

# Dovddatgo diabetesa?



Tiippa 2  
diabetesa  
biebmodilli-  
rávagirjjáš



*Buriid  
neavvuid  
du diehtta  
várás!*

## **LOHKKÁI**

***Dán rávagirjjáža ulbmilin lea addit dutnje buriid neavvuid du diehtta várás. Rávagirjjázis gieđahallat dearvvašlaš diehtta vuodu ja lassin oahpásmuvvat biebmogolmmačihkii ja tallearkamálli.***

***Rávagirjjáš lea dahkkon Oulu guovllu fidnoallaskuvlla oahppočájánasbargun, ja dan lea dárkkistan Suoma Diabeteslihttu.***

***Oulus 2015***

***Ina Mattson ja Laura Sihvo  
Oulu fidnoallaskuvla***

ALMUSTAHTI Suomen Diabetesliitto ry  
BEARBMAGOVVA Janne Viinanen  
ISBN 978-952-486-164-9 (nid.)  
ISBN 978-952-486-165-6 (pdf)  
PRENTEHUS Hämeen Kirjapaino Oy 2015



## Almmolaččat, borramušávdnasat, málesritma, borramušgolbmačiehka ja tallearkamále

Tiippa 2 diabetesa dovdat álbmotdávdan, maid buhcet Suomas lagabui 500 000 olbmo, sullii bealli sis buohcá dieđekeahtá ieš. Dat lea guhkesáigge dávda, masa gullá badjánan varrasohkar. Tiippa 2 diabetes sáddá uhccánaččaid jagiid dahje logijagiid áigge.

Dan ovdal lea mángii ávnnasmolsašuvvama dávdamearkaovttastupmi ja ovdadiabetesa áigodat. Ávnnasmolsašuvvama dávdamearkaovttastupmi dárkkuha dan, ahte badjánan varrasohkara lassin maiddáí vara buoideárvvut ja varradeaddu sáhttet leat badjin. Daidda sahtát goittotge ieš vaikkuhit go giddet fuomášumi earret eará dearvvašlaš diehttii.

Dearvvaš olbmuin varrasohkarárvvut leat sullii 4-8 mmol/l. Diabetesa geažil varrasohkardoallu sáhttá badjánit eanet go dábálaččat. Dán dili gohčodit **hyperglykemiijan**. Hyperglykemiija dagahit earret eará diabetes dikšumeahttunvuhta, insuliinna beaktilmeahttunvuhta, streassa ja infeavttat. Hyperglykemiija dávdamearkkat leat lassánan gužžandárbu ja goiku.

Varrasohkarárvvuin lea dehálaš vára váldit, dainnago guhkesáigge badjin leamašan varrasohkar sáhttá dagahit lassidávddaid. Lassidávddat leat earret eará retinopatiia dahjege nuppástusat čalmmi fierbmecuoccas, nefropatiija dahjege monimušdávda ja neuropatiija dahjege nearvafierbmenuppástussat.

**Hypoglykemiijan** dárkkuhuvvo dilli, mas vara sohkardoallu lea normála vuollelabbos. Dán sáhttá dagahit ovdamearkan alkohola geavahepami, menddo stuorra attus insuliinna ja juos borrangaska lea menddo guhkki. Vuollegis varrasohkkara sáhttet dagahit iešguđetlágan dávdamearkkaid, mat leat earet eará váibbasvuhta, hárbmavuhta, bivastuvvan ja oainnu fuotnáepmi. Hypoglykemiija lea hárvnaš tiippa 2 diabetihkkárin.

Rávestiippa diabetesa sáhttit eastadit ja dikšut dearvvašlaš eallinvugiiguin, masa gullet dearvvašlaš boradanvierut, duhpáhastima heaitin, govtolaš alkohola geavaheapmi ja lihkaheapmi. Lihkaheapmi vuolida varrasohkkara, beavttálmahttá deaddohálldašeami sihke buorida vara buoideárvvuid ja varradeattu.

## Borramušávdnasat

### Čitnahydráhtat

Čitnahydráhtat doibmet organismma váldoenergijagáldun ja ráhkadit diehta vuodu. Čitnahydráhtat leat lunddolaš sohkkarat mat váikkuhit varrasohkarárvvuide. Borramušat mat sisttisdoallet čitnahydráhtaid dahjege sohkkariid leat gordnebuktagat, budet, heđemat, muorjjit ja šattut.

