

Miten tyypin 1 diabeetikko *laihduttaa?*

Tyypin 1 diabeetikolta onnistunut laihduttaminen vaatii muutakin kuin tarkistuksen syömis- ja liikuntatottumuksiin. Myös insuliinihoito on säädettävä tukemaan keventymistä.

MARI VEHMANEN

Perinteisesti tyypin 1 diabeetikot on mielletty joukoksi, jota eivät liikakilot paina. Nyt tilanne on muuttunut: suomalaisten ylipainon yleistyessä myös tyypin 1 diabeetikoissa on entistä enemmän painonsa kanssa kamppailevia.

- Syyt tähän ovat varmasti ihan samoja kuin kaikilla muillakin. Arkiliikunta on vähentynyt, napostelusyöminen lisääntynyt ja annoskoot kasvaneet, ravitsemusterapeutti **Eija Ruuskanen** Diabetesliitosta pohtii.

Insuliinihoitojen kehittyminen on tehnyt diabeetikoiden elämästä entistä joustavampaa ja vapaampaa. Tämä sinänsä tervetullut kehitys on tuonut myös houkutukset heidän ulottuvilleen.

- Kun tyypin 1 diabeetikko arvioi syömänsä hiilihydraatit tarkasti ja säätää aktiivisesti insuliiniannoksiaan, hän voi herkutella useinkin, ja verensokeritaso pysyy silti hyvänä. Mutta ylimääräisiä kaloreita insuliini ei hävitä minnekään. Ne alkavat kertyä rasvana kroppaan, Eija Ruuskanen muistuttaa.

Joka ateriaan pieni nipistys

Laihtuakseen ihmisen täytyy yksinkertaisesti syödä vähemmän kuin kuluttaa. Tämä vanha totuus pätee myös tyypin 1 diabeetikoihin.

- Sairaus saa kuitenkin aikaan sen, että painonpudotukseen ei voi suositella kovin radikaaleja keinoja. Äärimmäiset dieetit eivät sovi tyypin 1 diabeetikolle, Eija Ruuskanen huomauttaa.

Hän suosittelee, että diabeetikko juttelee painonpudotusaikeistaan etukäteen oman diabeteslääkärin tai -hoitajan kanssa. Pakollista se ei kuitenkaan ole.

- Jos diabeetikolla on valmius muokata insuliinihoitoaan verensokerin seurannan avulla, mikään ei estä häntä aloittamasta maltillista laihduttamista omin päin, Eija Ruuskanen sanoo.

Järkevintä on yleensä nipistää syömisistä kautta linjan, eli pienentää ja keventää hieman päivän kaikkia aterioita. Näin myös insuliinihoito on helpompi sopeuttaa muutoksiin.

- Säännöllinen ruokailurytmi kannattaa ottaa käyttöön viimeistään painoa pudottaessa. Moni on laihtunut ryhtymällä syömään kaksi lämmintä ateriaa päivässä. On osin psykologista, että kunnon ruuan jälkeen nälkä tuntuu pysyvän kauemmin poissa, ja napostelu vähenee, Eija Ruuskanen sanoo.

Pienennys myös perusinsuliiniin

Tyypin 1 diabeetikon painonpudotus karahtaa Eija Ruuskanen mukaan karille heti alkuunsa, jos insuliinihoito jää junnaamaan vanhoja latujaan.

- Ateriansuliiniin annoksia moni kyllä pienentää alkaessaan laihduttaa. Tosin vähennys jää helposti turhan varovaiseksi, Eija Ruuskanen arvioi.

Yhtä tärkeää on tarkistaa perusinsuliinin määrä. Liian isot perusinsuliiniannokset tekevät laihduttamisesta kurlan kokemuksen – erityisesti silloin, kun myös liikunta on osa painonpudotusta.

- Olen kuullut tyypin 1 diabeetikoiden sanovan laihduttamista mahdottomaksi, koska kevyestä syömisestä ja runsaasta liikkumisesta tulee niin huono olo. Tällainen kertoo ennen kaikkea liiasta perusinsuliinista, Eija Ruuskanen toteaa.

Lisäksi hypoglykemia iskee helposti liikunnan yhteydessä, ellei laihduttaja ole vähentänyt insuliiniannoksia tarpeeksi. Liian matalan verensokerin korjaamiseksi tulee helposti tankattua turhankin paljon, jolloin liikunnan kaloreita kuluttava vaikutus nollaantuu.



Lautasmallin mukaan koottu ateria

Ateria sisältää 50
grammaa hiilihydraattia
ja noin 500 kcal energiaa.

