

Elämäntapalääketiede

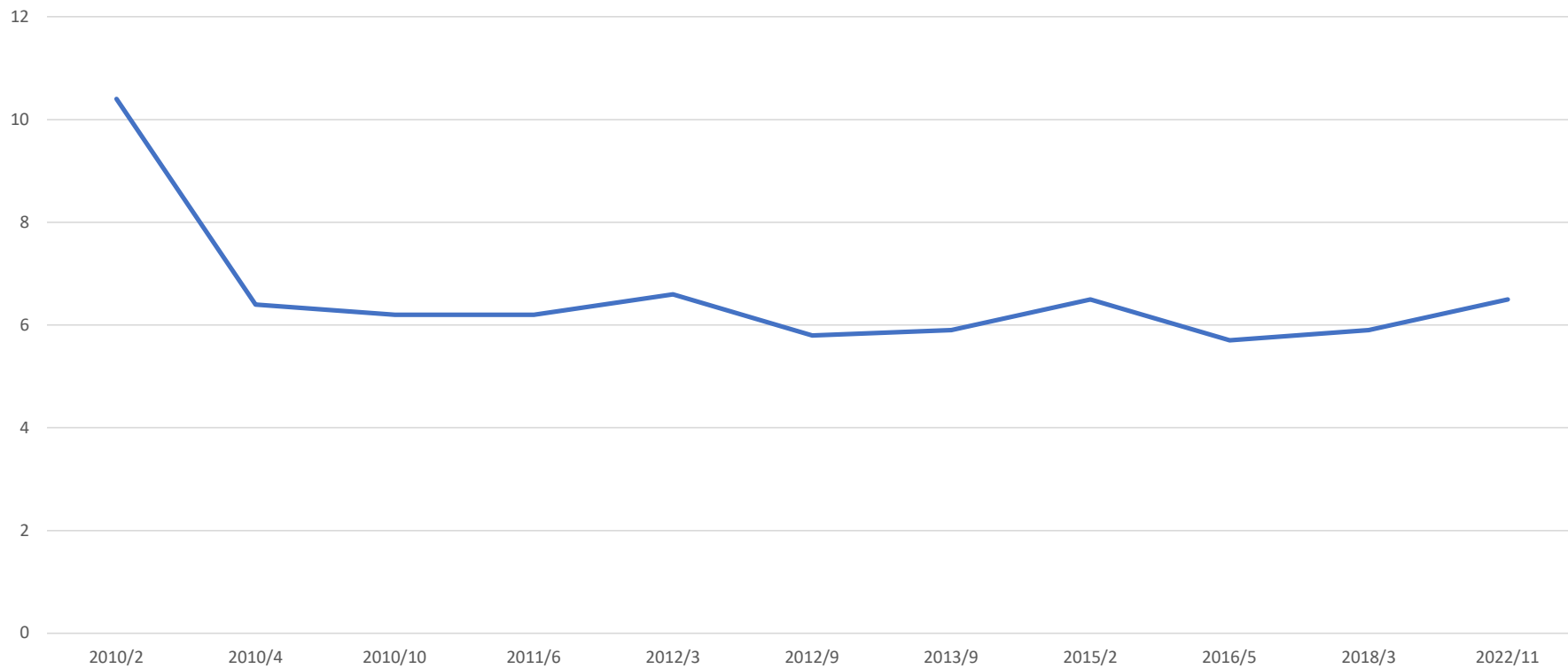
Polkuni diabeteksestä parantumiseen

Lasse Nybergh

Sisältö

1. Johdanto
2. Oma tarinani
3. Mitä syön
4. Käypä hoito-suositukset
5. Ravitsemussuositukset
6. Lopuksi

Pitkäaikaissokeeri Lasse Nybergh 2010-2022



Taulukko 1. Tyypin 2 diabeteksen vaaraa vähentävät elämäntapamuutokset.

Elämäntapamuutos	Toteutus käytännössä
Laihduminen, mikäli liikapainoa	Jo 5–10 % painonlasku tehokas
Liikunnan lisääminen	Vähintään 30 minuuttia kohtuullisen rasittavaa liikuntaa päivässä
Tupakoinnin lopettaminen	
Ruokavalio:	
- Kovan rasvan vähentäminen	Maito- ja lihavalmisteista arkikäyttöön vähärasvaiset tai rasvattomat tuotteet
- Kohtuullinen määrä pehmeää rasvaa	Leivälle, leivontaan, ruoanvalmistukseen ja salaatteihin kasviöljypohjaiset tuotteet Pähkinät ja siemenet pehmeän rasvan lähteenä, suositeltu määrä 2 ruokalusikallista (30 g) päivässä maustamattomia pähkinöitä
- Runsaasti kuitua	Viljavalvisteista täysjyväleivän suosiminen, päivän leipä määrä 6–9 palaa (leivän voi korvata muilla täysjyväviljatuotteilla: 1 dl täysjyväpastaa = 1 leipäpala, lautasellinen puuroa = 2 leipäpala). Hedelmiä, marjoja ja kasviksia vähintään 6 annosta/päivä, 1 annos = 1 keskikokoinen hedelmä, porkkana tai tomaatti/2 dl marjoja, salaattia tai keitetyjä kasviksia. Ks. Kotimaiset kasvikset ry:n kotisivut http://www.kasvikset.fi/ .