Diabetihkkára gánneha válljet gordnebuktagiin ollesgordnegortni danin go dat sisttisdoallá vitaminnaid, minerálaávdnasiid sihke fiibera. Čáhppes láibbi borrama maŋŋá varrasohkar báhcá vuollegabbon go vilges láibbi borrama maŋŋá, danin go čáhppes láibi sisttisdoallá eambo fiibera go vilges láibi. Fiiber njoahcuda biepmu suddama čolis ja ná maiddái sohkkara njammáseami varrii. Dán dihtii ovdamearkan roavaláibi lea diabetihkkárii buoret válljen go jeastaláibi.

### Borramušfiiber

Borramušfiiber lea njammáskeahtes/suttakehtes čitnahydráhta, man biebmossuddadanorganisma ii suddat. Borramušfiibera ávžžuhit diabetihkkárii 40 gámma beaivvis, mii lea eambo go suomelaš biebmodilliávžžuhusas. Borrasmušfiibera doarvái oážžun eastada mánggaid kronalaš dávddaid, dego tiippa 2 diabetesa. Borramušfiibera njoahcuda sohkkara njammáseami varrii ja fievrrida kolesterola eret organismmas. Dán dihtii dat vuolida varrasohkara ja buorida varra buoideárvvuidd. Njammáskeahtes/suttakehtes fiiber čatná čolis alces čaži, mii dipmada baikka ja eastada obbumis. Lassin fiiberdoalli biebmuveahkeha deaddohálldašeami, dasgo dát lasiha gallásdovddu guhkit áigge. Borramušfiibera lea ollesgordnegortnis, heđemiin, murjjiin ja šattuin.



### Sohkar

Sohkkara ávžžuhit geavahit eanemussat 30-50 grámma beaivvis. Diabetihkkára varrasohkar badjána menddo olu, juos ovttatmano návddaša stuorra meari sohkkara. Lassin valjis sohkgearvaheapmi váttásmahtta deaddohálldašeami ja lasiha bániid mieskama. Biebmovávdnasat, mat sisttisdoallet valjis sohkkara leat ovdamerkan njálgosat, sohkgareaddjái láibbastagat, ruddajogurttat, suhkkes kiisselat (su. vanukas ) ja silttat. Juhkamušain earenoamážit bruvssat, sávttat ja sohkgareadjái alkoholat dego viinnit ja siiderat sisttisdoallet valjis sohkkara. Diabetihkkáriidda ávžžuhit, ahte sohkgarsávttaid ja bruvssaid sajis geavahit geahpasjuhkamušaid main leat dušše sohkgarmehtun njálgga-ávdnasat.



## **Guoiggu!**

Juos garvvát biebmoávdnasiid mat sisttisdollet valjis sohkkara don eastadat alla varrasohkara.

## **Buoiddit**

Buoidi lea organismii dehálaš biebmošávnna, muhto buoiddi geavaheamis lea dehálaš giddet fuomášumi dan kvalitehtii. Buoiddi sáhttit juohkit garra ja dipma buoidin dahjege "buorre" ja "fuones" buoidin. Buoidi sisttisoallá valjis energiija, ja danin vuoddjái biebmu hehte deaddohálldašeami.

Garra buoiddit leat latnjalieggasis giddes hámis. Dat sisttisdollet kolesterola, gallehuvvon buoidisivrraid sihke vejolaččat transbuoidisivrraid dahjege "fuones buiddiid". Garra buoiddi sisttisoalli biebmoávdnasat bajidit vara fuones kolesterola dahjege LDL-kolesteroladoalu. Valjis garra buoiddi geavaheapmi lea dearvvašvuhtii vahátlaš ja lasiha ovdamearkan riskka buohccát váibmo- ja varrasuotnadávddaide. Dán dihtii garra buiddiid sisttisoalli biebmuoávdnasiid gánneha garvit.

Garra buoidi lea vuddjii mielkebuktagiin, kookosbuoiddis sihke vuojas. Dat gávdno čiegusbuoidin maiddá láibbastagain ja vuddjii birgbuktagiin. Dipma buoiddi sihke omega-3 ja omega-6 buoidesivrraid oažžut rypsaoljuin, margariinnain, niehtiin ja guliin.

## **Guoiggu!**

Láibbi alde lea buorre geavahit 60% margariinna.

Juos borat guollebor-ramuša 2-3 gearddi vahkus oáččut buriid buoidesivrraid.



