

Dovddatgo diabetesa?



**Teste iežat riskka buohccát
tiippa 2 diabetesii**

*Daga unna mearrádusa
beaivvis ja návddašat
eallimis*

Tiippa 2 diabetes lea
maid fuones tuvrra dávda



Sisdoallu

4



Teste iežat riskka
buohccát diabetesii4

11



11 Diabeteslihtu psykologa Helena Nuutinen muiatala ahte okta dábálamos gažaldat, maid diabetihkkár smiehtada lea, leago son ieš ožžon áigái iežas dávda.

- 3 Váldočálus
- 4 Teste iežat riskka buohccát tiippa 2 diabetesii
- 9 Ruoidnadeaddji bargoneavvut
- 10 Unna mearrádusain buoret veadjimii
- 11 Tiippa 2 moriidahttá • Álgge iežat eallima buoremussan
- 13 Dušše muhtun kilo!
- 15 Kiluid fárus jávkai diabetesa ballu
- 16 Nealggi ii dárbbas oaidnit
- 17 Deaddogeahpedeaddji 10 lohpádusa
- 19 Lihkostuvven: Dálkkodeapmi geahppánii beallái
- 20 Lihkostuvven: Vulgen johtui
- 21 Lihkostuvaima: Deaddu luoitá
- 22 Tiippa 2 diabetes maiddái fuones tuvrra dávda
- 24 Gulul muhto sihkkarit
- 27 Lihkadeami juohke beaivve
- 28 Beatnagiin olgun lihkadeamin

14



Bálvalussurggiid
ámmátihtu ságajo-
diheaddji Ann Selin
odða eallin álggi
ruoidnadančuohpadusas
geassemánus 2009.

24



Fredi ii álggat šat ovttage
ruodnadandivššu. Son figgá
bisovaš nuppástussii

26



Minna Rehula smiehttá
barggustis, man láhkai
olbmot oččošedje šiehttat
iežaset beaivái attusa
dearvvaslaš lihkadeami.



GOWA: SEPO SIRKKA

Daga máilmimi buoremus teastta

Tiippa 2 diabetes lea lassáneaddji dávda, man lea vejolaš eastadit. Olbmuin geat leat buohccánváras eai leat dábálačcat makkárge dávdamearkkat, muhto sin livčii buorre gávdnat, vai dárbašlaš diabetesa eastadan doaimmaid sáhtášii álggahit áiggil. Riskka vuolde olbmuid dovdáma várás gávdnojít dearvvavsuodafuolahusas mánggat vuogit sohkahistorjjás, eallinvugiid čilgemis ja klinihkalaš dutkamušas varraiskosiidda.

Muhtun buoremus vugiin lea testet buohccánriskka riskateasttain. Máilmmiss leat almmustahttojuvvon lagabui njealljelot diabetesa riskateastta, main dán ládis ovdanbuktit suompelaš riskateasta, mii ráhkaduvvui juo logi jagi dassái, vuosttamúčcaid joavkkus. Dat lea dál máilmmiss eanemusat viidánan diabetesa riskateasta, mánggaid olgoriikkalaš teasttaid ovdagovva ja buriid sivaid dihte buoremus. Riskateastta lea juohkehaš álki ja johtil dahkat ieš juogo skoviin dahje neahtas.

Riskateasta einnosta buohccánvára diabetesii čuovvovaš logi jagi áigge. Stuorra čuokkeslohu (15 čuoggá dahje eanet) vuodul lea sivva álggahit njuolggo diabetesa eastadandoaimmaid. Stuorra čuokkeslogu ožzon, sus lea earáid stuorát vuordda ahte buohcá juo teastta bargadettiin diagnoserekahthes tiippa 2 diabetesa. Sidjiide lea sivva dahkat sohkarlosádusiskosa sihkkarastima dihte leago buohccán vai ii.

Riskateastta viiddis geavahus lasiha álbmoga diđolašvuoda diabetesa sivain ja eastadanvugiin, nu ahte duše testen sáhttá juo iešalddes veahkehit diabetesepidemija eastadeamis. Lea illudahtti, ahte juohke logát suompelača diabetesiska árvvoštallui aiddo nohkan viiddis diabetesa eastadanprošeavttas, váldoášsis go geavahuvvui riskateasta. Juohkehaš suompelaš rávesolbmo livčii sivva testet iežas diabetesriskka, dego juohkehačcas ávžžuhit mihtidit varradeattu dahje kolesterola.

Riskateasttas ožjojuvvon alla čuokkeslohu ii mearkkaš dan, ahte speallu diabetesa oasil livčii manahuvvon, muhto vejolašvuoda eastadit dávdda áiggil.

Gánneha oahpásmit dán láddái, man sistisdoallan buriin rávvagiiguin juohkehaš sáhttá dahkat odđa buriid smávva mearrádusaid ja unnidit iežas riskka buohccádit diabetesii ja juo buohccán olbmot sáhttet dikšut iežaset buorebut.

**TIMO SAARISTO
DIABETESDOAVTTIR**

Teste iežat riskka buohccát tiippa 2 diabetesii

Sáhtát árvvoštallat iežat riskka buohccát tiippa 2 diabetesii ovttageardán merke ruvtui -teasttain. Teastta lea álki deavdit, muhto sistisdoallá dutkkojuvvon ja lossa ášsi. Riskateastta ráhkadeaddjit, álbmotdearvvas-vuođadiehtaga professor Jaakko **Tuomilehto Helssega** universitehtas ja spesiáladutki **Jaana Lindström**. Dearvvasvuoda ja buresveadjima lágádusas muitaleaba, manin teasttas jerrojuvvojtit justa dihto gávcci gažaldaga.

Riskatestii válljejuvvon gažaldagat ja vástádusaid addin čuokkesárvvut vuodđuduvvet Álbotdearvvasvuodalágádusa jagiid 1987 ja 1992 Finriskiveahkadat-dutkamušaid materiálaide. Lassin gažaldagaid ráhkadettii čujuhuvvui árat dutkanmateriálaide. Jagi 1987 Finriskii oassálastiid čuvvo logi jagi áigge ja lagi 1992 oassálastiid viða lagi áigge. Diabetesa ovdáneapmi sihkkarastui Álbmotealáhatlágádusa dálkkasbuhtadusdieđuin.

Testii válljejuvvojedje stuorra joavkkus álgovuolggalaš gažaldagat ja mihtidanbohtosiin dat fáktorat, mat buoremusat ávaštallet tiippa 2 diabetesii buohccáma riskka čuovvovaš logi lagi áigge.

Gažaldagaid háliideimmet leat dákkárat, ahte daidda sáhttá ieš vástidit eage dat ovdamearkka dihtii gálibit laboratoriamihtideami.

Teasta leamašan anus čávča 2001 rájes. Dan ávkkástallet viidát maiddái olgoriikkain.

1 AHKI.

Badjel 64-jahkásas oažžu čuoggáid eanemusat.

– Riska buohccádit tiippa 2 diabetesii stuorru čielgasit agi mielde. Riska lassána sullii golmmalotjahkásazhan, sullii 60 jahkásazhan juo hui čielgasit.



Jaana Lindström



Jaakko Tuomilehto

2

DEADDOINDEAKSA DAHJEGE BMI (BODY MASS INDEX).

Stuorámus čuoggáid čoaggá, juos deaddoindeaksa lea badjel 30.

– Diabetes ovdána dađi čielgasabbot, mađi stuorát deaddoindeaksa lea. Dán jurddabohtosii leat boahztan buot dutkamušmateriálain.

Mo deaddoindeaksa giedahallá deahkkái olbmo?

– Riskateasttas jurddašit "gaskamearálaš" olbmo. Deahkkáivuhta sáhttá stuoridit deaddoindeavssa. Diabetesriskka dáhus deahkkáivuhta lea buorre ášsi, dasgo dat buorida sohkarávnasmolsašuvvama. Deaddoindeksii gitdekeahttá menddo fuomášumi, sáhttá nappo juoga veardde miedđihit. Nuppe dáhus, juos lea hui unni ja geahppa rumaš-ráhkadus, buoremus vejolaš deaddoindeaksa leage unnit go rádjearvu 25.

3

SEAKKÁŠBIRASMIHTTU.

Almmáai oažžu stuorámus riskačuoggáid badjel 102 sentemehtera ja nisson badjel 88 sentemehtera bohtosiin.

– Diabetesriskka dáhus seakkášbirasmihttu lea deattuge dehalut mihttár. Deattu čoggon justa vuolleuvvdii lea vahátláš sohkarávnasmolsašuvvamii. Seakkáš muitala hui bureas vuolleuvvdii siste buoiddis dahjege viskerála buoiddis. Dat lea váralut go liikki vuolde buoidi. Nissoniin liikki vuolláí erenoamážit spirralii sáhttá čoggot oluge buoidi, go fas albmáin buoidi čoahkkana mánđii justá čoavjji buohta.

– Mađi guhkit liigedeaddu leamašan, dađi vuorddehahti lea, ahte dearvvas-vuodaváttisvuodat bohtet. Nuppe dáhus unnage nuppástus oažžu ávnasmolsašuvvamis stuorra proseassaid johtui. Juo muhtun kilo bissovaš deaddonjeaidimiin leat buorit dearvvasvuodaváikkhusat.

Tiippa 2 diabetesa buohccánriskka árvvoštallanskovvi

● 1. Ahki

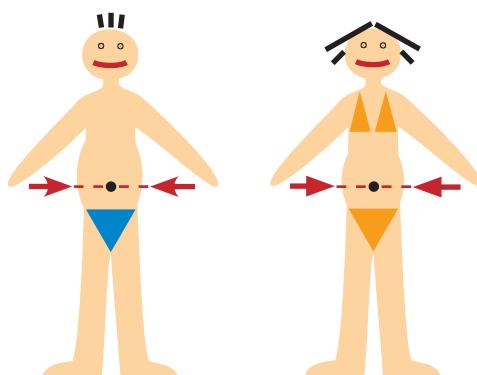
- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Vuollel 45 j. | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> 45–54 j. | (2 č) |
| <input type="checkbox"/> 55–64 j. | (3 č) |
| <input type="checkbox"/> Badjel 64 j. | (4 č) |

● 2. Deaddoindeaksa

- (Rehkenastste iežat deaddoindeavssa.
Rehkenastinráva čuovvovaš siiddus)
- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Vuollel 25 kg/m ² | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> 25–30 kg/m ² | (1 č) |
| <input type="checkbox"/> Badjel 30 kg/m ² | (3 č) |

● 3. Seakkášbirasmihettu mihtiduvvon erttedávttiid vuolábealde (dábálaččat nábi buohtha)

- | ALBMÁT | NISSONAT |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vuollel 94 cm | <input type="checkbox"/> Vuollel 80 cm (0 č) |
| <input type="checkbox"/> 94–102 cm | <input type="checkbox"/> 80–88 cm (3 č) |
| <input type="checkbox"/> Badjel 102 cm | <input type="checkbox"/> Badjel 88 cm (4 č) |



● 4. Gullágó du juohke beaivái dábálaččat unnimustá diibmobealli lihkadeapmi barggus ja/dahjege asttuáigge ng. árgalihkadeapmi mielde maid?

- | | |
|------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Juo | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> li | (2 č) |

● 5. Man dávjá borat ruotnasiid, heđemiid dahje murjiid?

- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Beaivválaččat | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Hárvvibut go juohke beaivve | (1 č) |

● 6. Leatgo goassege geavahan jámma várradeaddodálkasiid?

- | | |
|------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> li | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Juo | (2 č) |

● 7. Leago fuomášuvvon ahte du várrasohkarárvu leamaš muhtumin badjánan (omd. dearvvasvuodádkisteamis, muhtun buozalmasa oktavuođas, áhpehisvuoda áigge)?

- | | |
|------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> li | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Juo | (5 č) |

● 8. Leago du bearalahtuin dahje du fulkkiin fuomášuvvon diabetes (tiippa 1 dahje 2 diabetes)?

- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> li | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Juo: ádjás ja áhkus, vánhemiiid oappážiin dahje oarpmeliin /vilbeliin (muhto ii iežas vánhemiiin, oappážiin dahje mánain (3 č) | |
| <input type="checkbox"/> Juo: vánhemiiin, oappážiin dahje iežas mánain | (5 č) |

Riskačuoggát oktiibuot



Riska buohccát tiippa 2 diabetesii logijagi siste lea:

vuollel 7 **Unni:** sullii okta čuođis buohccá
7–11 **Muhtun veardde lassánan:** sullii okta 25:s buohccá

12–14 **Gaskageardán:**

sullii juohke guđát buohccá
15–20 **Stuoris:** sullii juohke goalmmát buohccá

badjel 20 **Hui stuoris:** sullii bealli buohccá

MAID SÁHTÁT BARGAT BUOHCCÁNRISKKA GEAHPEDEAMI VÁRÁS?

It sáhte váikkuhit iežat ahkái, itge ár-bejuvvon soahppilvuhtii. Dan sadjái eará diabetesa vuložin dakhki fáktorat-liigedeaddu, čoavjáivuohta, unnán lihkadeapmi, boradanvierut ja borgguheapmi – leat iežat válljejumit. Eallinvugiidat válljemiiguin sáhtát juogo oppalohkái eastadir dahje ainjou sirdit tiippa 2 diabetea vejo-lačat manjti jagiide.

Juos sogastat lea diabetes, leage erenoamáš dárki das, ahte du deaddu ii beasa jagiid mielede lassánit. Erenoamážit seakkášmihttu stuor-run mearkkaša riskka lassáneami. Govttolaš ja jeavddalaš lihkadeap-mi unnida diabetesriskka. Gidde fuomášumi maid iežat bibmui: bora beaivválačat valjis sárasdoalli gordnebuktagiid ja ruotnasiid. Guođe eret badjelmearalaš garra vuojaid ja vállje dipma šattusvuojaid.

Tiippa 2 diabetes ii álggos dábálač-čat dagat maidge dávdamearkkaid.

JUOS OŽZOT TEASTTAS 7–14 ČUOGGÁ

- Du gánneha suokkardallat lihkadan ja borranvieruidat ja giddet fuomášumi iežat deddui eastadeami dihte diabetesa ovdáneami.
- Váldde oktavuođa dearvvas-vuođaguovddášii dahje bargode-arvvasvuodafuolahussii vai oačut lassirávvagiid.

