



Hiilihydraattikäsikirja

Diabeetikon tiedot

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Diabetestyyppi ja toteamisvuosi: _____

Lääkitys (myös muu kuin diabeteslääkitys):

Hoitopaikan yhteystiedot:

Johdanto

Käsikirja on tarkoitettu insuliinihoitoisen diabeetikon ruokavalion arvioinnin tueksi. Insuliinihoitoisessa diabeteksessa veren sokeripitoisuutta säädellään sovittamalla yhteen insuliinimäärät sekä aterioitten ja välipalojen hiilihydraattimäärät.

Diabeetikolle suositellaan tavallista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Ruokavalio sisältää runsaasti hiilihydraattipitoisia eli sokeristuvia ruoka-aineita.

Pääpaino on runsaskuituisissa ruoissa, joita ovat täysjyväleipä, puuro sekä tumma pasta ja riisi, kasvikset, marjat ja hedelmät. Kuitupitoinen ruoka tasaa verensokeria ja pitää hyvin nälkää.

Kasviksista tulee käytännössä niin vähän hiilihydraatteja, ettei niitä tarvitse ottaa huomioon hiilihydraattimäärien arvioinnissa. Runsa kasvien käyttö keventää ruokavaliota ja tasaa verensokeria. Sokeri on sataprosenttista hiilihydraattia. Sitä suositellaan terveelliseen ruokavalioon rajoitetusti. Ruokavaliossa rajoitetaan myös tyydyttyntä, kovaa eläinrasvaa sydän- ja verisuoniterveyden vuoksi. Tyydyttyntä rasvaa on mm. maidossa ja maitovalmisteissa, voissa, juustoissa, monissa makkaroissa ja leivonnaisissa, kekseissä ja ns. pikaruoissa. Suositeltavia ovat pehmeät kasvisrasvat ja öljyt, samoin rasvattomat ja vähärasvaiset maidot, maitovalmisteet ja juustot.

Terveellisen ja tasapainoisen aterian kokoamisessa lautasmalli on hyvä arvioinnin apu: puolet lautasesta kasviksia, neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja neljännes liha- tai kalaruokaa ja lisänä 1 - 2 viipaletta tummaa leipää ja lasillinen maitoa tai vettä.

Vain ne elintarvikkeet, joissa on merkittävä määrä hiilihydraatteja, on otettu mukaan. Määrät ovat 'noin'-arvoja. Monien elintarvikkeiden pakkaustekstistä voi tarkistaa tarkan hiilihydraattimäärän.

Ruokavalion hiilihydraattien määrä vaikuttaa tarvittavan insuliinin määrään. Voidaan keskimäärin arvioida, että yksi yksikkö insuliinia vastaa noin 10 g hiilihydraatteja, kun puhutaan ennen ateriala otettavasta pika- tai lyhytvaikutteisesta insuliinista. Yhdellä yksiköllä insuliinia voidaan alentaa verensokeria noin 2 mmol/l ja 10 g hiilihydraatteja nostaa suunnilleen tämän verran verensokeria. Verensokeria seuraamalla nähdään, onko ruokamäärä (hiilihydraattimäärä) ja insuliinimäärä yksilöllisesti tasapainossa.

Tekijät: ravitsemussuunnittelijat Aila Paganus ja Marjatta Palva-Alhola

Leipä, puurot, aamiaishiutaleet Hiilihydraatteja (g)

Leipä	ohut viipale	10
Hapankorppu	1 kpl	5
Näkkileipä	1 kpl	10
Sämpylä	1 kpl	25
Karjalanpiirakka	1 kpl	25
Reissumies	1 kpl	15
Croissant	1 kpl	25
Riisikakku	1 kpl	5
Digestive-keksi	1 kpl	10
Ruisdigestive	1 kpl	5
Voileipäkeksi	1 kpl	5
Hiutalepuuro (veteen)	1 dl	10
Maitopuuro	1 dl	15
Marjapuuro	1 dl	15
Murot	1 dl	10
Mysli	2 rkl	10
Velli	2 dl	15

Peruna, pasta, riisi, pavut, kasvislaatikot Hiilihydraatteja (g)