Dipma buoiddit sisttisdollet valjis galleheahtes buoidesivrraid ja leat dipmá sihke oljolárganat. Dipma buoiddi boadašii oažžut čielgasit eambo go garrasut buoiddi, danne govtolaš mearrin dipmá buoiddit leat buorre váimmu ja varrajohtima dearvvašvuhtii sihke sohkarávnnasmolsašuvvamii. Lassin dain oažžut organismii vealtamehtun sihke dearvvaslaš omega-3 ja omega-6 buoidesivrraid, maid olbmo organisma ii ieš ráhkhat.

## Proteiinnat

Proteiidna dahjege vilgesávnнас lea organismii vealtameahttun borramušávnнас, mii sisttisoallá maiddái energiija. Proteiinnat buoridit earet eará organismma bealuštannávcca infeavttaid vuostá sihke oassálastet dehkiid šaddamii ja bajásdollui. Valjis proteiinna sisttisdollet ovdamearkan guolli, vuonccis, vuoncámonni ja káلكon. Diehtas lea goittotge buorre geavahit erenoamážit vátna vuddjes biergobuktagiid, dainnago dat sisttisdollet garra buoiddi. Proteiinna doarvái oažžun biepmus ii dábálaččat lea problema.

Maid mielkebuktagat, dego missocohkodat ja vuosttát, sisttisdollet valjis proteiinna sihke dávttiid várás ja valjis bániide dehálaš gáلكka. Mielkebuktagiid galgá návddašit beaivválaččat ja millosepmosit vuojahis dahje vátnavuojat buktagiid. Mielkebuktagat sisttisdollet garra buoiddi, ja dán dihtii lea buorre geavahit erenoamážit vuojahis dahje vátnavuojat mielkebuktagiid. Lassin soames golggus mielkebuktagiidna lea lasihuvvon D-vitamiidna, mii gievruđa dávttiid. Guolli lea buorre D-vitamiinna gáldu, muhto D-vitamiinna oaččuma dorvvasteami dihtii lea buorre geavahit D-vitamiidnabuktagiid, maid fidnet apotehkas. Apotehka bargoveagas sáhtát maid dárkkistit iežat D-vitamiinna dárbbu.



## Sálti

Sáltti oažžun galggašii leat eanemusat 5 grámma beaivvis, mii vástida ráhpadis deadjabastte. Dán meari oažžut áلكit ostojuvvon borramušgáلكvuin, vaikko sálti ii lasihivččii ollege ruoktobiepmuráلكkadeamis. Stuorámuš sáltti gáldut leat láibi, márfi, vuosttát ja industriijalaš borramušgáلكvut. Sáltti valjis geavahus bajida varradeattu.

## Alkohovla

Diabetihkkára lea buorre vihkkehallat iežas alkohovla geavaheami. Govttolaš alkohovlageavaheapmi ii leat goittotge dearvvašvuhtii vahátlaš. Dát dárkkuha nissoniin ovttá ja olbmáin guovtti restauráńńa addosa beaivvis, muhto ii juohke beaivve. Stuorrageavaheami ráđjá nissoniin lea 5 addosa ovttatmano návddašuvvon dahje 16 addosa vahkus. Olbmáin dát ráđjá lea 7 addosa ovttatmano návddašuvvon dahje 24 addosa vahkus. Alkohovla luoitá varrasohkara ja hypoglykemijja várra lassána juo láivves juhkaluvvandilis. Juos geavaha alkohovlla, ávžžuhat dan váldit ovttas



biepmuin, ahte varrasohkar ii luoitte liiggás. Alkoholva sáhtta maid beavttálmahttit insuliinna dahje dálkasiid váikkuheami, mat váldojit njálmmi bokte. Diabetihkkára livččii buorre heaitit alkohovllageavaheami oalát, juos sus lea váttis nearvavihki, alkoholvaaddikšuvdna dahje juos son lea buohcan čovaječolgaráksávuolšši. Alkoholvas lea maid valjis energiija, mii váttásmahtta deaddohálddašeami.



## Málesritma

Jeavddalaš boradanritma veahkeha varrasohkkara hálddašeamis. Diabetihkkára ávžžuhat 4-6 mállásiid beavvis nealgádat gullet dán mearrái mielde. Dássidis málesbottut veahkehit maid doallat nealggi buorebut stivrra vuolde, ná ii šatta borrat ovtatmano liiggás. Varrasohkar galggašii leat ovdal mállásiid 4-6 mmol/l ja guokte diimmu mállásiid mañnel vuollái 8 mmol/l.