JUOS OŽZOT TEASTTAS 15–20 ČUOGGÁ

- Ohcal dearvvasvuodafuolahussii dahje buohccedikšu dahje bargodearvvasvuodafuolahussii vuostáváldimii buohccánriskka dárkilut árvvoštala-ma dihte.

JUOS OŽZOT TEASTTAS BADJEL 20 ČUOGGÁ

- Ohcal iežat dalánaga dearvvas-vuođadikšu dahje bargodearvvas-vuođadikšu vuostáváldimii várasohkarárvvu mihtideami váras (sikke fástuárvu ja sohkarlosádusa dahje mállasa máŋjá árvu) vejolaš dávdamearkkahis diabetesa fuob-máma dihte.

Tiippa 2 diabetesa riskateasta lea Diabeteslihttu almmusdahttán (10/2001) ja dan leat plánen professor Jaakko Tuomilehto Helsset universitehta álbmotdearvvasvuohadtiehtaga lággadusas ja spesiáladutki Jaana Lindström Álbmotdearvvasvuohatalgadusas (Kansanterveyslaitos). Teasta vuodđuduvvá viiddes dutkanmate-riilai.

DEADDOINDEAKSA

Normáladeattu árvvoštallamis geavahuvvo deaddoindeaksa, mii rehkenastojuvvo nu, ahte deaddu juhkkojuvvo guhkkodaga njeal-jehasain. Ovdamearkan: juos guhkkodat lea 165 cm ja deaddu 70 kg, lea deaddoindeaksa 25,7 ($70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7$).



Go deaddoindeaksa lea 25–30, ruoidnadeamis lea ávki, ja erenoamážit gánneha fuolahit, ahte deaddu ii goit lassán. Go deaddoindeaksa lea badjel 30, buoidivuođa dearvvasvuhti guoskevaš hehttehusat álget čielgasit lassánit ja ruoidnadeapmi lea dehalaš.

Deaddoindeaksa-dahjege BMI-tabealla

Guhkkodat (cm)

Normáladeattu deaddoindeaksa	Unna buoidivuođa	Mearkkašhti buoidivuođa	Vágadis buoidivuođa	Buohccí buoidivuođa
200	13 13 14	14 15 15	16 16 17	18 18 19
198	13 13 14	14 15 15	16 16 17	18 18 19
196	13 14 14	15 15 16	16 17 17	18 18 19
194	13 14 14	15 15 15	16 17 18	18 19 19
192	14 14 15	15 15 16	16 17 18	18 19 20
190	14 14 15	16 16 17	17 18 19	19 20 20
188	14 15 15	16 16 17	18 18 19	19 20 20
186	14 15 16	16 17 17	18 18 19	20 20 21
184	15 15 16	17 17 18	18 19 19	20 21 21
182	15 16 16	17 18 18	19 19 20	21 21 22
180	15 16 17	17 18 19	19 20 20	21 22 22
178	16 16 17	18 18 19	20 20 21	21 22 23
176	16 17 17	18 19 19	20 21 21	22 23 23
174	17 17 18	18 19 20	20 21 22	22 23 24
172	17 18 18	19 20 20	21 22 22	23 24 24
170	17 18 19	19 20 21	21 22 23	24 24 25
168	18 18 19	19 20 21	22 23 23	24 25 26
166	18 19 20	20 21 22	22 23 24	25 26 27
164	19 19 20	21 22 22	23 24 25	26 27 28
162	19 20 21	21 22 23	24 24 25	26 27 28
160	20 20 21	22 23 23	24 25 26	27 28 29
158	20 21 22	22 23 24	25 26 26	27 28 29
156	21 21 22	23 24 25	25 26 27	28 29 30
154	21 22 23	24 24 25	26 27 28	29 30 31
152	22 23 23	24 25 26	27 28 29	30 31 32
Normáladeattu deaddoindeaksa				
50	52	54	56	58
58	60	62	64	66
60	62	64	66	68
62	64	66	68	70
64	66	68	70	72
66	68	70	72	74
68	70	72	74	76
70	72	74	76	78
72	74	76	78	80
74	76	78	80	82
76	78	80	82	84
78	80	82	84	86
80	82	84	86	88
82	84	86	88	90
84	86	88	90	92
86	88	90	92	94
88	90	92	94	96
90	92	94	96	98
92	94	96	98	100
94	96	98	100	102
96	98	100	102	104
98	100	102	104	106
100	102	104	106	108
102	104	106	108	110
104	106	108	110	112
106	108	110	112	114
108	110	112	114	116
110	112	114	116	118
112	114	116	118	120
114	116	118	120	122
116	118	120	122	124
118	120	122	124	126
120	122	124	126	128
122	124	126	128	130
124	126	128	130	132
126	128	130	132	134
128	130	132	134	136
130	132	134	136	138
132	134	136	138	140
134	136	138	140	142
136	138	140	142	144
138	140	142	144	146
140	142	144	146	148
142	144	146	148	150
144	146	148	150	152
146	148	150	152	154
148	150	152	154	156
150	152	154	156	158
152	154	156	158	160

Deaddu (kg)

Mo seakkášbirasmihttu giedahallá vánkái ja guhkes olbmuid?

– Seakkášbirasmihtu ja vuolleuvudii čoggon buioddi gaskasaš gorri veháš fáhkka dat ii leat olus sorjavaš olbmo guhkkodagas. Juos ieš árvvoštallá iežas leamen deahkkái ja danin vánkái dahje lea erenoamáš guhkki, gánneha geahččat speadjalii: juos seakkázis ii oidno liigi, ii seakkášbirasmihtu rádjeárvvu mannamis badjel dárbaš leat fuolas.

4 LIHKADEAPMI.

Čuoggát bohtet, juos beaivvis ii lihkät unnimustá diibmobeali.

– Rávesolbmuin unnimustá diibmobeali lihkadeapmi beaivvis lea dábalaš ráva. Lihkadeapmin rehkenastojuvvo seamma láhkai gávppis fitnan ja ránuid savdnjin go olgun lihkadeapmi ja álšasálebuðaldus.

– Lihkameahttunvuhta lea mearkkašahti diabetesiska.

Lihkadeapmin rehkenastojuvvo seamma láhkai gávppis fitnan ja ránuid savdnjin go olgun lihkadeapmi ja álšasálebuðaldus.

5 RUOTNASIID, HEĐEMIID DAHJE MURJJIID BORRAN.

Čuoggá oažžu, juos ii bora juohke beaivve juoiddá dán. Olugo ruotnasiid galgá borrat?

– Beaivválaččat-losádusa rádján sáhttá doallat ovta attusa, sullii 80 grámmá beaivvis. Ávžuhus lea goit čielgasit stuorát, unnimustá kilobeale beaivvis. Fáhkkestaga mearri sáhttá orrut stuorisin. Kilobealle šaddá goit jođanit dievva stuorra ehpelis, albma sturrosaš rušpis, tomáhtas ja gurkobihtás.

– Gažaldagain ohccoujuvvo diehtudas, borrágo ruotnasiid obanassii dahjege gulletgo dat vuodđobibmui. Dieđusge duollet dálle ieš guđehis sáhttá leat beaivi, goas ruotnasat sivas dahje nuppis báhcet eret.

Manin teasttas ii jerrojuvvo ovdamearkan sárrasa oažžumis?

– Testii hálideimmet váldit ovta biebmoválljengažaldaga, masa lea álki vástidit. Ruotnasiid beaivváš geavaheapmi lea dutkkojuvvon leat oktavuođas biebmoválljema kvali-



GOVVA: JANNE VIINANEN

tehtii viidásabbotge, dahjege ruotnasiid beaivválaččat návddašeaddit orrot borramin muđuige dearvvaslaččabut.

– Sárrasa oažžuma šaddá jearrat muhtumassii ruotnasiid bokte. Dehalaš sárrasa gáldu lea maiddái ollesgordni, mas leat seammás diabetesa vuostá suddjejeaddji váikkuhusat.

6 Jeavddalaš VARRADEADDODÁLKODEAPMI

ovdalís dahje dál buktá riskačuoggáid.

– Olbmuin, geain lea alla varradeaddu, lea mieđisvuhta buohccát tiippa 2 diabetesii. Gažaldaga livčii sáhttán hábmet maiddái ná, leamašgo västide-addji varradeaddu muhtumin lassánan. Jearramiin dálkkodeamis čielga, leago lassánan varradeaddu fuomášuvvon vuostávaldimis. Lassin oassi varradeaddodálkasiin sáhttá bajidit varrasohkarárvvu.

7 BADJÁNAN VÁRRASOHKARÁRVU

ovdamearkan dearvvasvyođadárkkistusas, muhtun buohccuvuoduđa oktavuođas dahje áhpehisvuoda áigge buktá juoba vihtta čuoggá.

– Unnán badjánan varrasohkar sáhttá gulul ovdánit diabetesin. Deivvolaččat fuomášuvvon alla várrasohkarárvu sáhttá nappo doaibmat diabetesa einnosmearkan.

– Áhpehisvuoda áigge fuotnánan sohkgierdannákca dahje áhpehisvuodadiabetes lea hui stuoris tiippa 2 diabetesa riskadakhki, daningo dat muitala árbejuvvon buohccánsoahppilvuodođas. Dávda ii vealtameahttumit liikká boađe. Áhpehisvuodadiabetesa buohcan olbmo leage sivva leat erenoamáš dárki eallinvuohkeriskadahkkiid ektui.

8 PBEARAŠLAHTUID dahje FULKKIID diabetes.

Tiippa 1 dahje tiippa 2 diabetes vánhemiiin, oappážiin dahje iežas mánáin buktá juoba vihtta čuoggá. Áhku ja ádjá, vánhemiid oappážiid dahje vilbeliid /oarpmeliid diabetes buktá datge golbma čuoggá.

– Diabetes lagašsogas muitala árbejuvvon riskkas. Sogas johtti diabetes galgaašii doaibmat moriidahttin.

– Tiippa 1 ja tiippa 2 diabetes lea oktavuohta. Orru leamen nu, ahte tiippa 1 diabetihkkáriin lea sogastis dábalaš eambbo tiippa 2 diabetes ja nuppe beliid.

Sáhttágo...

luohttit?...

*Manne teasttas ii jerrojuvvo
mihkkige borgguheamis dahje
sohkabealis?*

– Borgguheapmi ii badjánan diabetesa riskadahkkin materíalas, masa teasta vuodđuduvvá. Juhke dáhpáhusas borgguheapmi lea hui vahátlaš dearvasvuhtii, erenoamážit juos olbmos lea diabetes dahje badjánan varrasohkarárvu.

– Diehtit, ahte albmát buohccájít diabetesii dávjibut go nissonat. Sohka bealli ii goitge váikkut eará riskadahkkiid váikkuhussii, nu ahte dat guđdui skovis eret.

Sáhttágó ná ovttageardán testii luohttit?

– Sáhttá. Teasta mihtida diabetesa oppalaš riskka ja lea luohttehahhti. Fulkiid diabetesis ii goit álo sáhte diehtit. Diabetesa diagnoseren ii leat leamašan mannan logijagiid systemáhtalaš, nu ahte ovdamearkka dihte gaskaahkásash olbmuid áhkuid ja ádjáid diabetesis ii vealltakeahttá leat diehtu.

Sáhttágó čuokkisrájáide luohttit?

– Čuokkisrájain hálideimmet mualit sullii makkár riska lea buohccát. Eahpesihkkarvuotahdakkit leat vástideamis álo mielde, nu ahte čuokkislogu ii sáhte dulkol áibbas čuoggá dárkilvuodain.

– Galgá maid fuomášit, ahte vaikko vuolimuš čuokkesluohkás (vuollel 7 čuoggá) buohccánska lea mángga geardái unnit go bajit luohkáin, riska ii liikká leat sieiva nolla. Tiippa 2 diabetesii sáhttá buohccát, vaikko eai livčé matge riskadahkkit oidnosis.

Leago teasta velá dohkálaš, vaikko boarrasámos oassi Finriski-materíalas lea jagis 1987?

– Juo, čuokkisárvvuid addimat leat dohkálačcat aingge. Boahtteáiggis ulbmilin lea beivedit materíala ja joatkit čuovvunáiggi. Dan muttus čuokkesárvvuid addimiid ja riskadahkkiid sáhttít dárkkistit.

Riskateastta sáhtát deavdit maiddái neahtas
čujuhusas www.diabetes.fi/riskitesti



GOVVA: JANNE VIINANEN

Maid de juos oažžu 7–14 čuoggá, dalle riska lea muhtun veardde lassánan dahje gaskageardán, muho biebmu ja lihkadanvierut leat suo ortnegis?

– Dalle čuoggát čoggojtit ovdamearkan lagašoga diabetesis dahje agis, nu ahte dearvvašlaš biebmovierut ja lihkadeapmi leat erenoamáš dehalačcat. Sáhttá maiddái leat, ahte varradeaddu gáibividčii divšsu.

– Ferte goit dadjat, ahte ovdamearkan beaivválaš lihkadeami meari lea álkí árvvoštallat eanebun go lea. Mángii ovdamearkan čuožžunbarggu bargi oaahpaheaddjtit dahje vuovdit árvalit ahte ožžot lihkadeami eambbo go duođalašvuodas ožžot. Beaivvis livčii buorre váldit 10 000 lávki, maid muhtun oaahpaheaddjji árvvoštalai iežas juolguštemi ollašuvvat álkidit. Lávkemihttá goit čájehii, ahte lávkkit gárte dušše 2 000.

Maid galggašii árvvoštallat das, juos oažžu riskateasttas badjel 20 čuoggá?

– Juos čuoggát čoggojtit badjel 20, galgá eahpikeahttá mannat sohkarlosádusiskosii. Lea hui burest vejolaš, ahte dalle buohccá juo diabetesa iežas dieđekeahttá. Árvvoštallama mielde bealli badjel 20 čuoggá ožžon olbmuin buohccá čuovvovaš logi jagi áigge.

Ruoidnadeaddji bargoneawvut

Buorre oðas lea dat, ahte ruoidna-deapmi biebmu ja lihkadanvieruid nuppástuhttimiin geahpeda diabetesriskka erenoamáš beaktilit sis, geat ožzot riskateasttas olu čuoggáid.

– Sohkarlosádusiskosa livččii buorre dahkat buohkaide, geat ožzot teasttas 15 čuoggá dahje eambbo. Eallinvuohkenuppástusaid haga sullii juohke goalmmát 15–20 čuoggá ožzon olbmuin buohccá diabetesii.

