

Kakkostyypin diabeteksen ehkäisyn avaimet

Hyvinvointi

- Huolehdi hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.
- Vältä stressiä ja nuku riittävästi.

Tee tyypin 2 diabeteksen riskitesti

Katso ohjeet seuraavalta sivulta.

Sokerirasituskokeen tavoitearvot

	Paastoarvo mmol/l	2 tunnin arvo mmol/l
Normaali	alle 6,1	alle 7,8
Esidiabetes	6,1-6,9 kohonnut paastosokeri	7,8-11,0 heikentynyt sokerinsieto
Diabetes	7 tai yli	yli 11

Pitkäaikainen verensokeri
HbA1c mmol/mol:

- 42 normaali
- 43-47 esidiabetes
- 48 diabetes

Paino ja vyötärö

- Tavoittele normaalipainoa (painoindeksi BMI < 25 kg/m²) ja vyötärön ympärystä alle 90 cm (naiset) tai alle 100 cm (miehet).
- Ylipainoisella jo 5 %:n painonlasku pienentää selvästi riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.
- Käy viikoittain puntarilla.

Seuraa painoa ja
vyötärön ympärystä
säännöllisesti

Verenpaine ja veren rasva-arvot

- < 140/80 mmHg (kotitaso < 135/80 mmHg) kaikilta
- tiukempaan hoitotavoitteeseen < 130/80 mmHg
(kotitaso < 125/80 mmHg) pyritään tarvittaessa

Mittaa
verenpaine kotona
säännöllisesti

Ruokavalio

- Syö 3-5 kohtuullista ateriakokonaisuutta päivässä. Muista lautasmalli!
- Vältä sokeripitoisia juomia, karkkeja ja lisättyä sokeria.
- Syö päivittäin kasviksia, hedelmiä, marjoja ja täysjyväviljatuotteita. Saat niistä tärkeitä kuituja.
- Suosi pehmeitä rasvoja, esimerkiksi kasviöljyjä voin sijaan.
- Käytä suolaa maltillisesti.

Liikkuminen

- Lisää päivään askelia. Vältä pitkää paikallaanoloa.
- Päivittäisellä 30 minuutin kohtuukuormitteisella liikkumisella voit pienentää sairastumisriskiä.
- Hanki kestävyyskuntoa liikkumalla reippaasti kaksi ja puoli tuntia viikossa ja harjoita lihaskuntaa pari kertaa viikossa.

Alkoholi ja tupakointi

- Muista alkoholin kohtuukäyttö! Huomioi myös, että alkoholista tulee herkästi ylimääräistä energiaa, mikä saattaa nostaa painoa.
- Ei tupakointia.

Tee tyypin 2 diabeteksen riskitesti ja ryhdy toimeen!

Arvioi riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen verkossa osoitteessa **www.diabetes.fi/riskitesti** tai paperilomakkeella terveydenhuollon yksiköissä.

Jos sait testissä 7-14 pistettä

- Sinun kannattaa pohtia liikunta- ja ruokatottumuksiasi ja kiinnittää huomiota painoosi estääksesi diabeteksen kehittymistä. Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai työterveys-huoltoon saadaksesi lisäneuvoja.

Jos sait testissä 15-20 pistettä

- Hakeudu terveydenhoitajan, sairaanhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolle sairastumisriskisi tarkempaan arviointiin.

Jos sait testissä yli 20 pistettä

- Hakeudu terveydenhoitajan, sairaanhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolle verensokerin mittaukseen tai saadaksesi lähetteen sokerirasitukseen mahdollisen oireettoman diabeteksen toteamiseksi.

Elintapamuutokset ehkäisevät tai ainakin lykkäävät tyypin 2 diabetekseen sairastumista, vaikka sinulla olisi jo esidiabetes.

Tee itsellesi suunnitelma kakkostyypin ehkäisemiseksi tämän esitteen ohjeilla.

Löydät lisätietoa ja vinkkejä diabetesriskin hallintaan Diabetesliiton Hyvinvoinnin polulta www.diabetespolut.fi/diabetesriski/.

Pyydä rohkeasti apua terveydenhuollosta. Korkeat diabeteksen riskipisteet antavat aiheen verensokerin tarkistamiseen. Kysy myös elintapa-, painonhallinta- ja liikuntaryhmistä.

Vain ikävuodet ja geenit ovat annettuja – muihin diabetekselle altistaviin tekijöihin voit itse vaikuttaa!