

Tyypin 2 diabetesriskissä olevan ravitsemushoito



Elintapamuutoksilla voi ehkäistä tai viivästyttää tyypin 2 diabeteksen puhkeamista. Pysähdy pohtimaan, onko ruokailutottumuksissasi jotain, mihin tarvitsisit muutosta, ja aseta muutostavoitteesi sen pohjalta. Tavoitteita pohtiessa on tärkeää miettiä, millaisia muutoksia sinulla on elämäntilanteessasi mahdollista toteuttaa pitkäjänteisesti.

Rytmi kohdalleen

Suurimmalle osalle sopii ruokailu vähintään 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä. Tämä antaa tasaisesti energiaa pitkin päivää, auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja tukee nälkä- ja kylläisyysviestien tulkintaa.

Lautasmalli auttaa aterioiden koostamisessa

Lautasmalli on erinomainen apu, kun mietit, miten päivän ateriat ja välipalat koostaisit. Lautasmallin periaatetta voit soveltaa päivän kaikilla aterioilla ja välipaloilla.



Pääaterioilla

- ½ lautasellista salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia
- ¼ lautasellista perunaa, pastaa, ohraa, riisiä tai muuta viljalisäkettä
- ¼ lautasellista kalaa, broileria, kasviproteiinivalmistetta, palkokasveja, kananmunaa tai vähärasvaista lihaa.
- Lisäksi ateria voi sisältää täysjyväleipää ja kasvirasvaveitettä, öljypohjaista salaattinkastiketta, pähkinöitä ja siemeniä sekä ruokajuoman.

Välipaloilla

Sovella 1+1+1 kaavaa ja ota mukaan:

- Jotakin kasvista, hedelmää tai marjaa
- Jotakin täysjyväistä, kuten puuroa, leipää tai myslä
- Jotakin proteiinipitoista, kuten maito- tai soijavalmistetta, leikkelettä, hummusta, kananmunaa tai pähkinöitä.

Kun valitset **Sydänmerkki-tuotteen**, se on omassa tuoteryhmässään parempi valinta.



Lisää kuitua

Kuitu auttaa parantamaan verensokerin hallintaa ja vähentämään tyypin 2 diabeteksen riskiä. Suosi kuitupitoisia vaihtoehtoja ja tavoittele vähintään 25–35 g päivittäistä kuitumäärää.

Näin lisäät kuidun saantiasi:

- Suosi viljavalmisteissa täysjyvää, runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g.
- Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle. Suositeltu päivittäinen määrä on vähintään 500–800 g, josta vähintään puolet tulisi olla kasviksia. Kasvikset sisältävät kuitua ja vaikuttavat verensokeriin vain vähän.
- Ota palkokasvit, kuten linssit, erilaiset pavut ja herneet, osaksi päivittäisiä ruoka-valintojasi.
- Syö päivittäin noin 2 rkl (30 g) suolaamattomia ja sokeroimattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä.

Kun lisäät kuitupitoisia ruokia, vähennät samalla vähäkuituisten tuotteiden käyttöä. Runsas vähäkuituisten viljavalmisteiden ja runsas sokerin määrä ruokavaliossa vaikuttavat epäedullisesti verensokeriin ja diabeteksen riskiin.



Rasvan laatu ratkaisee

Rasvan laadulla on merkittävä vaikutus veren rasva-arvoihin ja diabeteksen riskiin. Siksi kovan eli tyydyttyneen ja transrasvan osuuden vähentäminen ja korvaaminen pehmeän eli tyydyttymättömän rasvan lähteillä on tärkeää.

Ruosta saatavasta rasvasta vähintään 2/3 tulisi olla pehmeää rasvaa ja alle 1/3 kovaa rasvaa. Kovan rasvan pääasialliset lähteet ovat eläinperäisiä tai trooppisia kasvirasvoja, kun taas pehmeän rasvan ovat kasvirasvoja.

Näin parannat ruokavaliosi rasvan laatua:

- Käytä leipärasvana vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvaveitettä.
- Suosi ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, pullomargariinia tai kasvirasvaveitettä.
- Syö rasvaista kalaa vähintään 2 kertaa viikossa.
- Lisää öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta salaatteihin ja kasviksiin.
- Syö päivittäin noin 2 rkl (30 g) suolaamattomia ja sokeroimattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä.
- Suosi kalaa, broileria ja vähärasvaista lihaa (rasvaa enintään 7–10 %) sekä kasviproteiinivalmisteita ja palkokasveja.
- Käytä kasvirasvasekoitetta tai kasvipohjaisia valmisteita kerman sijaan.

- Nestemäisistä maitovalmisteista suosi enintään 0,5 % rasvaa sisältävää maitoa ja piimää ja (enintään 17 % rasvaa) enintään 3–4 siivua päivässä.
- Kokeile leivällä juuston ja rasvaisten lihaleikkeleiden sijaan maapähkinälevitettä, hummusta, kasviksia, avokadoa tai hedelmäviipaleita.
- Leivo juoksevilla rasvoilla ja valitse rypsiöljyllä leivottuja tuotteita (esim. pullat, keksit, kaurapatukat).
- Vähennä rasvaisten lihojen ja lihavalmisteiden käyttöä. Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syömään enintään 350 g kypsää lihaa viikossa.
- Vähennä runsasrasvaisia juustoja ja maitovalmisteita (kerma, jäätelö, rasvaiset jogurtit) sekä voita ja voipohjaisia levitteitä.
- Syö vain satunnaisesti runsaasti kovaa rasvaa sisältäviä makeita ja suolaisia leivonnaisia ja napostelutuotteita.



Kupillinen kahvia?

Tutkimusten mukaan kahvin juominen pienentää tyypin 2 diabetekseen sairastumisen riskiä. Suositusten mukainen määrä kahvia on 2-3 kuppia (alle 5 dl) päivässä.

Ylipainosta tasapainoon

Ylipainoisilla laihduttaminen vähentää insuliiniresistenssiä, parantaa verensokerin hallintaa ja pienentää merkittävästi tyypin 2 diabeteksen riskiä. Jo 5–10 %:n painonpudotus pienentää riskiä selvästi.

Jos laihduttaminen on tarpeen, mieti ammattilaisen kanssa, mistä saat siihen tukea ja miten seuranta järjestetään.



Tutustu Terveyskylä.fi
Painonhallintataloon
[www.terveyskyla.fi/
painonhallinta](http://www.terveyskyla.fi/painonhallinta)

Säännöllinen liikunta on tehokas keino ehkäistä tyypin 2 diabetesta. Liikunta parantaa insuliiniherkkyyttä ja auttaa painonhallinnassa.



Tutustu Diabetesliiton
Riski sairastua
diabetekseen –polkuun
[diabetes.fi/diabetestieto
a/riski-sairastua-
diabetekseen/](http://diabetes.fi/diabetestieto
a/riski-sairastua-
diabetekseen/)

Runsas alkoholin käyttö heikentää verensokeritasapainoa ja lisää tyypin 2 diabeteksen riskiä. Se vaikeuttaa myös painonhallintaa.

Tupakointi lisää tyypin 2 diabetekseen sairastumisen riskiä. Tupakoinnin lopettaminen parantaa insuliiniherkkyyttä.

Päivitetty 3/2025