Peruna	keskikok.	10
Perunasose	1 dl	15
Perunalaatikko	1 dl	15
Perunasalaatti	1 dl	10
Ranskalaiset perunat	1 dl	10
Maissin jyvät	1 dl	15
Makaroni, spagetti, keit.	1 dl	15
Riisi, keit.	1 dl	15
Rosolli	1 dl	5
Punajuursalaatti	1 dl	10
Linssit, keit.	1 dl	10
Pavut, keit. (esim. ruskeat)	1 dl	10

Maito, maitovalmisteet, jäätelöt Hiilihydraatteja (g)

Maito	2 dl	10
Piimä	2 dl	10
Laktoositon kevytmaitojuoma	2 dl	6
Jogurtti, maustamaton	2 dl	10
maustettu	1 dl	10-15
makeutusaineella makeutettu	1 dl	5
Viili, maustamaton	2 dl	10
maustettu	2 dl	20
Marjarahka, sokeroitu	1 dl	15-20
Maitovanukas (n 1,2 dl)	1 prk	20-25
Jäätelö	1 dl	10
eskimo	1 kpl	10
pieni pyöreä puikko	1 kpl	5
tuutti, tav.	1 kpl	20-25
tuutti, jätti	1 kpl	35
keksipäällyst. jäätelö	1 kpl	20
Mehujää	1 kpl	15-20

Kasviksista tulee hiilihydraatteja niin vähän, ettei niitä tarvitse ottaa arvioinnissa huomioon. Syö kasviksia vaikka joka aterialla.



Hedelmät, marjat, hillot**Hiilihydraatteja (g)**

Ananas	2 rengasta	10
Appelsiini	1 kpl	10
Aprikoosi, tuore tai kuiv.	2 - 3 kpl	10
Banaani	pieni	20
Greippi	puolikas	10 - 15
Avokado	1 kpl	5
Kiivi	1 iso	10
Kirsikat	1 dl	10
Luumu, tuore tai kuivattu	2 - 3 kpl	10
Mandariini	2 kpl	10
Meloni	reilu viipale	10
Omena	1 keskikok.	10
Persikka, nektariini	1 kpl	10
Päärynä	1 keskikok.	10
Viinirypäleet	n. 1 dl	10
Rusinat	20 g (1,5 rkl)	10
Marjat, tuore tai pakaste	2 dl	10
vadelmat	2 dl	5
survos,		
sokeroimaton	1,5 dl	10
Lasten		
hedelmä- ja		
marjasose	1 dl	15
luumusose	1 dl	25
Hillo	2 rkl	10
Marmeladi	1 rkl	15

Lounas- ja päivällisruokia**Hiilihydraatteja (g)**

Jauhelihapihvi	2 kpl	10
Liha- ja broileripyörykät	5 - 6 kpl	10
Kasvispihvit	2 kpl	10 - 15
Kaalikäryleet	2 kpl	15
Kalapuikot	2 - 3 kpl	10
Kastike (ruskea, valko)	1 dl	5
Keittoruokat		
kasviskeitto	2 dl	5
Hernekeitto	2 dl	15 - 20
Liha- ja kalakeitto	2 dl	10 - 15
sosekeitto	2 dl	15
Laatikkoruokat		
lihamakaroni- laatikko	1 dl	15
lihaperunasose- laatikko	1 dl	15
lasagne	1 dl	15
kaalikaatikko	1 dl	10
lohi-, kinkku-, kasvis- kiusaus	1 dl	10-15
maksalaatikko	1 dl	20
Ohukainen, pinaatti- ja veri	5 kpl	20
Risotto	1 dl	10 - 15
Pinaatti- ja kesäkeitto	2 dl	15 - 20

Pikaruokia**Hiilihydraatteja (g)**

Hampurilainen	1 kpl	30
Tuplajuustohampurilainen	1 kpl	30
Kana- ja kalahampurilainen	1 kpl	40 - 45
Hampurilainen, iso/kerros	1 kpl	40 - 50
Hod dog	1 kpl	30
Lihapasteija	1 kpl	30
Lihapiirakka	1 kpl	35
Pizza, iso/ravintola	1 kpl	90 - 100
Pizza, pieni (n. 200 g)	1 kpl	60
Kananugetit	4 kpl	10
Wrap	1 kpl	40
Tortilla	1 kpl	30