- On liikaa vaadittu, että hypo-oireiden ilmaantuessa diabeetikko voisi hillitä itsensä ja ottaa vain sen tarvittavat 20 grammaa hiilihydraatteja. Paljon helpompaa ja järkevämpää on säätää liikunnan aikana vaikuttavaa insuliinia, Eija Ruuskanen neuvoo.

Hän muistuttaa, että laihduttaessa myös insuliiniresistenssi alkaa vähentyä. Kaiken tämän yhteisvaikutuksesta insuliinintarve voi pienentyä yllättävän paljon.

Malti on valttia liikunnan alussa

Tyyppin 1 diabeetikolta vaaditaan Eija Ruuskasen mukaan painonpudotuksen alkuvaiheessa enemmän kärsivällisyyttä kuin keskimääräiseltä laihduttajalta.

- Varsinkin jos verensokeritaso on aiemmin ollut korkea, ruokailun keventyessä hoitotasapaino saattaa parantua merkittävästi. Tällöin voi mennä kuukausi tai kaksikin ennen kuin vaaka alkaa näyttää pienempiä lukemia, Eija Ruuskanen selittää.

Hidas laihtumistahti sopii tyyppin 1 diabeetikoille hyvin. Kilo kuukaudessa tai kahdessa on oikein sopiva vauhti.

- Eikä varsinkaan liikuntaa kannata ahnehtia, jos elämäntavat eivät ole olleet kovin urheilulliset. Turhan rankka alku vie liikuntainnostuksen ja voi olla suorastaan haitallinen. Pitkään diabetesta sairastaneella riskinä ovat esimerkiksi jalkavammat, Eija Ruuskanen varoittaa.

Hän kehottaa tutkimaan, olisiko omassa kunnassa tarjolla esimerkiksi liikunnanohjaajan tai fysioterapeutin opastusta liikunnan aloittamisen tueksi. Aloitteleville liikujille voi myös olla tarjolla omia ryhmiä, joissa tutustutaan lajeihin ja tsemptataan toisia.

Erityisen tärkeäksi liikunta tulee siinä vaiheessa, kun olo tuntuu keventyneen sopivasti ja on aika aloittaa varsinainen painonhallinta.

- Tavoitetta ei kannata asettaa turhan kovaksi. Painoindeksi 25–27 on monelle oikein sopiva ja hyvältä tuntuva taso, Eija Ruuskanen sanoo. ■









200 grammaa karkkeja
Tässä pussillisessa karkkeja on 170 grammaa hiilihydraattia ja 680 kcal energiaa.

Laihduttavan tyyppin 1 diabeetikon muistilista

- Seuraa verensokeriasi. Kysy tarvittaessa neuvoa hoitajalta tai lääkäriltä insuliiniantosten pienentämiseen.
- Älä jätä aterioita väliin. Sopiva väli on korkeintaan 4–5 tuntia. Paastotessa nälkä vain kasvaa hallitsemattomaksi.
- Opettele syömään kasviksia ja lisää niitä joka aterialle.
- Kokoa ateriat lautasmallin mukaan: puoli lautasellista kasviksia, neljäsosa lautasellista perunaa, pastaa tai riisiä ja neljäsosa lautasellista lihaa, kalaa tai palkokasveja. Juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä, lisäksi palanen kasvirasvavälitteellä sipaistua täysjyväleipää.
- Kiinnitä huomiota leikkeleisiin. Moni tyyppin 1 diabeetikko on tottunut makeaa välttäänsä syömään paljon voileipiä ja lastaamaan ne rasvaisilla ja suolaisilla päällisillä.
- Älä ole liian ankara itsellesi. Herkkuhetket kuuluvat myös laihdutukseen. Suunnittele ne etukäteen: tällä viikolla syön perjantaipullan ja ensi viikolla pidän lasten kanssa karkkipäivän.
- Totuttele hiilihydraattien lisäksi kiinnittämään huomiota myös rasvoihin ja ruuan kokonaisuuteen.
- Laihtuminen ei vaadi kalliiden erityistuotteiden käyttämistä. Voit syödä samaa tavallista ruokaa kuin ennenkin, jos vain pienennät kaikkia annoksia. Rahaa kuluu itse asiassa vähemmän.
- On karhunpalvelus itselle laihduttaa päästämällä verensokeritaso hyvin korkeaksi. Diabeteksen huono hoitotasapaino on haitallisempaa kuin lievä ylipaino.

Hiilihydraattimäärä ei kerro energiamäärää

Hiilihydraattia	Energiaa
10 grammaa	 40 kcal  70 kcal  290 kcal
15 grammaa	 90 kcal  120 kcal  280 kcal