– Lihkadeapmai ja deaddogeah-pepedeapmai vuodđuduvvi vuodđodikšuhan lea iešalddes seamma, lei olbmos dal fuotnánan sohkgierdannákca dahje juo diabetes. Lea liikká dehalaš diehitit ja čuovvut, man olu varrasohkarárvu eallinvugiid nuppástuhttimin luoitá, dahjege dárbbashaqtgo tableahhta- dahje insuliidnadvšu. Lassin varradeaddu ja vara buoideárvvuid galgá oažžut ortnegii earret eará váibmo- ja varrasuotnadávddaid eastadeami dihte.

Man muttus tiippa 2 diabetes dagaha dávdamearkkaid?

Makkáraččat dat leat?

– Dálá áddejumi mielde tiippa 2 diabetes álgá dábálaččat addit dávdamearkkaid 10–15 jaġi geažes das, go varrasohkarárvu lea álgán gulul badjánit.

– Mihtilmas dávdamearkkat leat goiku, váibasat ja lassánan gužandárbu. Dán muttus dávda lea eanáš juo guhkás ovdánan, ja viehka johtilit sáhttá dárbbashaqt insuliidnačuggestagaid. Teastta dahkan áiggil veahkeha fuomášit dávdda árrámuttus. Dalle maiddái vejolaš lassidávddaid beassat eastadir dahje dikšut.

– Eurohpálaččaid ávžžuhusaid mielde váibmo- ja varrasuotnadávddaid buohcciid galggašii oahpistit sohkarlosádusiskosii, danin go lea vuorddehahti, ahte mearkkašahtti oasis sis leat hehtehusat sohkardássedeattus Alla varrasohkarárvu váikkuha maiddái váibmo- ja varrasuotnadávddaid dikšunválljemiidda. ▶

Veakta

Lihkostuvvan ruoidnan ja oðða deattus guhká bisson olbmuin lea okta oktasaš iešvuhta: sii vihkkejít iežaset jeavddalaččat.

Doalandupmi

Miehtemielalaš doalandupmi movttii-dahttá ja addá fámuid. Go jáhkká alcces ja dáidduidasas, olle sihkkarit mearrái!

Tallearka

Tallearkamálle veahkeha attostallat borramuša govttolaččat: vuos bealli ruotnasiid, ja de njealjádas buđehiid, pasta dahje riseniid ja velá njealjádas bierggú dahje guoli. Tallearkka sáhttá maid molsut ovddit unnibun.

Borramušbeaivegirji

Ovttagéardáneamosit borramuš-beaivegirji lea bábir, masa čállá bajás beaivvi borramiid ja juhkamiid. Eahkedis sáhttá geahččat, maid rievtti mielde leage borran ja ohcat biebmonuppástussii sajiid. Bajás merken muitala maiddái lihkostuvvamiid, mii addá fámuid. Beaivegirji sáhtttá deavdit maid neahtas ja telefonis.

Máššu

Beaivi kalorameari ii oaččo čárvut menddo čavgadin, daningo dat oažžu organismma ain čavgabut doallat gitta buoiderájuin. Johtui gánneha vuolgit árat boradanvieruin ja smiehttat, mo sáhtášii oažžut áigái nu gohčoduvvon energijaválli dahjege borrat vehát go golaha. Ovdamearkan juo 200–300 kilokalora beaivválaš váilliu ruoidná kilobeale guovtti vahkus.

Gávpelistu

Borramusoastimiid plánen ja listui čállin geahpeda miellačuggestat oastimiid gáppis.

Gáppis fitnan nealggis dan sadjái hohkaha oastit kalorabombbaid. Go orru, ahte njálbmái galgá oažžut dalán juoiddá, gánneha válljet njálgosa sadjái heđemiid.

Lohkanmáhttu

Báhkkamerkemiid veardádallan gánneha. Mas oažžu eanemus ja mas unnimus energiija? Man olu buktagis lea buoidi ja leago dat buorre vai fuotni? Čitnahydráhtat? Oažžugo buktagis sárrasiid?

Diibmu

Vuogas málesboddogaska álkidahttá nealgi ja snoahpanmiela earuheami. Geasa nu dat dárkuha golbma stuorra mállása beaivvis, muhto gii nu eará dárbbasha golmma dahje njealji diimmu gaskkaid unnit mállásiid ja gaskabiebmuid gaskkas. Dehalamos lea, ahte ii pánte borrama beaivit nu olu, ahte eahkedis ribaha vuovduštit.

Niesttit

Molsašuddi ja hohpoláš barggus iežas niesttit álkidahttet muddet borrama ja veahkehit garvit vuddjes báramállásiid.

Skáhppe

Borranmiella lassána, juos doallá snoahpastagaid oidnosiid. Keavssaid, niehtiid ja eará herskuid gánneha juogo guođđit gávpái dahje cieħkat skáhppečihkii. Oidnosiid gánneha bidjat heđemiid dahje ruotnasiid.

Skihpárat

Mánggas gávdnet movtta deaddohálddašeapmai muitaleamin iežas juksanmearis earáide Ruoidnadan-joavkkuin, ustibiiguin dahje neahttaservošin sáhttá lonohallat jurdagiid ja juohkit lihkostuvvama ja eahpelihkostuvvama dovdduid.

Unna mearrádusaiguin buoret veadjimii

TEAKSTA: PÄIVI PAJU

Eallinvuohkenuppástus ii
gáibit mearihis sajuštemiid:
álgui beassá juo hui mášolaš
nuppástusaiguin.

Diabeteslihtt ja Váibmolihtt
movttiidahttet Unna
Mearrádus Beaivvis
(Pieni Määräys Päivässä)
-neahttasiidduum olbmuid unna, muh
bissovaš eallinvugiiid nuppástusaide.

– Eallinvuohkenuppástusain gánneha
vuolgit johtui das, maid ieš doallá
dehalažan ja muttát sturrosaš ášsin
nuppástuhitt. Vieruid odasmahttimis
dehalaš lea justa iežasdutkan, psykologa
Helena Nuutinen Diabeteslihtus dadjá.

Son ávžhuha olbmuid guldalit iežaset
ja smiehttat, orrotgo iežas eallinvuogit
duhtahahttit ja leago dálá eallindilis
fámuit dahkat daidda nuppástusaide.

– Juos eallindilli lea hirbmät
noađuhahhti, ovdamearkan mánát
leat smávvá ja bargu lae lossat dahje
áitaga vuloš, lea buorre smiehttat, mii
buoremusat doarjošii iežas veadjima.
Buot ášsiide ii sáhte oktanaga vuodujt.
Iežasa ii gánnet liikká oppalohkái
vajálduhttit noađuhahttige eallindilis,
Nuutinen deattuha.

Muhtumin oba nuppástusproseassa
sáhttá vuolgit das, ahte vuos dikšut
miellalági dahje šlundivuođa.
Lihkadeapmi ja biebmu leat dehalačat
miellalági dáfus, muhno nuppe
dáfus miella váikuha borramii ja
lihkadeapmai. Álgui sáhttá beassat
maiddái ordnemiin kaleandaris áiggí
alcces ja ovdamearkan fuolahemiin ahte
oađdá doarvái.

Lasi energiija eallimii

Mángii eallinvuohkenuppástusa
dárbbášlašvuhtii morihat easka dalle, go
dearvvavuođadilis lea dáhpáhuvvan
nuppástus fuones guvlui. Tiippa 2
diabetesis háladettiin ferte goit muitit,
ahte dearvvavuodas gánneha atnit
fuola juo ovdal buohccuvuođa dagahan
dávdamearkkaid.

– Tiippa 2 diabetes lea dábálačat
guhká mearckaheapme, ja dat lea sáhttán
váikkuhit dearvvavuhtii juo guhká ovdal
go dat fuomášuvvo, Nuutinen muittuha.

Eallinvugiiid nuppástuhittin lea
guhkes proseassa, ja das leat iešguđet-
lágan muttut. Vuorddehahtti lea, ahte
gahčamat bohtet, nu unna go stuorátge.

– Vai dat eai arvvahuhte, lea dehalaš
vuodujt lihkostuvvama vásáhusaide ja
ráhkkanit mieđihemiide juo ovddalgihtii,
Nuutinen råvve.

Eallinvugiiid nuppástuhittin ii
gánske vuosttasin oidno veavttas dahje
buoiseárvvuin, muhno ovdamearkan
das, ahte veajdá buorebut bargobeavvi.
Nuppástusaide váikkuhus dearvvavuhtii
sáhttá dovdot veadjimis, vaikko dan
ii velá sáhttášii fuomášit mainnage
mihttáriin.

Eallinvuohkenuppástusaaid bálgá
alde okta movttiidahtti vásáhus oažžu
áigái dábálačat lasi nuppástusaide. Odđa
lávkki sáhttá lávkket dalle, go áigi iežas
mielas lea rivttes. 

Doarjaga dorvvuin ovddos guovlluid

Hárve nagoda nuppástusaide okto.
Doarjaga eallinvuohkenuppástusaid
ollašuhttimii sáhttá oažžut bearrašis,
skihpáriin, dearvvavuođaguovddážis
dahje vaikko PPP-neahttasiidduin.

– Veardásášdoarjja fállá vejolaš-
vuoda speadjalastit iežas vásáhusaide
eará vástideaddji dáhpáhusaide,
Nuutinen konkretisere.

Ovttas veajuid ala

Mana Unna mearrádus Beaivvis
-kampanja neahttasiidduide,
www.pienipaatospaivassa.fi. Doppe
gávnнат valjis geažidemiid, mo beasat
dearvvaslut eallima dovdui.

Earáid doarjja veahkeha doallat
unna, miehtemielalaš mearrádusain
gitta. Seavvaa juos hálidat siidduid
Facebook-jovkui, doppe ovttas buot
geavvá álkibut. Nuppiid dahkan unna
mearrádusaid beasat lohkat maiddái
muđuige.

Čielga siidduide lea ilolašmielan
čohkkejuvvon diehtu biebmodilis,
lihkadeamis ja psykikhalaš
buresveadjimis. Geavatlaš ilu oaččut
ovdamearkan borramušreseavttain
ja asttuággi lihkadanrávvagiin.
Sáhtát guođđit ášsedovdái iežat
dearvvavuhtii guoskevaš gažaldaga.

Álgag vaikkoba rehkenastimin
iežat energiijadárbbu dahje testemin,
ollugo oaččut biepmustat sohkariid
ja sárrasiid.



Helena Nuutinen doaivu, ahte
diabetihkkár oačošii
searaid váldit vuhtii iežas
doaivagiiddes ja dárbbuidis
iežas buohccuvuođa mielde.

Tiippa 2 moriidahttá Álgge iežat eallima buoremussan

Diabeteslihtu psykologa **Helena Nuutinen** muiatala, ahte okta dábálamos gažaldat, maid diabetihkkár smiehtada lea, leago son ieš ožžon áigái iežas dávdda

– Vástadus lea dieđusge, ahte ii diabetesa sáhtte iežat dagahit. Tiippa 2 diabetes lea máŋgga dakhki submi, main eallinvuogit leat oassi. Diabetesii heivvolá eallinvugiid lassin buohccamii

váikkuha earret eará árbejuvvon soahppilvuhta, masa eat veaje maidige. Buot áššiid, mat dagahit buohccáma eai sihkkarit velá oba dovdojuvvoge.

Áiggi mielde gii diehtá čielgá vaikkoba dat, makkár oassi ja váikkuhus diabetesa álgimii lea streassas ja liiggás hohpolá eallinvuogis. Máŋgasat go ožžot tiippa 2 diabetesdiagnosa iežaset eallima hohpolamosjagiid áigge. Fuolahanláhkai

TEAKSTA: LIISA KOIVULA
GOVAT: JANNE VIINANEN

Dus lea tiippa 2 diabetes. Doaktára čealkámuš lea ovttacilggolaš, muhto odđa buohcci dovddut sáhttet leat mat beare helpemis eahpádussii ja sivalašvuhtii. Go vearrámus dovdduid moivi lea meattá, fuomáša gii diehtá ahte lea ožžon čalmmus siva álgjt viimmatge fuolahit maiddái alddes.

leat šaddi mánát ja gánske juo maiddái agáiduvvi vánhemat, bargoallin gáibida čuodí proseantta bargui vuodjuma, mataktelefon čuodjá jámma ja áigi lea koartta alde.

Tiippa 2 diabetes lea dávda, mii boahdá dálvá hui gulul. Dat ii vealtameahttumit atte dávdamearkkaid, maid dal čiegusbuohcci sáhttá imaštallat go boradeami manjá časket meanahuhti nahkárat dahje fáhkka šaddi erduivuohita. Daid lea álki bidjat fuones oađđima dahje vaikko gaskaagi nuppástusaid sivvan. Danne diabetesdiagnosa sáhttá girdit dego njuoska basaldat muođuid vuostá. Mo bat mun, dearvvas olmmoš, buohccán?

– Mii diehtit, ahte varrasohkaraárvuid molsašuddamat čuhcet organismii ja dovdojít sihke rupmašis ahte mielas. Dattege doallá deaivása, ahte tiippa 2 diabetes bissu dávjá guhká čihkosis, Helena Nuutinen nanne.

Mu vuorru

– Sivalašvuhta lea diabetihkkáriidda hui oahpes dovdu, muhto dat lea noadđdi, man ii gánnet menddo guhká fárustis gurbut, dadjá Helena Nuutinen. Sus lea buoret evttohus.

– Sáhttášiigo buohccámii váldit dan beali, ahte dát lea mearka das, ahte dál lea mu áigi álgit fuolahit maiddái alddán? Dego goruhis, varradeattus ja eará dehalaš áššiin? Masage ángiris iešbuorre eallinvouhkái Nuutinen ii diabetihkkáriid ávžžut, muhto rehalaš ja oassádalli iežas guldaleapmai. Dat lea sihke dovduduid guldaleapmi ja bealji állen nu gohčoduvvon jierpmi jiena guvlui. Maid dát buohcuvuhta mearkkaša mu eallimis? Maid lea dárbu nuppástuhttit, maid lea vejolaš ja jierpmálaš nuppástuhttit, makkár nuppástusa hálidan?