Jälkiruokia**Hiilihydraatteja (g)**

Hedelmäsalaatti, sokeriton	1 dl	10
Hedelmärahka, vähäsok.	1 dl	10
Mehukeitto, vähäsok.	1 dl	10
Ohukaiset (n. 100 g)	5 pientä	20
Pannukakku (n. 100 g)	1 pala	20
Mämmi	1 dl	25
Vohveli, ilman täytettä	1 kpl	20



Leivonnaisia**Hiilihydraatteja (g)**

Pulla	ohut viipale	10
Pikkupulla	1 kpl	20 - 25
Kääretorttu	viipale	15
Kahvikakku	viipale	15
Marjapiirakka	1 kpl	25 - 30
Täytekakku	1 pala	20
Joulutorttu	1 kpl	20
Täytekeksi	1 kpl	10
Kahvikeksi	1 kpl	5
Pieni keksi ja vohveli	3 kpl	10
Hillomunkki	1 kpl	30

Juomia**Hiilihydraatteja (g)**

Kivennäisvesi	pullo	0
Mehu, sokeroitu	2 dl	20
Täysmehu, nektari	1 dl	10
Kotikalja	2 dl	5
Sima	2 dl	5 - 10
Olut	pikkupullo	10
Virvoitusjuoma, sokeroitu	2 dl	20
light	2 dl	0
Viini	12 cl	1 - 5
Kaakao, sokeroitu	2 dl	15 - 20

Gluteenittomia tuotteita**Hiilihydraatteja (g)**

Gluteeniton leipä	ohut viipale	20
Moilasan leipomon vaalea ja tumma leipä	1 viipale	25
tattarileipä	1 viipale	20
sämpylä	1 kpl	40
muffini	1 kpl	20
karjalanpiirakka (80 g)	1 kpl	40
Näkkileipä	1 kpl	10
Gluteeniton keksi ja vohveli	1 kpl	5
Gluteeniton täytekeksi	1 kpl	10
Gluteeniton puuro (kaura, tattari, ym.) veteen	1 dl	10
Riisipuuro	1 dl	15
Riisimurot	1 dl	10
Luontaisesti gluteenittomat maissihiutaaleet	1 dl	10
Gluteeniton makaroni, keit.	1 dl	15
Gluteeniton spagetti, keit.	1 dl	15





Tarkkuutta diabeteksen hoitoon viimeistä piirtoa myöten.

Ultraohuet NovoFine® 8 ja 6 mm:n neulat:

Nykyaikaisen tuotantotekniikan avulla olemme kehittäneet NovoFine-neulojen turvallisuuden huippuunsa. Tämän ansiosta annosteluvälineitämme on nyt aiempaakin helpompi ja mukavampi käyttää. Lisäksi soveltamamme *Thin Wall Technology* suurentaa neulojen sisäläpimittaa, jolloin helppokäyttöisyys paranee entisestään. NovoFine-neulat tarjoavat ainutlaatuista tarkkuutta ja mukavuutta insuliinihoitoon - ja helpottavat näin diabeetikon elämää joka päivä. Nyt, ja entistäkin paremmalla valikoimalla [tulevaisuudessa](#)



NOVOfine®

NovoInfo



Tietoa tuotteistamme

Maksuton neuvontalinja maanantaista perjantaihin
(9 - 16)

- Diabetestuotteet (insuliinit, annosteluvälineet)
- Vaihdevuosien hormonikorvaushoitovalmisteet
- Kasvuhormonituotteet
- Lisävarusteet insuliinien annosteluvälineisiin
- Opasmateriaali

Puh. 0800 122566

e-mail: novoinfo@novonordisk.fi



0800 122566

Plasman glukoosin ja HbA_{1c}:n keskimääräinen vastaavuus¹

HbA _{1c} (%)	6	7	8	9	10	11	12
P-Gluk. keskiarvo (mmol/l)	7,5	9,5	11,5	13,5	15,5	17,5	19,5

1 P.Ilanne-Parikka. Kirjassa Diabetes, Duodecim & Diabetesliitto, sivu 69, 2006

Nykyaikainen ratkaisu tehokkaaseen diabeteksen hoitoon

Kolmioajattelu

Huomioi aterianjälkeiset glukoosipitoisuudet, paastoverensokeri ja HbA_{1c}.

Kun nämä kolme asiaa ovat kaikki tasapainossa, pysyy diabeetikkin hoitotasapainossa.

