Luotettavaa lisätietoa tyypin 2 diabeteksen hoidosta löytyy internet sivuilta www.diabetesliitto.fi

Lähteet

- Diabetesliitto 2016. Viitattu 11.5.2016
http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_2/tyypin_2_hoidon_abc/ruoka_oin_tarkea_osa_hoitoa
- Diabetesliitto 2016. Viitattu 11.5.2016
http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/diabeetikolle_sopiva_syominen/ruokakolmio_ja_lautasmalli
- Eriksson, J. 2015. Tietoa potilaalle: Liikunta ja tyyppin 2 (aikuistyyppin) diabetes. Duodecim. Helsinki. Viitattu 11.5.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00930
- Käypä hoito 2016. Diabetes. Viitattu 11.5.2016
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50056>
- Käypä hoito 2016. Diabetes ja liikunta. Viitattu 11.5.2016
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00817&suositusid=hoi50056>