Diabetihkáridda ávžžuhat 4-6 mállása beavvis. Go hávil borron biebmomearri lea unni, organisma nagoda čaggat varrasohkkara badjánemi fuodnánan sohkarávnasmolsašuvvamis fuolakeahtta. Lihkadeapmi buorida insuliidnahearkivuoda dahjege deahkit nagodit geavahit sohkkara buorebut energiijan, dalle varrasohkar luoitá. Lihkadeapmi veahkeha maid deaddohálddašeami sihke buorida vara buoideárvvuid ja varradeattu.

Normála losit ja badjel 45 minuhta lihkadeampi sáhtta goittotge luoitit varrasohkkara menddo olu insuliidnadivššu áigge. Dán hypoglykemiija lihkadeami mañnel sáhttit goittotge garvit geahpedemiin insuliidna-addosa ja/dahje borramin bedjelmearálaš nealgáda, mii sisttisdoallá lihkadeami vuommi mielde 20-60 gramma čitnahydráhtaid. Go hálidat ruoidnadit gánnáha milloseabbot geahpedit insuliinna meari, ahte ii dárbašivččii borrat lassinealgádiid. Ná lihkadeapmi veahkeha oažžut deattu geahpánit. Lassin lossa lihkadeami áigge lea buorre návddašit biepmu, mii sisttisdoallá čitnahydráhtaid. Lihkadeami mañnel lea buorre návddašit njožet njammášeaddji čitnahydráhtaid maid oažžut ovdamearkan roavaláibbis ja earalágan ollesgordnebuktagiin.



## Guoiggus!

Maid fysihkalaččat lossa bargu sáhtta boahstahttit lihkadeapmai. Várre nappo bargui niestti dahje bora bargosadjerestauranjas juos lea vejolaš!

Rávagirjjáš oahpista du dearvvaslut diehta guvlui. Gávnnat das buriid ovdamearkkaid biebmoválgemiiddát!

## Borramušgolbmačiehka

Borramušgolbmačiehka govvida mas dearvvašlaš diehtta šaddá. Juo johtilis geahčasteapmi addá guigosiid das, man dáfus iešguđetlágan borramušávdnasiid galggašii borrat. Nuortameara borramušgolbmačiegas geavahuvvo jit erenoamážit davviriikkain buvttaduvvon ja suomelaš borramuškultuvrii gullevaš biepmu.



Golbmačiega vuolle- ja gaskaosiin čájáhallat biepmuid, daid sáhtttá borrat dávjá. Vuollin leat earálágan šattut dahjege ruohtaššattut, ruotnasat, heđemat ja muorjjit ráhkadit borramuša buorre vuodu. Vuolle- ja gaskaaoasis gávdnojit maiddá iešguđetlágan ollesgordnebuktat dego láibi ja buvru. Badje oasi biepmuid, dego vuosttaid ja vajastagaid, rávvet borrat govttolaččat. Golbmačiega bajimuš biepmut sistisdollet dávjá garra buoiddi ja valjis sohkkara, nu ahte daid geavaheami ávžžuhat vihkkedallat dárkilit. Golbmačiegas bajimužžan leat biepmut earet eará márfffit ja njálgosat. Daid rávvet návddašit ovdamearkan oktii vahkus dahje avvubeivviin.

Biebmudili dáfus dehalaš juhkamušat leat mielki ja loahppemielki, muhto buoremus goikojuhkamuššan ávzzuhat čáži.

## Tallearkamálle

Tallearkamálle veahkeha ahte du oazžut ipmárdusa, mo dearvvašlaš ja ávžžuhusaid mielđasaš mállásiid čohkket. Tallearkamálle rávvagiid mielde bealli tallearkkas devdojuvvo ruotnasiiguin ja saláhtain. Njealjádas tallearkkas lea buđeha, riseniid dahje gordnecalbmemákaronaid ja loahppa njealjádas lea biergu, vuonccis dahje guolli.

Tallearkamálle dievasmahttet vuojahis borramuš-juhkamuš, láibi ja lassin mañgeborrowuš. Mañgeborrowuššan gánneha geavahit erenoamážit murjjiid dahje heđemiid, daningo dat sistisdollet borrowuš-fibera, vitaminnaid ja dušše vehá sohkkara.