Iežas mearrádusat dollet

Doaktára ja diabetesdikšu addin rágavagat sáhttet orrut menddo gárra gáibá-duslistun. Ruoidnat, lihkat ja muitte dálkasiid, dahje muđuid oažžut lassi-dávddáid. Rávvagat leat oaivvilduvvon buoridit buohcci eallinlági ja dearvas-vuođadili, dat lea dieđusge čielggas. Nuppe dáfus rávvagat eai ovttó váldde vuhtii dan, ahte tiippa 2 diabetes lea hui ovttagaslaš buozalmas ja buohccán olbmuid eallindilit molsašuddet.

Juohkehaš sis sihke gártá ja oažžu válljet, mat áššit leat sutnje buorrin. Ávžžu-husaid nappo ferte muddet iežas eallimii heivvolažžan. Duohaášsiid váikkoba buiddiid mearkkašumiid váimmudearvasvuhtii ii sáhte šiitit, muhto olggobeale olbmo "gohcodettiin" grillamárfi ii molsašuva vuoncámanjeruoidan.

– Dábiid ii leat álkí nuppástuhttit johtilit, muhto álkit lea dahkat unna nuppásusaid hávil. Dearvasvuđafuolhua livčii dehalaš árvvus atnit buohcci ovdáneami, vaikko dat eai dalán oidnosivčče mihtiduvvon árvviin.

Helena Nuutisa mielas diabetihkkára gánneha millosabbot hállat buohcu-vuođastis go čiehkat dan. Muhto moatte áššai ferte ráhkkanit.

– Háláimetge juo iežas áigá ožžon dávdda steampalášus, dat heailu velá duollet dálle. Seamma láhkai dávjá geavvá

nu, ahte diabetihkkárii goikot buorit rávvagat ustibiin ja giliolbmuin. Sáhttá leat, ahte sii iežaset mielas dovdet dávdda buorebut go diabetihkká ieš!

Rávvagiid geażil lea dađi álkit leat manakeahttá giktaleapmai fárrui, mađi buorebut lea smiehettan ja suokkardallan dan, mii justa dutnje lea dáinna buozalmasain dahje das fuolakeahttá buorrin. Diehtu buozalmasa mekanismmain veahkeha jurddašanbarggus.

– Tiippa 2 diabetes lea buozalmas, mas diehtu lasiha duskki muhto duddjo maiddái dorvvolašvuoda, Helena Nuutinen fuopmášahttá.



Masage ángiris iešbuorre eallinvouhkái Nuutinen ii diabetihkkáriid ávžžut, muhto rehalaš ja oassádalli iežas guldaleapmai. Dat lea sihke dovduduid guldaleapmi ja bealji állen nu gohčoduvvon jierpmi jiena guvlui.

dásašdoarjajoavkku. Dat sáhttet gávdnot Diabeteslihtu báikkálašsearvis dahje dearvasvuđaguovddážis. Sosiálalaš media lea muhtunlágan vejolašvuhta, guovllas nappo nettii.

Nuppiid diabetihkkáriid searvái máksá váivvi figgat, daningo giige ii ádde diabetihkkára buorebut go nubbi diabetihkkár.

– Diabetihkkárat sáhttet leat nubbideaset speadjalin, muitalit dovduineaset, eallimistiset ja das, mo sii ellet buohcuvuđainneaset. Áššiid okto čađageavvan lea viehka hástaleaddji.

Speajalommoš ii almmat vealtamehtumit dárbaš leat diabetihkkár, muhto gii nu, geainna áššis sáhttá ságastallat, livčii buorre leat.

Muitte šlunduma

Diabetihkkára psykihalaš dearvas-vuođas ságastaladettiin šlunduma lea bággu váldit ovdan. Manne nu galgá dahkat?

– Šlundund dahje deprešuvdna lea diabetihkkáriin dábálut go ii-diabetihkkáriin. Dat sáhttá boahtit ieš buozalmasa fysiologijas muhto maiddái das, ahte olmmoš gártá eallit bissovaš buozalmasa diđolašvuodas. Alla varrasohkarárvu váibada ja sáhttá miela lossudit, ja buozalmasa dikšun sáhttá orrut gaskkohagaid noadjuhahtin. Helena Nuutinen dadjá.

Šlundund sáhttá maiddái ovddidit diabetesa álgima. Nuppe dáfus diehit, ahte diabetesa buorre dikšu ja dán gáibidan eallinvoogit váikkuhit ávkkálaččat miellaláhkái. – Muhtumat vásihit ahte sin eallinláhki juoba lea buorránan buohccáma geażil dahkojuvvon nuppásusaid mielde, Helena Nuutinen muitala.

Juos leat jámma skurvvas dahje eahpidat šlunduma, oza veahki. Ja daga dan millosabbot menddo árrát go menddo manjxit, deattuha Helena Nuutinen. Álggat dearvasvuđaguovddážis, dahje jeara rávvagiid diabetesdikšus. Veahkki sáhttá gáibidit beassanvuoru vuordima dahje dat lea geađggi vuolde, muhto leage sitkat. Váldde vuhtii, ahte sitkatvuhta dáhhttú jávkat šlunduma ovdánettiin, dannege lea buorre doibmet áiggil. ▶

Nuppit speadjalin

Buohcuvuđas hálezallama ovdun lea, ahte soaittahagas dalle šaddá álkidit gávdnat geaid nu geain lea seamma galgamuš. Nu geavvá, daningo Suomas tiippa 2 diabetihkkárat leat juo bealle miljovnna. Juos ii ášši hálit guođđit soaittahaga vehkii, gánneha ohcat veär-



Juo muhtun kilo
ruoidnan mearkkaša
dearvvasvuhtii olu. Seamma dat,
ahte deattu lassáneapmi bisána.

Dušše muhtun kilo!

TEAKSTA TUIJA MANNERI
GOVVA: JANNE VIINANEN

Ruoidnan sáhttá orrut measta doaiv-vuhis jurdigin, juos liigedeaddu lea olu. Dalle gánneha vajálduhtit negatiiva jurdagiaid ja guldalit buoidivuođadutkiid: bures liigedettolaš ii dárbbas geahčä-litge oččodit normáladeattu. Dearvvas-vuhtii dahká juo hui buori, juos nagoda geahpedit viđas logi prosenttiie iežas vuolggadeattus.

Ovdamearkan 80-kilosaš ávkasuvvá čielgasit 4–8 kilo seaggumis ja 100-kilosaaš 5–10 kilo geahppumis. Dát agoarta ii šat oro leamen veajjemeahttu! Unnage kilomeari mearkkašupmi čielgá, go rehkenastá, ahte ovdamearkan 20 kilo liigedeattus vihta kilo dárkuha njealjatoasi goruha badjemearálaš buoiddis. Logi kilo livčii ollásit bealli.

Čoavjebuoidi lea vearrái ja johtil

Liigedeaddu ja erenoamázit gaskagorut-buoidivuohta lea dearvvasvuhtii váralaš, daningo vuollevuovdai čoagganeaddji buoidi seaguha ávnasmolsašuvvama eambbo go liikki vuollái čoggojeaddji buoidi.

Čoavjeuvoddas buoideseallat láht-tejit eara láhkai go eará sajis, ja čoavje-buoidi beassá njuolggabut válikkuhit ávnasmolsašuvvanguovddášin doab-mi vuoviasii ja eará organismmaide. Dat seaguha sohkar- ja buoideávnna-smolsašuvvama ja dagaha earáge hehttehusaid.

Seakkášbuoidivuođa rádjá lea nissoniin

90 sentte ja albmáin 100 sentte. Tiippa 2 diabetesii buohccáma várra stuorru goit juo, go seakkášbirasmihittu lea nissoniin badjel 80 sentte ja albmáin 94 sentte. Mađi eanet mihtobátti dáiđ sentiid lassin dárbašuvvo, dađi stuorát buohccádanvárra lea. Spirraliidda ja gássaváhkáide čoahkkaneaddji buoidi ii lasit buohccánriskka.

Ruoinnadettiin buoidi jávká gorálačcat eambbo vuollevuovddas go liikki vuolde, nu ahte deattu geahppáneapmi váikuha eanemusat justa dohko, gos buoidi bahá-musat váttismahtta organismma doaimma. Dan geažil juo muhtun kilo ruoidnan lea doarvá dovdomassii unnidit diabetes-ja váibmodávdariskkaid, geahpedit varrádeattu ja buoridit vara buoideárvvuid.

Seakkibun maiddái veajjá eambbo, veajdu lea virkosut, eallinmokta lassána ja iešodvdu nanosmuvvá.

Buoidumii čuokkis!

Muhtumin eallindilli lea dakkár, ahte ovttage kilo geahpedeapmi góibida eanet fámuid go dalle lea. Dalle sáhttá vuosttas ulbmilin váldit deaddolassáneami bisseheami.

Buoiduma bisseheapmi ovddida dearvvasvuoda, daningo olbmui lea lunddolaš iešvuohita ahte buoidu vehá juohke jagi ja ruoidnama manjá máhccá ovddeš mihtuidas. Juos otne álgghaha jeavddalaš veavitta alde fitnamiid, fuomáša áiggil daid lassikiluid, mat muđuid njágašedje gávvilit seakkášii. ▶



Deattu geahpedemiin sáhttá eastadir

- tiippa 2 diabetesa
- váibmo- ja varrasuotnadávddaid
- dementiija
- deprešuvdna
- oađinváttisvuođaid ja oađinapnea
- sáhppe- ja čoavječolgaráksadávddaid
- ástma
- lađascuovkkanemiid
- mánnošáváttuid
- mánáhisvuođa
- mággaid borasdávddaid
- vuovvas- ja manimušdávddaid
- jievttá
- čottaboalddáhaga



– Go mannen sohkarlosádusiskosii, ballen. Jurddašin, ahte lean dalán insuliidna veagas, daningo tiippa 2 diabetes dušše fal gullá nu mihtilmasat liigdededdui, muitala **Ann Selin**, Bálvalussurggiid ámmátlihtu ságajoðiheaddji. Muhto dat lei ovddeš eallin. Óðða eallin álggii buoidivuohtačuohpadusas geassemánus 2009.

Ann Selin deaddá dál sullii 50 kilo vehát veardidettiin su lagi 2008 juksan alimusdettui. Jámma joatkašuvvi deaddolassáneapmi, mii dagaha buoiduma, lea deattuin heaibuide oahpis: Ruoidna mánás rávásmuvai ittis ollesolmmoš, guhte jagiid mielde geahčalii iešguðetlágan diehtaiguin geahpedit liigekiluidis. Ruoidnadeamit lihkostuvve válljugasat, muhto ruoidnadandivšu manjnjá eallin máhcahii deattu ja velá muhtun lassikiluiguin. Hoahpu ja jeavddahis barggu gaskkas málesgaskkat ledje láhppon ja beavemálisin sáhtii leat čoahkinkaffa ja -gohttá.

– Mun lean geahčalan buot Leamašan Deaddofávttaian (Painonvartija) mielde ja lean ruoidnadan iešoavvves geahpedemiin borrama ja lasidemiin lihkadeami. Lean borran ruoidnadandálkasiid ja oktii ledjen vátnaenergiijalaš ENE-diehtas 12 vahku, Ann Selin muitala.

Ruoidnadeaddji karrieras Selin oahpai olu biebmodilis ja olbmo fysiologijjas. Oahpisin šadde maiddái liigdededdui gullevaš desarvvavsuodariskkat. – Dihten dieðusge, ahte tiipa 2 diabetes lea dain okta. Kronálaš buozalmasa vejolašvuodas ballagohten, muhto duvdileami dán manjimus ruoidnadeapmai adde árgabeavvi váttisvuodat. Váibadii, in sáhttán lihkadir, gírdimášena dorvobuohkánat báhce oanehažžan ja makkárge suohtas-tallanpárkaid lágan báikkiide ii gánne-han mannat, in livčii šiehttan apparáhtaid dorvogevallaid siskkobeallai. Osten spesiálagávppiin biktasiid, mat deive šiehttat ala.

Kiluid mielde jávkai diabetesa ballu

TEAKSTA: LIISA KOIVULA GOVAT: OLLI HÄKÄMIES

Maņimuš bottu čoavddus

Ann Selinin ballan sohkarlosádusiskkus heahkkuuhit vuohkkasit, boadus lei aid' al de dohkkehatti árvvuid siste. Earágé laboratoriadutkamušaid árvvut ja varradeaddu ledje sullii ortnegis. Viðalotjagi etáhpa juksi Selin diđii, ahte buorre dearvvasvuodatuverra ii joatkašuva nohameahttumit.

– Juos in livčii nákcen ruoidnadit, mus livčii dál diabetes.

Fysihkka ja psyhkalaš buresveadjin gáibidit johtilis nuppástusa, muhro vuos galggai lávket alla šielmmá badjel.

– Orui hirbmat vátis miedhit, ahte dát deaddu lea ášsi, man in nákce ieš dikšut ortnegii. Dat lea garra báiki, go lea hárjanan čilget áššiidan. Jurddasin mii imas das lea, ahte ruoidnadeamis in dušše lihkostuva okto.

Selin hálai iežas hálos ruoidnat bissovačcat bargodearvvasvuodadoaktárasas. Das álggi proseassa, mii doalvvu buoidivuohtačuhohpadussi geassit 2009. – Daláš mu deattu ja ruoidnadanhistorjá dihle ledjen heivvolá čuohpadussi, ja árvaluvvui, ahte ávkašu-van das. Mearrádus ii liikká lean álki, vaikko jierbmi dajai, ahte nubbi molssaeaktu lea jámma buoidun ja liige-deattu dagahan kronálaš buozalmasat.

– Smihten maiddái dan, mo earát jurddášit áššis. Gárttan boradit almmolačcat olu mo čilgen dan, ahte boran dušše vehá? Meinnejin dahkat das duohtha stuorra vátisvuodá, dasságó muhtun oahpes olmmoš evttohii, ahte itgo don sáhte dadjat lean diehtas, Selin boagusta.



Ann Selin lea beassan kiluid mielde diabetesa áitagis sihke sivalašvuodá dovdduin.
– **Buoidin sivaha iežas das, manin lea luoitán iežas dakkár dillái.**

Nu dan veara

Ann Selin deattuha, ahte čuohpadus ii ruoidnat geange, muhro čuohpadusage manjá ferte ruoidnadit. Ruoidnadeapmi lea goit álkut, daningo uhciduvvon čoavjesehkki ii siehta hávil olu borramuš. – Lea bággu borrat unna attusmeari jeavddalačcat. Deahalaš lea geahčat, ahte dat maid borrá, lea dearvvaslaš, vai biepmus oažžu buot maid dárbaša.

