

RAVITSEMUSTERAPEUTTI
JAANA LAITINEN RAVSISU OY

EDISTÄ TYÖKYKYÄSI JA
EHKÄISE TYYPIN 2
DIABETESTA
TERVEELLISILLÄ
ELINTAVOILLA

Kun tiedät mistä tyypin 2
diabeteksessa on kyse, ymmärrät
paremmin, miten voit ehkäistä tai
hoitaa sitä.

Muutoksen tekeminen on
prosessi. Tarvitset tietoa,
muutostaitoja ja voimavaroja.

Tyypin 2 diabetes on yleinen sairaus.

SE KEHITTYY HITAASTI. LIHOMINEN JA LIKKUMATTOMUUS ALTISTAVAT.

Tyypin 2 diabetes ja verenpainetauti ovat yleisiä ja kulkevat usein käsikädessä. Nämä sairaudet ovat vakavia. Hoitamattomina ne uhkaavat terveyttä ja työkykyä sekä heikentävät elämänlaatua. Näitä sairauksia voi ehkäistä ja hoitaa elintapamuutoksilla.

Tyypin 2 diabeteksessa haiman erittämä insuliini ei tehoa, jolloin verensokeri ei siirry polttoaineeksi lihaksiin. Lisäksi maksa tuottaa liiaksi sokeria. Seurauksena on sokeriarvojen kohoaminen. Pitkään koholla olleet sokeriarvot uuvuttavat haiman insuliinituotannon, ja lopulta elimistössä ei ole tarpeeksi insuliinia. Koholla olevat verensokeriarvot vaurioittavat pieniä verisuonia, mikä aiheuttaa vaurioita esimerkiksi silmissä ja munuaisissa. Valtaosa tyypin 2 diabeetikoista on lihavia ja etenkin iso vyötärönympäryys on tyypillistä.

Pysyvät elintapamuutokset ovat tehokkaita Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa.

NELJÄ TEHOKASTA KEINOA

Vähintään 5 %:n painonpudotus pysyvästi.

Kuitua sisältäviä ruokia: kuitua 25-35 g/pv.

Ruokavalioon pehmeää rasvaa ja kovan
rasva saanti minimiin.

Liikuntaa vähintään 4 t/vk.

Nämä keinot vaikuttavat suoraan Tyypin 2
diabeteksen aineenvaihdunnan poikkeavuuksiin.

Miten ne toteutuvat sinulla?

Muutoksessa onnistuminen vaatii itsekuria ja motivaatiota. Onnistujien lähipiirissä on henkilöitä, jotka tukevat ja kannustavat. Myös elämäntilanne on sopiva, on otollinen hetki, on aikaa ja voimia.

TAVOITTEENA KESTÄVÄÄ KEHITYSTÄ. SIIHEN AUTTAVAT

