

Verensokerin hallinta hiilihydraatteja laskettaessa

Tässä tiedotteessa käsittelemme, kuinka hiilihydraattien laskeminen eli aterian hiilihydraattien grammojen laskeminen voi auttaa verensokerin hallinnassa.



Tasapainoinen ruokavalio, joka sisältää terveellisiä ruokia (hedelmiä, vihanneksia, täysjyväviljaa ja vähärasvaista proteiinia), on tärkeää kaikille, mutta ruoat voivat vaikuttaa tyypin 1 diabetesta (T1D) sairastaviin henkilöihin eri tavalla.

Syödessä hiilihydraatit hajoavat glukoosiksi, joka antaa keholle energiaa, ja verensokeritaso nousee.

- T1D:tä sairastavien on otettava insuliinia kompensoimaan verensokerin nousu, joka johtuu ruoassa olevista hiilihydraateista.
- Jotta insuliiniannos voidaan säätää syötyjen hiilihydraattien määrän mukaan, on tärkeää tietää tarkalleen, kuinka monta grammaa hiilihydraatteja ateria sisältää.
- Voitte kysyä lääkäriltänne ”insuliini-hiilihydraattisuhde”, jota voit käyttää jokaiselle aterialle.

Esimerkki insuliini-hiilihydraattisuhteesta: Jos henkilön insuliini-hiilihydraattisuhde on 1:10, hänen täytyy ottaa 1 yksikkö insuliinia jokaista syömäänsä 10 gramman hiilihydraattimäärää kohti.

Elintarvikkeen hiilihydraattien määrä voidaan selvittää lukemalla sen ravintoarvomerkinnot. Annoskoko on myös tarkistettava. Pienen ruokavaan tai mittakupin avulla voidaan määrittää tarvittava ruoan määrä.

Joissakin elintarvikkeissa ei ole etikettiä, kuten tuoreissa hedelmissä tai vihanneksissa, mutta on sovelluksia ja verkkosivustoja, jotka voivat auttaa laskemaan hiilihydraattipitoisuuden.

Syödyn proteiinin ja rasvan määrä voi myös vaikuttaa verensokeritasoihin muuttamalla sitä, kuinka nopeasti keho imee hiilihydraatteja. Jatkuva glukoosimittarin käyttäminen tai verensokerin manuaalinen tarkistaminen voi auttaa ymmärtämään, miten erilaiset ruoat vaikuttavat elimistön verensokeritasoon.

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Keskustelkaa tutkijalääkärinne kanssa saadaksenne lisätietoja hiilihydraattien laskemisesta.

Lisätietoja FABULINUS-tutkimuksesta saatte tutkijalääkäriltänne.

Kiitos antamastanne tuesta FABULINUS-tutkimukselle!

*Tämä on esimerkki ravintoarvomerkinästä. Ravintoarvomerkinä voi näyttää erilaiselta maassasi.