– Muhtumiin čuohpadus geahpeda dahje doalvu borranlusttu ollásit, muhro munnje ii nu geavvan. In leat mielastan gártan luohpat mastige. Dál juos káffe-beavddis lea fállun deavddaláibbastat (pasteija), mun oainnán das 700

kilokalora ja smiehtan, ahte in váldde, daningo oačun dan sadjái borrat guokte albma mállás!

Selin deaddu álggi dalán čuohpadusa manjá geahppánit. Jávki kilot ledje albma buorre movttiidahti, ja go deaddu luitti, álggi lihkadeapmi fas orrut buorre ja lihkostuvvat. Biras fuomášii fargga áo-hoavdda unnu hámí ja arvvosmahtte- ja muhtun gaskkaid áibbas hirpmástuuvvan-kommeanttat adde ruoidnadeaddjái lasi searaid.

Ovdalaš geasi 2011 Ann Selin lea juo hui láhka alcce ásahan sullii 50 kilo ruoidnadanulbmila. Sus oidno bures dárbmu ja buorre miella dajadettiin, ahte sutnje čuohpadus lei ođđa eallima álgu. Buohcanluopmu lei mónotbadji ja veħáš bákcasiid fertii gierdat, muhro buot lei nu dan veara, Selin dadjá.

– Buot mu árvvut ledje buoremus vejolačcat ja miige erenoamáš buohcuvuodá áitta ii šat leat. Ruoidnan lea dahkan buori maiddái iešdovdui ja nissonlašvuhtii. Lea suohtas mannat dábalaš gávpái inge mun šat dárbaš váldit dan vuostamuš biktasa, mii siehttá badjeli, muhro sáhtán válljet dan maid hálidan.

Ann Selin hálida roahkasmahttit iežas ahkásáš nissoniid ja albmaid ohcat veahki, juos deaddogeahpedeapmi ii álgge lihkostuvvat. Álkibut beassá, juos iežas deddui bargá juoidá juo go leat easka muhtin liigekilo.

– Mu dehalamos ráva eandalii hohpoláš nissoniidda lea, borret jeavddalačcat. ▶

– Mu dehalamos ráva eandalii hohpoláš nissoniidda lea, borret jeavddalačcat.

Nealggi ii dárbbas oaidnit

*Ruoidnan lihkostuvvá
buoremusat, go borrá nu
olu, ahte ii dovdda iežas
nealggasin.*

Gallásvuoða dovdú šaddá biepmu mearis, ii das, man olu energiija biepmus lea. Gáibidat nappo sullii seamma meari biepmu beaivvis das fuolakeahttá borratgo fránskalaš buđehiid vai biergomáli.

Deaddohálddašeami čoavdda lea čehppodat válljet biepmu, mii deavdá čoavjji, muhto mas lea vehá energiija. Vuodđojurdda lea ovttageardán: vehát buoidudahti buoiddi ja lasi geahppa ruotnasiid.

Ruotnasiid lassin lea buorre, ahte mállásii gullet proteiinnat dego biergu, guolli, bađveštatt, soijá, manni dahje mielkebuktagat. Dat leat dehalačcat seallaid odasmuvvama geažil ja dutkamušaid mielde lasihit buoremusat gallásvuoða dovddu.

Dávttiid ráhkadusávdnasa kálkka ruoidnadeaddji oazžu doarvái, juos návddaša jándoris guhtta desilihtterá lávčahis mielkki, loahppemielkki, jogurta dahje loahppi ja moaddé golbma vajahasa vuosttá.

Goaikkanasa buoiddi galgá oazžut

Juohkehaš buoidegrámma sisttisoallá energiija eamboo go miige eará biebmóávdnasii, nu ahte buoiddi geahpedeapmi lea beaktulis vuohki geahpedit deattu.

Mielkebuktagat ja biergobuktagat gávdnojít vátnavuojagin. Borramuša sáhttá ráhkadit buoiddi haga dahje dušše vátña buoidemerii. Láibevuoidasa meari



 Diabetesliitto
Diabetesförbundet

 Suomen Sydénliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

Nuortameara biebmu

ruotnasiid. Dat devdet čuovjji, muhto dain lea dušše uhcán energiija, daningo dain lea valjis sárrasat ja čáhci.

Ruotnasiin lea maiddái dat ovdu, ahte dat sisttisdoallétt valjis dearvvasvuhtii deahalaš biebmóávdnasiid, vitamiinnaid ja antioksidanttaid.

Sárrasat leat šattuid oasisit, mat eai sutta čoavjjis, nu ahte organisma ii oačko dain energiija. Dan sadjái sáras dásse beakttilit varrasohkarárvvu badjánemiid ja luoitimiid, deavdá čoavjji ja lasiha gallásvuoða dovddu, vuolggaha fuones buoiddi organismmas sihke eastada obboma.

Dehalamos sárrasa gáldut leat ollesgordnit. Sárrasa mearri biebmóáljemis lea álki lasihit geahčamin báhkkenmerkestagaid ja molsumin gordnebuktagiid daidda main lea valjis sárrasat. D

Ruotnasat ja sárrasat dássejít varrasohkarárvvu

Deaddu álgá geahppánit dávjá juo dainna, ahte borrá árat eamboo

Deaddogeahpedeaddji

10 lohpádusa

1. Vajálduhte ruoidnadandivšuid

Bissovaš deaddogeahpedeapmi ii lihkostuva hoahppo-diehtaiguin dahje imašbuktagiiguin. Bissovačat kilot jávket dušše, juos dakhá iežas biebmo- ja lihkadanvieruide suvdilis, dearvvaslaš nuppástusaid. Dan mahtásaččaid, ahte daid gille čuovvut.



TEAKSTA:TUIJA MANNERI

2. Nuppástuhtán áššiid gulul

Buot eallinvugiid ii sáhtte divvut ovta háve, daningo menddo stuorra agoarttas mokta jávká jođánit. Deaddohálldašeapmi lea hiđis oahppan. Eallinvugiides suokkardallamiin ja ođđa dieđuid ja dábiid oahppamii lea sivva várret áiggi. Nuppás-tusaide čatnasa buoremusat, juos bargá áššiid, mat orrot iežas mielas vejolačcat ja álkit.

3. Beasan badjel gahččamiin

Juhkehaš ruoidnadeaddji diehtá, ahte álggos mokta áhcagastá. Dan manjá boares hohkahusat givrot ja garvemeahttumit ovddal boahťa gahččama beaivi. Dalle gánneha leat alcces árpmolaš ja muitit, ahte jagis leat 365 beaivvi. Muhtun hersko- dahje ávvubeaivi ii čoavdde, muhto dat, maid válljet dávjjimusat lagi beivviide.

4. Oaččun maiddái návddašit

Borran lea olbmo eallineaktu ja das oažju návddašit. Danin gánneha smiehttat, mas lea gárvvis luohpat ja mas ii. Alcces lea buorre addit lobi maid herskostallamii, daningo liige čavgavuohta mávssaha álkidot hálldašmeahttun vuovddus-teapmin.

5. Gillen joatkit

Deaddohálldašeapmi lea geaidnu, mas ii leat máhccan. Juos iežas deattu ii ane čalmis, čoavji jorbbasmuvvá álkidot juohke lagi vehá eanet. Erenoamás dárki gánneha leat dihto eallindiliin: barragaskavuođa stádásmuvadettiin, go lea áhpeheapmen, lihkadanáigeáji nogadettiin, luopmomátkkis, borgguheami heaitima manjá ja gaskaagis, goas energijagolahus unnu.

6. Dovddastan iežan vástu

Lea duohtha, ahte guovtti olbmos nubbi šaddá vánjkán álkibut, vaikko guktot boraseaigga seamma láhkai. Oassi mis lea árben genaid, mat fidnejit organismma vurket biepmu

beaktilit. Nuppit fas ellet gulul, nuppit ealaskasat, nu ahte energija gollá beaivvis earalágan mearri. li oro vuoggalaš muhto fuolakeahttá erohusain lea bággú dovddastit iežas vástu: giige earáid ii mearrit bealistan, bijango njálbmásan buđetvuolahaśaid vai berončalmmiid ja lávkengo olggos lihkadir vai soffá ala.

7. Boran mánggabealagit

Dearvvaslaš biebmoválljemii dolká, juos vajálduhttá dahkat das molsašuddi ja geasuhahti. Giige ii gille álo gállamáli ja rušpefaskosa, muhto geahppa biepmu oažju čázi golggihit nuokčama ala, juos veadjá ohcat ođđa smáhkaid, geahčalit reseavtaid ja stellet borramuśaid čábbát beavdái.

8. Ozan jeđđehusa eará sajis

Olmmošorrá sihke iežas illui ja morrašii. Eandalii go leat váiban, streassaluvvan ja fuones searaid alde ohcat borramusaš johtilis jeđđehusa. Dáid diliid lea buorre oahpahallat dovdat ja vaikko merket báhparii, mainna earáin go borramiin sáhttá iežas illudahttit dahje bálkkáshit.

9. Lean rabas ođđa áššiide

Boradeamis vuhtto mannanáigi ja juo mánnávuodas ohppojuvvon dábit. Muhto galgágo tallearkka borrat álo guorusin ja sáhtzáiigo televísvnna geahčat snoabakeahttá?

Mánnávuoda smáhkkalusttut leat sitkadis, muhto ođđa, geahppa smáhkaide gánneha addit dilálašvođa. Ođđa smáhkkii, ovdamearkan sohkarahes káffii dahje lávcchais mielkái, hárjána manjimustá 10–15 smáhkkengearddi manjá, juos smáhken lea návddašahtti dahje neutrála vásáhus.

10. Vuolggán johtui

Lihkadeapmi doarju deaddohálldašeami ja addá lassimovtta, go energijjadárbu ruoidnama manjá unnu. Juos geahppu 90-kilosaččas 80-kilosažžan, beaivválaš orrumii gollet veħá kalorat go ovdal, muhto lihkadeapmi lasiha golahusa. Dát helpe ruoidnadeami joatkima dahje ulbmildeattus bissuma.

Rávvagat ja guigosat



SÁLTEÁŠSI

Sáltti geahpedeapmi dakhá buori varradettui ja oidno maiddái veavtta alde, daningo sálti čátná golgosa gođđosii.

Stuorámus oassi sálttis borrojuvvo čiegussálitin: vadjosiin, márffuin, muroin, láibbis, vuosttáiin, njaddoseaguhusain, njaddoliemas luvvaduvvon bierggus, válmmaš borramušain, liepmabircuin, tomáhtameastobutnjosis, soijabutnjosis ja sálteseilloniin.

Njálbmi hárjána vátnasálttat borramušii moatti vahkus. Sáltti sáhttá buhttet njattuiguin ja njaddoašáttuiguin. Geahčal buhtadeapmai maiddái suvrra smáhkaid, dego tomáhtanjuvdoša ja sitrovnna.



CEARKI GOVTTOLAŠVUHTII

Govttolaš alkoholageavahus ii lasit buohccuvuođaid, muhto sáhttá buoidudit, daningo alkoholas lea valjis energija. Lihtterbeale boahtalis gaskavuola leat 210 kalora, lihtterbeale siiderboahtalis leat 205–280 kalora ja lasa dievva (12 cl) rukses viinni 84 kalora. Guđabaket vuolas leat juo badjel 800 kalora.

Eará dearvvasvuodariskkat lassánit, juos geavaha alkohola eambbo go ovttä attusa dahje guokte beaivvis. Okta attus dárkuha smávva boatala vuola dahje siidera, smávva lasa dievva (12 cl) viinni dahje smávva jugástaga (4 cl) veahkadiid.



GEAHPPUDEADDJI RÁVVAGAT

- Geahpedan garra buoiddi.
- Válljen ollesgordneláibbi.
- Lasihan biebmoválljemii ruohtasšattuid,
- ruothasiid, murjiid ja heđemiid.
- Unnidan borramuš-attusiid.
- In váldde lasi borramuša.
- Molssun kalorarikkis juhkkamušaid geahpasabbuide.
- Geahpedan snoahpuma.
- Buhtten herskostallangaskabiebmu heđemiin.



Oidde váimmolačča

Váibmomearka borramušbiergasis dahje bargosaji boradanbáikkis mállásis muitala, ahte dagat dearvvaslaš válljejumi. Mearkka ožzot duššefal buktagat, main lea vehá sálti ja vehá buodi, mas dasa lassin lea buorre kvalitehta.

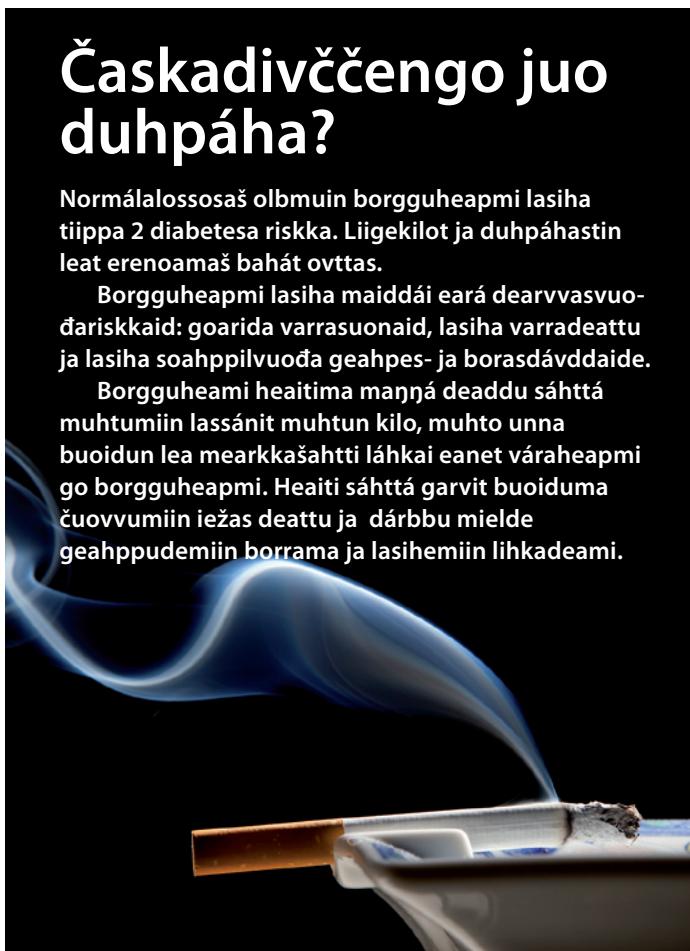
Oahpásmuva www.sydanmerkki.fi

Časkadivččengo juo duhpáha?

