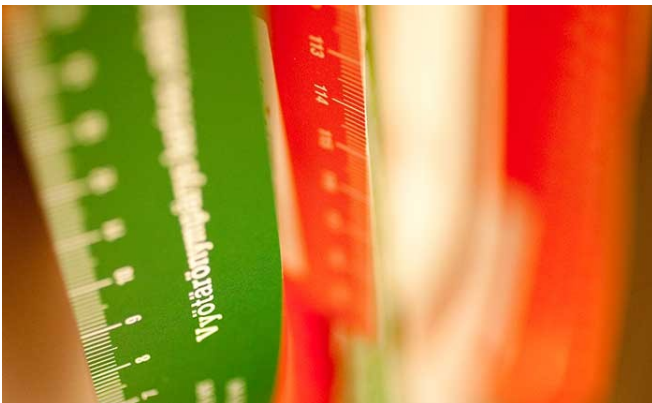


# Toistuvat hypot haittaavat painonhallintaa

26.11.2015 Teksti: Krista Korpela-Kosonen



Kuva: Annika Rauhala

**Useimpien ykköstyypin diabeetikkojen verensokeri laskee liian matalaksi ainakin silloin tällöin. Matalan verensokerin korjaukseen syödyistä ruuista kertyy huomaamatta paljon sokeria ja energiaa, joten niiden jatkuva käyttö hankaloittaa painonhallintaa.**

Jos hypoglykemia yllättää päivittäin, tilanteeseen pitää puuttua muuttamalla hoitoa.

Diabeteksen insuliinihoidossa pyritään siihen, että verensokeri ei nouse liian korkeaksi eikä toisaalta laske alle arvon 4 mmol/l. Hyvästäkin hoidosta huolimatta hypoglykemia eli liian matala verensokeri yllättää diabeetikon ainakin toisinaan.

Diabetesliiton ravitsemusterapeutti Eija Ruuskanen sanoo, että matalaan verensokeriin on hyvä pyrkiä reagoimaan heti. Jos jää odottamaan pian lähestyvää ruoka-aikaa, elimistön omat korjausmekanismit ehtivät nostaa verensokerin hyvin korkealle.

– Matalaa verensokeria seuraava korkea verensokeri houkuttaa helposti tilanteen korjaamiseen lisäinsuliinilla, mistä taas on usein seurauksena uusi matala verensokeri. Tällainen verensokerin vuoristorata vaikeuttaa merkittävästi syömisen hallintaa ja hankaloittaa elämää. Siksi on parempi hoitaa hypoglykemia pienellä hiilihydraattisällä heti. Hypoglykemian hetkellä ylipainoinenkaan ei voi huolehtia painonhallinnasta tai laskea kaloreita, Ruuskanen painottaa.



Matalaa verensokeria voi nostaa 10–20 gramman annoksella nopeasti imeytyvää hiilihydraattia. Määrä vastaa esimerkiksi pientä banaania, 4–8 glukoosipastillia tai sokeripalaa, 1–2 desilitraa tuoremehua tai virvoitusjuomaa tai 1–2 ruokalusikallista hunajaa tai siirappia.

Rasvaa sisältävä ruoka, esimerkiksi suklaa, ei ole nopea apu hypoglykemiaan, sillä rasva hidastaa hiilihydraattien imeytymistä. Rasvan mukana tulee lisäksi turhaa ylimääräistä energiaa, jolloin painonhallinta hankaloituu entisestään.

*Valitse matalan verensokerin korjaamiseen ruoka tai juoma, joka sisältää vain hiilihydraattia, niin ylimääräistä energiaa ei kerry rasvasta tai proteiinista. Kuva: Janne Viinanen*

## **Päivittäiset hypot ovat painonhallintahaaste**

Eija Ruuskanen sanoo, että silloin tällöin tai pari kertaa viikossa esiintyvistä hypoglykemiasta ei ole haittaa. Jos verensokeri laskee liian matalaksi toistuvasti, se on usein merkki siitä, että perusinsuliinia on käytössä liikaa. Kun perusinsuliinin annostelu ei ole kohdillaan, syömisen hallinta vaikeutuu.

– Moni Diabeteskeskuksen kurssilainen on kuvaillut tilannetta niin, että silloin nälättää koko ajan. Heidän kokemuksensa mukaan elimistö ikään kuin yrittää antaa vihjeen, että jotakin kannattaa syödä ennen kuin verensokeri edes ehtii laskea liian alas, Ruuskanen kertoo.