Normálalossosaš olbmuin borgguheapmi lasiha tiippa 2 diabetesa riskka. Liigekilot ja duhpáhastin leat erenoamaš bahát ovttas.

Borgguheapmi lasiha maiddái eará dearvvasvuodariskkaid: goarida varrasuonaid, lasiha varradeattu ja lasiha soahppilvuoda geahpes- ja borasdávdaide.

Borgguheami heitima maŋŋá deaddu sáhttá muhtumiin lassánit muhtun kilo, muhto unna buoidun lea mearkkašahti láhkai eanet váraheapmi go borgguheapmi. Heiti sáhttá garvit buoiduma čuovvumiin iežas deattu ja dárbbu mielde geahppudemii borrama ja lasihemiin lihkadeami.





GOWA: JANNE VIINANEN



GOWA: OLLI HÄKÄMIES

VILPPAS BEARAŠGOVA

Juos manga lagašfuolkki leat liigebuoiddi, lea vejolaš ahte sogas sirdašuvvet ovddos guovluid genat, mat dahket buoidivuođa vuložin. Genat sáhttet ovdamearkan álkidahtti badjelmearalaš energija vurkema buoidin.

Buoidivuohtagenat eai okto dagat buoidivuođa, muhto dat hearkudit buoidumii dalle, go eallinvuohki lea dasa heivvolaš: kalorat lea fállun valjis ja lihkadeapmi unnán.

Juos sohkadeaivvadeamit ja bearashačuovgagovat čujuhit ittis árbái, deaddohálldašeapmai gánneha giddet fuomášumi mánnávuoda rájes.



MIELLADAHKU MANNÁ MEATTÁ

Mielladahku manná meattá sullii 20 minuhtas, juos ii vuollán dasa. Juos veadjá leat sitkat, mielladagut álget gulul fuotnánit. Háloid duhtadeapmi nanne daid ovddežis.

Lihkostuvven:

Dálkodeapmi geahppáni beallái

Heikki Lukka, 57, mii du eallinvugiin nuppástuvai?

– Ráddjejin mierihis sohkareaddjái borrama, muhto dahken dan smávva lávkkiin, inge gieldán alddán buot herskuid. Lean oahpahallan eallit ja borrat nu go orru buorre, muhto seammás nu, ahte varrasohkarárpu bissu govttolaš árvvuin. Dasa veahkehít maiddái guhkes vážzimat olgun beatnagiiguin.

Mii oaččui álggahit?

– Logemat jagi dassái tiippa 2 diabetesa gávdnon moriidahtti mu dušše vehá. Eambbo morihin jurddašit eallinvugiidan beannot jagi dassái, go doavttir ávžzuhii mu dahkat juoidá, vai varrasohkardálkkodeami sáhtášii geahpedit. Gárten borrat dálkasiid earáge dávddáid geažil ja dálkasiid oktasašvákkuhus čuzii mu vuoviasií áibbas liiggi.

Makkár boadus šattai?

– Deaddu geahppáni dušše veháš, muhto dan unna geahppuma, jeavddalaš vázzimiid ja herskuid muttolazhan dakhama geažil sahtten geahpedit beallái iežan varrasohkardálkkodeami. Dattetge mu varrasohkarárpu lea bisson buorrin ja dássidin.

Mii nuppástusas lei váigadeamos?

– Muhtin beivviid másšu lea fuonit go nuppe beaivve ja dalle sahtán bahámusat borrat oluge sohkareaddjái. Dalle ferte dušše geahčalit ođđasis bidjat iežas ortnegii. Nuppástus dáhpáhuvvá ovttó olbmo beljiid gaskkas.

Mo áiggot joatkit?

– Seakkášguovllu bearrái ferte ain vehá geahčat ja lasihit velá lihkadeami, muhto in áiggo čavget dahje doapmat. Buorre boadus šaddá maiddái njuovzilis vuoinjain. Dat dárkuha geavadas, ahte čuovun veajuidan, smiehtan daguidan ja guldalan iežan doaktára. **D**



GOWA: TUJA MANNERI

Lihkostuvven: Vulgen johtui

Riitta Lius, 52, miii du eallinvugiin nuppástuvai?

– Lasihin lihkadeami ja dárkkistin maid boran. Váccihan ain bearraša beatnaga, muho vuolggán maiddái háhppilabbot lihkadir olgkos, dávja iežan oappáin dahje nieiddaidanguin. Geahčalan fitnat olgun lihkadeamin goit guovtti dahje golmma geardde vahkus. Borramušbeavddis mašan, ahte eandalii badjelmearálačat in herskostala láibbiin.

Mii oačui álggahit?

Bargosajis ortnejuvvui goruha čoahki mihtideapmi. In leat moge erenoamáš liigebuoidi bajiloaidnit, muho dattege mus lei mihtideami mielde olu badjelmearálaš buoidi, mii lei čoggon dearvvasvuhtii váralačat siskkožiid sulaid. Dat moriidahtii jurddašit, ahte dán agis sáhttá – ja gánneha – dahkat eallinvugiidasas nuppástusaid.

Makkár boadus šattai?

– Vuioimmit leat lassánan johtilit. Deaddu ii leat kiluid mielde geahppánan olu, muho čoavjji bánžadeapmi lea čelgasit helpen. Veadju lea maiddái olu virkosut go ovdal, iige bargobeavvi manjá álo váibat. Erenoamáš fiannis orru dat, ahte rávásmuvvan nieida oačui oktasaš olgun lihkadeamis movtta lasihit eallimasas lihkadeami.

Mii nuppástusas lei váigadeamos?

– Láibemeari geahpedeapmi govttolažan. Mu heittotvuohta lea leamaš ovtto roavaláibi, ja vaikko dat leage dearvvaslaš, borren dan áibbas liiggi, olu muđuige go nealgái. Válden ovdamearkan bargui beavemálisin álo láibenisttiid, muho dál geahčalan báhkket fárrui maiddái liegga biebmu, saláhta ja heđemiid.

Mo áiggut joatkit?

– Geahčalan ain ovddežis dahkat mánggabealagin sihke biepmu ja lihkadeami. ☺

Deaddoindeaksa muitala liigedeattus

Deaddoindeaksa BMI iktá, leatgo liigebuoidi. Rehkenastte deaddoindeavssa, rávvagat leat siiddus 6.

50-jahkásačča

jápminvárra lea unni, go deaddoindeaksa lea sullii 24. Go deaddoindeaksa stuorru 30:áí, lassána jápminvárra beannotgeardásazžan. Go deaddoindeaksa lea 40, jápminvárra lea juo golmmageardásas.

Badjel 60-jahkásačča

deaddoindeaksa ávžžuhus lea 24–29.



GOWA: JANNE MINÄNEN

Energija oažjun ja golahus dásstedettui

Oažžut energija measta buot das maid borrat ja juhkat. Maiddái buot orrumii ja dahkamii gollá energijia.

Energijja mihtiduvvo kalorain dahje joulein. Nisson golaha jándoris gaskamearálačat 1 800–2 400 kilokalora, almmái 2 200–2 800 kilokalora.

Ruoinnat, juos oaččut beavvii áigge biebmuus ja juhkmušas vehát kaloraid go golahat. Dalle organisma válidá väili energija goruha buoiderájuin.



Unna nuppástus stuorra váikkuhus

Deaddu geahppána kilo, go organisma geavaha 7 000 kilokalora goruhii čoggon buoiddi

Kilo geahpedeapmi lihkostuvvá
mánottajis:

- go geahpeda biepmu sullii 300 kilokalora beaivvis. Ovdamearkan njeallje vajahasa vuosttá, mas lea 17 proseantta buoidi (geahpádus 100 kcl), guokte vajahasa márffi (geahpádus 50 kcl) ja it váldde lasi váldoborramuša (geahpádus 150 kcl).

DAHJE

- go geahpeda 2 100 kilokalora vahkus. Ovdamearkan seahka dievva buđetvuolahasaid (geahpádus 1 500 kcl) ja vihtta boahala vuola (geahpádus 600 kcl). Badjelmearálaš sukkurláda beaivvis mearkkaša sullii vihtta deaddokilo jagis.

Váldde dahje guode!



Biebmooasi áššedovdin leat leamaš professor, sisidávdddaiidoavttir **Pertti Mustajoki**, vuoggadahtton biebmöilliterapevta **Liisa Heinonen** Diabeteslihtus ja doseanta **Olavi Ukkola** Oulu universitehtas.

Gálduin leat geavahuvvon maiddái Aikuisten lihavuuden hoidon Käypä hoito -ávžuhusa, Pertti Mustajoga girji Ylipaino (Duodecim 2007), Hanna Partasa girji Olet mitä syöt (WSOY 2006) ja Paula Hakala girji Paino hallintaan kotikonstein (Álmotealáhatlágadus/ Kansaneläkelaitos 1999).

TEAVSTTAT SIIDDUT 16–21:TUIJA MANNERI



GOVVA:TUIJA MANNERI

Lihkostuvaime: Deaddu geahppána

Oappážat Ani Seppänen, 65, ja Eija Lyytikäinen, 63, mii dutno eallinvugiin nuppástuvai?

– Vuovddušteapmi nogai, go álggiime albmalahkai čuovvut borramiid ja girjet daid bajás. Nubbi munno doallá biebmobeavirjji gihpagis, nubbi fas mátketelefonas, masa lea neahtas luđejuvvon kaloraid rehkenasti pragramma.

Mii oaččui álggahit?

– Guktot leamaš nuoravuođa rájes liigebuoiddi. Nuppis fuomášuvvui juo tiippa 2 diabetes ja nuppis measta diabetes. Earáge vávvit gávdnojite dego alla varradeaddu ja oadđinapnea. Doaktárat råvvejedje duođas munno goappáge geahpedit deattu, juos dat veháge beare livččii vejolaš. Mearrideimme geahčalit ja arvvosmahtiit nubbi nuppi.

Makkár boađus šattai?

– Hui buorre. Sullii jagis nuppis lea vuolgán 18 kilo, nuppis 20 kilo. Guktuid varrasohkarárvvut leat dál buorit, seamma varradeaddu govtolaš ja veadju lea mearkkašahti virkosut go ovdal.

Miii nuppástusas lei váigadamos?

– Guhkes hahkásanmuđdu, goas deaddu ii dušše geahppán, vaikko borašii mo viisát. Dalle meinne eahpejähkku ja luobahan hálo časkit. Muhto go veadjá dáistalit dan meaddá, veaktage álgá fas čájehit buriid árvvuid.

Mo áigubeahtti joatkit?

– Seamma láhkai čuvvo ain, maid njálbmáme nahkehetne ja geahčäletné dakhkat viisses váljemiid. Ulbmil lea, ahte deaddu ainge geahppána gulul ja bissu maid eret. Gulul varrasohkar- ja varradeaddodálkodeami sáhtášii doaivvu mielde geahpedit ja muhtumin, gií diehtá juoba ollásit luohpat das. Go deaddu geahppána ja lihkadeapmi nuppástuvvá álkibun ja dorvvolabbon, sáhtášeimme geahčalit vuolgit álggos vaikko váccašit. ▶

TEAKSTA: LIISA KOIVULA
GOVVA: ESKO KESKI-OJA

Tiippa 2 diabetes Maiiddái fuones tuvrra dávda

*Liigedeaddu lasiha
čálbmosit tiippa 2
diabetesa vára. Buot
liigebuoiddes olbmot eai
goit buohccá diabetesii.
Manin eai?
Danin, ahte diabetes lea
maiddái fuones tuvrra
dávda.*

Tiippa 2 diabetes álgá moivet, go olbmui lea čoggon liigedeaddu nu olu, ahte čoavječolgaráksa ii nagot šat. Dat addá dávda-mearkkaid ja buollá lohppii figgadettiin buvttadit insuliinna olu stuurát olbmui go álggos lei ulbmil. Ja go insuliidna ii šat čoavječolgarávvssas vuozo, sohkaráššit nuppástuddet garrisit ja das leat, tiippa 2 diabetes lea duohta.

Sullii ná dat manná. Muhto dás ii leat oppa duohtavuohta.

– Oasis liigedettolačain čoavječolgaráksa gal nagoda lasihit insuliinna buvttadeami dađe mielde, go olbmo mássá lassána. Buohkain čoavječolgarávssa várít eai goit dása reahkká, čilge diabetesdoavttir **Petri Kaipainen**.

Min joavkkus leat normálalossosaš dahje duše vehá liigedettolaš

lagamuččat, geat gártet heabitut tiippa 2 diabetesa vuostá. Dásá sáhttet leat sivvan árbejuvvon vältisvuodat.

– Genadutkiid gávdnan genat, mat dahket diabetesa vuložin leat eanáš árbedahkkit, mat muddejít čoavječolgarávssa doaimma ja insuliinna vuohčuma, Kaipiainen ceahkuha.

Fuones liuku ehpel

Buoidivuohta ii leat goassige buorrin dearvvasvuhtii, muhto juos tiippa 2 diabetesa jurddašat, oasis lea dange ektui uhcánaš buoret lihkku go nuppiin.

Muhtumat min lagamužžain namalassii čohkkejít buoiddi miehtá goruha. Várrebiebmu lea dalle doppe, gos dat galggašiige leat, dássidit liikki vuolde bađas, dáppain ja badjeváhkáid ráje.

– Oasis olbmuin fas badjelmearálaš



energijja dahjege buoidi boahtá erenomažit vuollevuovdda sisa ja siskkožiid birra. Manin ná geavvá, dan eat dieđe. Man nu láhkai gaskagorut – dahjege ehpelbuoidivuhta laktása genehtalaš árbái ja gánske stressii sihke borgguheapmai. Muhto justa dákkáraš jorbesvuodás álget váttisvuodat, Petri Kaipiainen mitala.

Liigi čoavjebaggi lea, go albmá seakkáš lea vatnan badjel 100 ja nissonis badjel 80 sentemehtera.