Toistuvat hypoglykemit vaikeuttavat painonhallintaa, koska verensokerin korjailuun käytetyistä ruuista kertyy helposti ylimääräistä energiaa. Jos matalaa verensokeria korjailee usein, lisäenergiaa saattaa tulla jopa 400 kilokaloria päivässä.

– Painonhallinnan hankaloitumisen ohella myös muiden terveystekijöiden mahdollisuus kasvaa, jos matalan verensokerin korjailuun tarvitaan yli 50 grammaa sokerihiilihydraatteja päivittäin. Se ei ole hyväksi esimerkiksi sydämen ja verisuonten terveydelle, Ruuskanen huomauttaa.

## **Verensokeri tehoseurantaan**

Toistuvat hypoglykemit vaativat yleensä sekä perusinsuliinin että ateriainsuliinin annostelun muuttamista. Sopivan insuliininannostelun löytämiseen tarvitaan sekä säännöllistä verensokerin omaseurantaakin että muutaman vuorokauden tehostettua seurantaakin, joka huomioi insuliinin lisäksi myös ruokailun, liikunnan ja muut verensokeriin vaikuttavat seikat. Jos insuliinitunteukset ovat heikentyneet, säännölliset verensokerinmittaukset ovat entistä tärkeämpiä.

– Liikunnan aloittaminen voi lisätä hypoglykemioita, jos insuliinin annostelua ei samalla tarkisteta. Jos insuliiniannoksia ei vähennetä, kaikki liikunnan aikana kulutettu energia joudutaan korvaamaan ruualla. Silloin paino saattaa jopa nousta liikunnasta huolimatta, Ruuskanen selittää.

Hän muistuttaa, että verensokerin huolellinen omaseuranta, tulosten tulkinta ja tarvittavien muutosten tekeminen ovat koko hoidon perusta. Jos verensokeriarvot heittelevät toistuvasti ja hypoglykemioita on usein, 3–4 päivän tehostettu seuranta voi auttaa.

Tehostetussa seurannassa kirjataan ylös verensokeri ennen ateriaa ja kaksi tuntia aterian jälkeen, insuliiniannokset, aterioiden hiilihydraattimäärät sekä liikunta ja muu fyysinen rasitus.

– Tämän seurannan aikana ei vielä tehdä rajuja muutoksia insuliinihoitoon, vaan tarkoituksena on ensin selvittää, miten oma verensokeri eri tilanteissa käyttäytyy ja millaisia muutostarpeita insuliinihoidossa on. Seuranta auttaa jatkossa sovittamaan insuliinihoitoa muuttuviin tilanteisiin. Jos tulosten tulkinta itseksensä on hankalaa, se kannattaa tehdä yhdessä lääkärin tai hoitajan kanssa, Ruuskanen neuvoo.

## **Tavallisia verensokerin heittelyyn johtavia syitä**

### **• Liikaa perusinsuliinia**

– Jos pitkävaikutteisen perusinsuliinin kokonaismäärä tai sen suhteellinen osuus on liian suuri, verensokeri laskee liian matalalle erityisesti yöllä. Päivällä liian suuri perusinsuliiniannos aiheuttaa herkästi hypoglykemiaa liikunnan yhteydessä tai kun ruoka-aika siirtyy.

### **• Väärin annosteltu ateriainsuliini**

– Aterioiden hiilihydraattimäärän arviointi on insuliinin oikean annostelun edellytys. Jos ateriainsuliinia pistetään kaavamaisesti riippumatta aterian hiilihydraattimäärästä, seurauksena on verensokerin heittely ylös ja alas.

### **• Korjaavat insuliiniannokset**

– Korkean verensokerin korjailu insuliinin lisäannoksilla aterioiden välillä johtaa herkästi hypoglykemiaan, joten välikorjauksia kannattaa välttää. Korkeat verensokeriarvot kannattaa pääsääntöisesti korjata ateriaa edeltävän pikainsuliinin yhteydessä.

### **• Insuliiniannoksia ei sopeuteta liikuntaan**

– Erytisesti rasittavat liikuntasuoritukset laskevat verensokeria paljon. Ilman insuliinin vähentämistä seurauksena on jatkuva syöminen, mikä häiritsee liikuntasuoritusta ja tuo merkittävästi lisäenergiaa. Jos liikunnan pystyy ennakoimaan, sen aikana vaikuttavan insuliinin annosta vähennetään.