Buoidi hávká ja vuolšu

Guovddás ášši lea, ahte nábi sulaid čoggon buoidegođus lea tiippa 2 diabetesa álgú. Vuollevuovdda buoidi namalassii lea baicce boastto sajis, máiddái gáržodagas. Buoideseallat eai oaččo gáržodagas doarvái oksygena ja sáhtta leat, ahte daid biebmooažžun gillá. Juohke dáhpáhusas buoideseallat álget juoba jápmít. Gođdosa heahedilli ja jápmán seallat gohčot báikki ala organismma bealuštanseallaid, makrofagaid.

Bealuštanseallaid doaibman livčii čorget eret jápmá buoideseallaid ja gii diehtá maiddái veahkehit headis leahkki buoideseallaid. Seamma áigge dat goitge vuhčot ávdnasiid, mat nuppástuhttet uhccánačaid buoidegođdosa vuostálas-tinnávcalažan insuliidna vuostá. Dasa lassin dat ožžot buoidegođdosa vuohčut mán̄ggaid organismii vahátlaš ávdnasiid nu, ahte sáhttit hállat buoidegođdosa vuolshedilis.

Insuliinna doaibma livčii čoaggit buoiddi varrajođus ja báhkket dan rádjui buoidegođdossi. Vulšon buoidegođus ii šát goit jeagat insuliinna, ja danin buoidi álgá golgat gođdosis ruovttoluotta varrajohtui. Dánu buoidi, mas leat insuliidna vuostá vuostálastiinávcat gártá varrajođu bokte mán̄ggaidé orgánaidda, dego vuoviasi, varrasuonaid seinniide ja dehkiide. Buoidiluvvi orgánat álget maid hilgut insuliinna. Organismmas lea beassan váldá dilli, maid namahat insuliidnaresteansan.

Álu asi alde

Insuliidnaresteanssa lea gaskamuddu váttisvuodaid gihppu guvlui, MBS:a, dahjege metabolalaš syndroma. Dainna dárrkuhuvvo albmoneapmi, mii šaddá buoidiluvvan ja insuliidnaresteansa-njoammuma ožžon siskkožiid doaimma

vattus. Insuliidnaresteanssa oažžu vuovasa válmmaštít liiggi sohkara varri seamma áigge, go sohkar ii šat sirdašuva albma láhkai dehkiide. Lassin vara buoideárvvut, kolesterolat ja triglyseridat, badjánit. Earenomážit fuones kolesterola, LDL, nuppástuvvá ain vearrábun. Varra-suonaid seinniide buoidi váikkuha nu, ahte olbmo varradeaddulassána. Váibmui varradeaddu ja suonaide dárváneaddji buoidi leat stuorra losádus ja dearvvavvuodaáitta

Goas dalle MBS nuppástuvvá diabetesin? Rádjá lea molsašuddi, iige dilli dárbaš ollege šaddat diabetesin. MBS lea dego orustansadji, gos juná vuolgá diabetes-stášuvnna guvlii, muhto lihkus juná johtá hihtásit. Mátkošteaddji sáhtta nappo njuiket fárus eret gaskan mákki.

Njuikestat dahkkojuvvo ruoidnademiin, lihkadeami lasihemiin

Dikšumiin buoret eallin

Tiippa 2 diabetesa buriin divššuin eat vikka dušše guhkit, muhto maiddái buoret eallimii. Mađi fuonit dilis diabetihkkára buozalmas lea, dađi eambbo sus deivet leat maiddái miellaláhkeváttisuodat dego skurvasvuota oainnuhisvuorta ja šlundivuhta. Buorre dássedeattus dávda fáš ii eastte eallimis normála eallima.

Fuolalaš dikšu doarju maiddái diabetesii gulli lassidávddaid, mat leat manimucčaid, čalbmeuođuid ja nearvvaid váttut. Stuorámus várás leat dat diabetihkkárat, geaid guhkesággesohkarárvu (HbA1C dahjege sohkarhemoglobiidi) bisohallá guhkes áiggiid badjel 53 mmol/mol (7 proseanta). Lassidávddaise leat beaktlis divššut, muhto daid ovddalgihti eastadeami ii miige divššui vuositte. Diabetihkkára dikšu lea olu alddes gitta, muhto okto ágoartas ii dárbbas čielgat. Doarjaga ja dieđu fállit earret eará dearvvavvuodafuolahusa diabetes áššedovdit ja diabetesovttastusat miehtá riikka.

ja geahpedemiin biebmoválljemis fuones buiddiid. Buoremus dáhpáhusas dilli ii ovdán goassige diabetesin dahje aňkke dan álgín maňjoda jagiid.

– Lean barggustan oaidnán dáhpáhusaid, mat muittuhit imašbuorráneam! Ipmašis ii dattege leamaš gažaldat, muhto das, ahte olmmoš, guhte leamaš addo buohccámin, lea nagodan nuppástuhttit eallinvugiidi, Petri Kaipiainen roahasmaattá.

Diagnosa laboratorias

Tiippa 2 diabetes álgá, go insuliinna nakca doallat organismma sohkarárvvuid ortnegis lea geahppánan hui unnin dahje nohkan. Dávda ii vealtameahttumit oidno dábálaš laboratoriaiskosiin, muhto dasa dárbašuvvo guovtti diimmu sohkarlosádusiskkus. Juos dat čájeha, ahte buohccis lea guovtti diimmu geážes varas sohkar badjel 8 millimola varra-lihtera guovdu, gažaldagas lea fuotnánan sohkkargierdan. Juos árvu badjána badjel 11 millimola, diagnosa lea tiippa 2 diabetes. Maiddái guhkesággesohkarárvu (HbA_{1c}) mihtideapmi dohkke dálá áigge diabetes-diagnosa vuodđun. Juos HbA_{1c}-árvu lea 6.5 proseantta dahje badjel, dárbašuvvo diabetesdálkkodeapmi.

Diabetes fuomášuvvo hárve doarvái árat. Oalle dávjá odđa diabetihkkáris fuomášuvvojat juo buohcuvuođa dagahan organanuppástusat dahjege dávda lea beassan ovdánit čihkosis juo guhká.

Ale Vuollán!

Tiippa 2 diabetesa riskkaid sáhtta hálldašit dálkkasdivššuin, muhto dat ii okto reahkká. Diabetihkkár ii galgga vuollánit, dasgo juohkehaš sáhtta váikkuhit iežas dálkkas-divššu mearräi ja attusmearräi. Juo álgán diabetesa sáhtta dikšut maiddái eallinuohkenuppástusaiguin. Dain dehalamosat leat vátnavuođat ja sárasvaljái biebmu, ruoidnadeapmi ja lihkadeami lasiheapmi. Dát leat lunddolašvuogit, maiguin diabetihkkár sáhtta beavttálmahttit organismastis velá báhcán insuliinna doaibmama.

Diabetes lea dainna lágiin giitevaš buozalmas, ahte dan divššus oažžu alcces bálkkašupmin buoret dearvvavvuodat viehka govttolaš ráhčamiin. Ovdamearkan ruoidnadeamis ii dárbaš figgat hirbmalo-guide, muhto juo muhtin kilo eret oažžun dahká buori. ▶



Gulul muhto sihkkarit

TEAKSTA: TUIJA MANNERI
GOVAT: OLLI HÄKÄMIES

*Fredi ii álggat šat
ovttage ruoidnadandivšsu.
Son figgá bissovaš
nuppástussii.*

Kilo mánottajis

– Lohku orru duodaid unni deaddo-geahpedeami ulbmilin, iigo nu? Muho kilo mánottajis dakhá juo 12 kilo jagis ja 24 kilo guovtti jagis. Okta jahki vuot golihha olbmo eallimis nu jodánit!

Ná árvvostallá musihkkár ja ájánas-čeahppi Fredi dahjege **Matti Siitonen**, gean fávorihhta musihkka bihtáid suompelačat leat huraidan 1960-logu rájes. Fredi oaivil deaddohálldašeemis lei veháš nuppelágan, go son measta vihtanuppelot jagi dassái buohccái tiippa 2 diabetesii ja álggahii dan dikšuma insuliinnain. Dalle artista hálidii ruoidnat johtilit. Ruoinnaige, muhto buot kilot eai bisson eret.

– Mu deaddu lei geahppánan 40 kilo alimusloguin, muhto kiluigui reahkká

ain dahkamuš. Šat mus ii goit leat hoahppu. Áhčán lávii ovttó árvalit, ahte gulul, gulul, gulul, muhto easka dál – measta čiežalotjahkásážjan – lea seamma jierbmi šiehttan iežan oaivái.

– Olbmo stuorra suddu lea gierda-meahttunvuhta, muhto bottus ii dušše sáhte nuppástuhittit dábiid, nu mo lea hárjánan borrat logijagiid. Ferte ovdánit oalle unna lávkkážiguin.

Rutiinna čoavdá

Otne Fredi lihkai iiddes árrat, dego juohke beaivve. Aviissa logadettiin son vuoššá juogo iđitsuohkada dahje borrá jorbbuha. Daid ollesgordnit sistis dollet dehaláš sárrasiid ja buriid čitnahydráhtaid.

– Nu gohčoduvvon guoros čitna-hydráhtaid dego sohkka, vilges láibbi,

láibbastagaid ja njálgosiid garvván. Dárkun maiddái pasta, buđehiid ja láibbi borrama. Dát leat dat unna lávkkážat, maid oahpahanl dál váldit.

Sohkarseahka luhtte Fredi sáhtta ainge iežas gávdnat johtilit ovto go varrasohkarárvu gahčá vuollegažžan.

– Dalle sáhttá časkit hálo vuovdduštit ja dan ferte dušše dohkkehít buozalmasa oassin.

Vuollegis varrasohkarárvut gullet gaskohagaid insuliindnadivšsu árgii, daningo heivvolaš dálkasmeari gávdnan doalvu muhtumin aíaggi.

Muđuige borramiin ii Fredi mielas sáhtte leat menddo čavga.

– Ferte doaibmat dili mielde. Boran buot, juos dat man nu dilálašvuodas gullá ášsái ja lea buorremenolaš. Deivvolaš

fáladeamit eai čoavdde deaddoháldda-šeami, muhto beaivválaš rutiinna. Juos háliida boradanvieruidasas nuppástusa, galgá rievadidat áššiid, mat dáhpáhuvvet ain odđasis juohke beaivv.

Mállásat jeavddalažžan

Beavemállása ja eahketbeaimállása Fredi ráhkada dávjá ovttas eamidiinnis. Otne bárragotti plánan leat luossamedaljongat. Dávjá soai sáhttiba bassit buriid biffaid dahje giksadit čoarbbeali.

Guoli ja bierggu lassin bára borra- mušbeavdái gullet váljis ruovttueatnama ruotnasat dego lánto ja rušpi.

– Aspárggus lea dahke erenoamš lasáš, seamma vušjojuvvon dahje roavis diehpgégälla. Saláhta boran ovttu juohke mállása oktavuoðas.

Borramušskáhpes gávdnojít maiddái heđemát, muorjjit ja earálagan mielkebuktagat.

– Missocohkodagas ja murjiin ovda- mearkan šaddá áibbas áibmadas manjnej- borramuš dahje nealgádat!

Buiddiiin Fredi jurddaša mášolačcat. Daid meari ii sáhte biepmus čavget dušsin, man feailla mánggat ruoidna- deaddjít dahket.

– Geavahan olivaolju ja vuoj, daningo liikon eanemus daid smáhkas. Lean dáinna lágiin lihkolaš, ahte liigedeattus fuolakeahttá mu vara buoideárvvt leat leamašan álo buorit, eaige mus leat váttisvuodat kolesterolain.

Nealggi dovdu bissu eret ja varrasoh- karárvu dássidin maiddái danne, ahte beaivvi váldomállásiid ja nealgádagaid Fredi borrá jeavddalačcat golmma diimmu gaskkaid. Eanemus hástalus su mielas lea guođđit vuodjaláibbi ráhkakeahttá ovttu go miella dagašii vehá borralit juoiddá.

– Eahket lea váddásamos, eandalii juos gozán manjeli. Dalle sáhtán váldit moadde suvrugávreha. Boran maiddái olu ehpeliid.

– Alkohola in geavat, daningo dinanna lea váttis doallat sohkardássedattu buorrin.

Mihttár muitala, mo manná

Veahkkin eallinvugiid nuppástuhttimis Fredi geavaha sohkar- ja varradeaddo- mihttáriid.

– Mihtidan árvvuidan višsalit, merken bohtosiid muitui, dutkan tabeallaid ja čuovun dain borrama váikkuhusaid. Málmmiss moivejít mánggalágán biebmorávvagat ja -gildosat, muhto mu mielas juohkehaš galgá ieš gávdnat iežas eallimii buoremus heivvolaš čovdosiid. Danin áiggun geahčadit dán dálá iežan biebmoortnega áibbas ráfis jagi dahje guokte, ja čuovvut, mo dat doaibmá guhkit aíggie.

Doaisittáži einnosmearkkat orrot leamen buorit.

– Borranlustu orru unnibun ja deaddu lea álgán geahppánit almmá dan stuorát ruoidnadanráhčamiid. Veadju lea čielgasit árabu geahppasut ja virkosut.

Varrasohkarárvvu bissu dássidabbon ja lean maiddái nagodan unnidit insuliidnameriid.



Lávkkit čoggojít dego fuomáškeahttá, go ássá Helssega guovddážis ja dikšu mánggaid áššiiddikšunmátkiid váacci.

Varrasohkarmihttár muitala rehalačcat dange, ahte lihkadeapmi duodaid váikkuha.

– Oalle olu ii dárbbaš olgun lihkadir, go varrasohkar álgá juo luoitit.

Vázzin lea Fredi mielamel lihkadan- vuohki. Lávkkit čoggojít dego fuomáš- keahttá, go ássá Helssega guovddážis ja dikšu mánggaid áššiiddikšunmátkiid váacci.

– Golf bealistis lea válljugas guhká- lašäigge lihkadeapmi. Vuoru bistá njeallje dahje vihtta diimmu, nu ahte dalle beassá leat bures láhkai jođus buhtes áimmu ovddas.

Oahpes álšasále uksa álgá doaivvu mielde fárgabáliid boahtit Fredii ain oahppásabbon.

– Fitnen muhtun áigi dassái álšasáles njeljii vahkus, muhto bávččadahllen čielggi. Unna boastto lihkastat sáhtá muhtumin heahkastuhttit! Dál álgá orrut nu, ahte beasan fárgga álgghahit odđasis.

– Deaddoloktu lea beaktil. Dat lea maiddái erenoamáš dárbbašlaš midjiide agáiduvvi olbmuide, daningo deahkit álget muđuid goarránit.

Iešge galgá dahkat juoidá

Go Fredi dalle oažžui diabetesdiagnosas, son diidii dalán, ahte eallin nuppástuvvá.

– Seammás manai manjneoaivái, ahte dán ášši galgá geahčalit váldit hálđui. Ahte buozalmasa ii sáhte dikšut dušše dálkasiiguin, bairce maiddái ieš galgá figgat dahkat juoidá. Gulul lea šaddan áddejupmi, ahte buot lea gitta das, maid borrá.

Jagiid mielde Fredi lea fuomášan manjji, ahte juos álgghahia rivttes čavgadit man nu deaddohálddašanvuogádagá, seammás rievtti mielde almmuha ahte dat lea juo nohkan.

– Mokta nogiha. Iešguđetlágan ruoidnadandivšuin fuomášupmi giddejuvvo giivásit dušše metodai, iige ieš áššái dahjege dasa ahte lea gažaldat dearvvasvuodas, buresveadjimis ja buorre dilis. Dat lea vuodđu, juohke beaivve galgá šaddat áddejupmi, vai bissovaš deaddohálddašamis sáhtá lihkostuvvat!

Otne Fredi figgá geahčat iežas ja eallinvugiidis dego olggobalde, bealihis dutkki čalmmiiguin. Manin dát almmái borrá ja lihkada dáinna lágiin? Maid son sáhtášii dahkat dearvvaslačabut?

– Dál mus lea áigi dikšut iežan. Musihka ráhkadeapmi ja loaiddasteapmi gullá ain čavgadit eallimii, muhto buot hohpolamos mannu lea báhcán manjábeallai. Eallin orru dán agis fiannis, ja dasa gullá guovddáš áššin dearvvasvuohta ja buorre veajdu. ▶



Minna Rehula smiehttá
barggustis, mainna lágiin
olbmot oacčošedje šiehttat
iežaset beaivái attusa
dearvvaslaš lihkadeami.
Liige čohkkán lea
dearvvasvuoda riskadahkki.

Lihkadeami juohke beaivve

Váldde vuos ovttá lávkki. Dasto nuppi.

TEAKSTA: HILKKA LAHTI
GOVVA: MARIA SEPPÄLÄ

Tippa 2 diabetesa sáhtášii buriin sivain namahit televišu-vdnadárvan, danoingo servodaga nuppástusas árgalávkiid mearri lea garrisit geahppánan. Dálu bargguin lávkit čoggojedje beaivve mielde kilomehtermearit, muhto dál fertesierra smiehttat, mo iežas lihkadeami sáhtášii lasihit.

- Árggas leat olu olbmot geat čohkkájít ja eaige lihkät, sii leat várraavádagas. Sis leat fuones vuomit, dávjá liigedeaddu ja ávnasmolsašuvvama váttsivuođat, dearvvašlaš lihkadeami plánedeadđi **Minna Rehula** Davvibađaeatnاما buohccedikšunbiress gávnnaha.

Vuosttas váramearkkat addet dávjá lassifámu eallinnuppástusa várás. Velá buoret livčii juos lihkadanmoriideapmi boađašii veháš árábut, danoingo dalle lihkadeami sáhtášii geavahit ovddalgihtii eastadeami várás.

Lihkadeapmi váikkua ainjuo viđa tiippa 2 diabetesa riskadahkkái. Dat beavttálmahittá insuliinna váikkuhusa ja dánu lasiha sohkka geavahusa dehkiin, luoitá varradeattu ja divvu vara buoideárvvuid ja geahpeda vara gilloniešvuoda. Lihkadeapmi veahkeha maiddáai deattu geahpedeamis.

Vaikko tiippa 2 diabetes livčii juo álgán, lihkadeapmi bissu ain dálkkodanlogahallamis. Jeavddalaš lihkadeapmi buorida vara sohkardássedeattu ja sávrivuođalihkadeami ja deahkcefápmohárjehallan unnida maiddáai guhkesáiggesohkarárvvuid, Rehula muittuha.

Lihkadeami sáhtá atnit dárkkesdálkasín tiippa 2 diabetesa riskadahkkiid várás. Álkimus lea lasihit árgga lávkiid.

Čilge lihkadeami eastagiid

Lihkadeami eastagat leat mánggaláganat, muhto dávjjimustá olbmot namahit áiggi váni ja váibasiid.

- Gánneha čilget alcces, manin ii leat áigi ja makkár lihkadeapmai áigi dattege livčii. Beaivválaš vuodđolihkadeami

lasiheapmi lihkostuvvá dávjá maiddáai barggu ja bearraša deattagis, Rehula árvala.

Dávjá mii jurddašat ahte lihkadeapmi dárkuha dan, ahte mannat man nu sadjái ollašuhttit lihkadanattusa. Muhto unnimus attus ii dieva oktii vahkus ángirušamiin, muhto bairce dárbašat lassin árgga lávkiid, ávkelihkadeami.

Lihkadeami oažju dego fuomáškeahttá, go molsu hissa ráhpaise, báhcá busses ovttá orustansaji ovdal, dikšu gávpeáššiid sihkkeliin, manná bulkormiellái mánain dan sadjái ahte geahčašii bálddas.

Juos olmos lea garrá vuostemiella juo lihkadansátnái, sáhtá smiehttat, vuodđuduvvágo doaladupmi masa nu boares váivves muitui dego menddo čavga searastallanbiktasii dahje skuvla valástallansále bivastalkii háisu gárvodanlatnji.

- Álgaheapmi lea váddásamos, muhto juo muhtun vahku siste organisma álgá gáibidit lihkadeami. Dan gáibádusa geažil šaddá vuolgit lihkadir, vaikko ii álo nu livčii miella.

*- Álgaheapmi lea
váddásamos, muhto juo
muhtun vahkus
organisma gáibidisoahtá
lihkadeami. Dan
gáibádusa geažil
šaddá vuolgit
lihkadir, vaikko ii
álo nu livčii miella.*

Eallin lea geahpas

Lihkadeami dearvasvuodaávkkit leat movttidahtinvugiin árvvolamosat. Muhto lea aivve seamma, leago lihkadanmoriideami duohken vaikko háló ahte bajiloainnu dágus čájeha buorebun, loahppaboádus lea seamma buorre, Rehula muittuha.

Deattu geahpedeapmi lea maid mángga tiippa 2 diabetihkkára juksanmearri. Lasihemien lihkadeami deattu sáhttá geahpedit muhtun kilo. Juos lihkadeapmai ovttasta biebmoválljemii, ruoidnadanboaádus lea buoret.

- Lihkadeamis lea ávki deaddohálddašeamis, ja go deaddu luoitá ja searat lassánit, buorránit maiddái varradeaddu ja vara buoideárvut, Rehula muittuha.

- Ja vaikko deaddu ii luoittášii, lihkadeami mielde goruha ráhkodus nuppástuvvá, go buoidi sirdašuvvá deahkki ovddas eret ja siskkožiid birra čoggon buoidi geahppána.

Juohke beaivve vehá

Oktasaš liihkadanávžžuhusa mielde savrivuođalihkadeapmi galggašii gullat oktiibout 2,5 diimmu vahkus mángga beaivve ja lášmadis fárttain. Lassin dárbašat deahkkevuimmiid ja lihkadanhálddašeami ovddideaddji hárjehallama ainjou guktii vahkus. Dearvasvuoda dihte olmmoš galggašii lihkadir juohke beaivve unnimustá diibmobeali govtolačat noađuheaddji sávrivuođalihkadeami.

Govttolačat noađuheaddji lihkadeapmi dárkuha vázzima, viehkama, čuoigama, sobbiiguin vázzima, sihkkelastima, ruoktobargguid, šaddogárdebargguid, spábbaspealuid dánna fárttain, ahte šaddá bivastat. Dehkiid fámuid ja sávrivuođa lasiheaddji ja bajásdoalli lihkadeapmi sistisdoallá sears-tallama, čáhcelášmmohallama, álšasálehárjehallama, dánsuma dahje mánggabealat árgalihkadeami dego hálguid murrema, muohutta hoigama.

Beatnagiin olgun lihkadeamin

TEAKSTA: HILKKA LAHTI
GOVVA: MARIA SEPPÄLÄ

Mun galgen gággat iežan eret soffá alde, das dat vulggii, **Anitta Kolehmainen**, 54, dadjá. Beatnaga skáhppoma mielde eallimii bohte lávkkit dego lunddolačat.

- Beana doalvu mu olggos juohke beaivve dálkkis go dálkkis. Munnos beatnagiin lea seamma movttiidahttige: goappáge deaddu lassána lihkadeami haga, Kolehmainen boagusta.

Joavkku doarjja veahkehii

Visot álggii guhta jagi dassái. Kolehmainen lei duhtameahttun dillái ja kiluidasas, tiippa 2 diabetesge livkkihii mielas, leihan dávda oahppis áhči bokte.





**Anitta Kolehmainen ja su persovnnalašhárjeheaddji
Roxy vázziba juohke eahket diimmu. Vahkuloahpaid
ja luopmoáiggiid vázzinmátkit guhkkot.**

- Mánáid riegádeami manjá lihkadeapmi geahppánii ja loahpas bargobeavvi ja ruovttubargguid manjá soffá bovdii sallasas birgemeahttumit. Maiddái ossodatčálli bargu lea váldoášsis čohkkát, Kolehmainen dadjá.

Anitta diabetesriskaskovi riskačuoggat ledje 17,5: vara buoideárvvut ledje endoris, varradeaddu lassáni ainquo go vilgesjähkat olbmot ledje mielde, liigedeaddu lei čoahkkanan ja fástusohkar lei badjánan.

Anitta beasai Oulu universitehtalaš buohcceviesu bargiin čohkkejuvvon jovkui, mas lei ulbmilin eastadit tiippa 2 diabetesa lihkadanprógrámma ja biebmorávvema mielde.

ležas persovnnalaš hárjeheaddji

Vuosttas lávkki Anita váddii, go bearrašii skáhppojuvvui beana.

- Lei iešalddes čielggas, ahte mun fuolahan guhkes olgun lihkadeemiin. Dušše beatnagiin lihkadeemiin olgun deaddu gahčai njeallje kilo, mii gal imaštuhtii.

Eallinvuohkejoavkku mielde Anita finai geahčaleamin álšasálehárjehallama ja válddii dan iežas lihkadanšládjan.

- Lean fitnan guutta lagi 2-3 geardde vahkus álšasáles. Sáles fitnan heive munne, dannego dohko sáhtán mannat iežan áigetávvla mielde nuppe láhkai go gosanu ortnejuvvon searastallamii.

Deahkkehárjehállan bođiige dárbi, dannego vuosttas álšateasttas Anita ii ožzon dagahussii áidnagę coavjenjárčálihkastaga.

Álššat buorránedje Anita mielas heahkkašuhtti fáhkka ja maiddái buoide- ja sohkarárvvut šadde gulul normálan. Buorránan teastabohtosat movtiidahttet joatkit. Kilot vulge lihkadeami ja tallearkamálle mielde buohkanassii 11, ja dat leat maid bisson eret.

- Nuppástussii dárbaša iežas dáhtu ja motivašuvnna, olggobealde dan ii sáhte mearridit. Dalle lihkadeapmai gávdna maiddái áiggi. Mu veahkehii álgui joavkku doarjja, muhto beatnaga mielde lihkadeamis šattai beaivválaš. ▶



Jorgaleimmet dán láđi dutnje.
Dearvvuođaiguin Diabeteslihtu
Okta eallin-fidnut



Njuike fárrui!

Leago dus dahje du lagamuččas diabetes dahje gulatgo diabetesa riskajovkui? Háliidathan oažžut áigáiheivvolaš, luohtehahti dieđu das, mo diabetesa dikšot ja eastadit ja mo diabetihkkáriid áššiid Suomas dikšot?

Searvva lahttun Suoma Diabeteslihttui– dat dáhpáhuvvá du lahka doaibmi báikkálašovttastusamet dahje váldegottalaš nuoraid ovttastusamet bokte! Oaččut Diabetes-láđi jahkegearddi searvanovdun nuvttá, ja maŋnelis sáhtát dingot dan govttolaš lahttohaddái (12 euro/jahkegeardi). Guhtege lahttoovttastusamet mearrida ieš lahttomávssustis (8–21 euro/2011).

Diabetesovttastusa lahttovođa mielde beasat, juos nu hálidat, oassálastit máŋgabéalat doibmii ja váikkuhit áššiidasat. Lahttovohta lea juo iešalddes bealiváldin diabetihkkáriid buresveadjima bealis.

Juos lahttovohta ii leat dutnje dál áigeguovdil, sihkkarastte iežat bissuma áiggi dásis ja dingó dušše Diabetes-láđi. Diabetes-láđđi almmustuvvá ovci geardde jagis (haddi iilahtuide 37 euro/jahkegeardi). Juohke nummmiris váikkuhusa dahkki olbmuid jearahallamat, ođđa dikšun- ja dutkamušdiehtu, borramušreseavttat ja lassin hui dehalaš lohkamuš diabetihkkáriid dilis servodagas.

***Duołmmas mátkái juo otne!
Doala buori fuola alddát ja lagamuččainasat– searvva lahttun!***

- ▶ **Riŋge Diabeteslihtu lahttočállái tel. 03 286 0111 dahje deavdde lahttoskovi Diabeteslihtu fierbmesiidduin čujuhusas www.diabetes.fi/liity.**
- ▶ **Sáhtát maid sáddet šleađgaboastta čujuhusas jasenasiat@diabetes.fi.**
- ▶ **Maiđdái dušše Diabetes-láđi diŋgon lihkostuvvá álkidot nettis: www.diabetes.fi/tilaukset.**

Lassidieđut Suoma Diabeteslihtus, lahttovođas ja diabetesa divšsus oaččut lihtu fierbmesiidduin čujuhusas www.diabetes.fi.

Itgo don leat searveolmmoš?



It don dárbbašge.
Dán sáhttui čáhket buohkat.

Jorgal siiddu ja boađe mielde!