



Võimalus valida

Igapäevasteks töödeks ja toimetusteks vajame me toitu. Söömine ei ole ainult paratamatus, vaid ka meeldiv tegevus. Aastaid on diabeetikutele räägitud dieedist ja piirangutest. Tänapäeva arusaamat diabeetikute toiduvalikust on muutunud ja need võiks lühidalt kokku võtta sõnadega — võimalus valida. Käesolevas brošüüris on toodud ülevaade erinevate toiduainete kalorsusest ja süsivesikute sisaldusest. Loodame, et selle abil saate koos oma tohtri või diabeediöega hõlpsamini koostada Teile sobiva toiduvaliku.

Diabeedi puhul on peamiseks probleemiks veresuhkru liiga kõrge tase. Üldreeglina ei tohiks diabeetiku veresuhkru tase tühja kõhuga olla kõrgem kui 7 mmol/l ning 2 tundi pärast sööki mitte üle 9 mmol/l. Glükohemoglobiini ( $\text{HbA}_{1\text{c}}$ ) väärthus peaks olema alla 7,0%.

Oluline tegur, mis aitab veresuhkru taset normaliseerida, on süsivesikute õige kogus toidus. Optimaalne tasakaal tarbitud süsivesikute hulga, kehalise tegevuse ja kasutatud ravimite vahel tagab hea kontrolli diabeedi üle. Õiget toiduvalikut hõlbustab leivaühiku-süsteem (LÜ). Selle järgi võrdsustatakse kõik toidukogused, mis sisaldavad 10 – 12 g süsivesikuid.

### **1 leivaühik (LÜ) = 10 – 12 grammi süsivesikuid**

Näiteks:

1/2 leivaviliu = 250 ml piima = 1 keedetud kartul = 1 õun = 1/2 banaani.

### **Saavutamaks head kontrolli diabeedi üle on vaja:**

- teada, kui palju on toidus süsivesikuid,
- määräata arsti või diabeediöe abiga kindlaks, mis kellaajal ja mitu gramma süsivesikuid (LÜ) päevas vajate,
- teha toiduvalik oma võimaluste ja eelistuste järgi.

Toidusedeli koostamisel pidage meeles, et peale süsivesikute sisaldab toit ka rasvu ning valke. Hea suhkrutasakaalu saavutamiseks on oluline, et piiraksite rasva tarbimist, seda eriti siis, kui olete ülekaaluline. Loomsetele rasvadele tuleks eelistada taimseid rasvu. Juhul kui Teil on kõrge vererõhk, piirake soola tarbimist.

# Kiiresti imenduvad või kaloririkkad toiduained

10 – 12 g süsivesikutele (1 LÜ) vastab:

PÄHKEL



90 g 620 kcal

MAAPÄHKEL



60 g 375 kcal

SARAPUUPÄHKEL



90 g 590 kcal

MANDEL



60 g 385 kcal

KASTAN

3 tükki



40 g 55 kcal

MARMELAAD

1 kuhjaga spl



25 g 55 kcal

MESI

1 servani spl



15 g 50 kcal

ŠOKOLAAD



30 g 170 kcal

SUHKUR

1 kuhjaga spl



12 g 50 kcal

# Leib, teravilja- ja taignatooted, kartul

10 – 12 g süsivesikutele (1 LÜ) vastab:



**MAISITERAD**  
(keedetud)  
3 kuhjaga spl



60 g 65 kcal

**JAHU, MANNA,  
TÄRKLIS**  
1 kuhjaga spl



15 g 50 kcal

**KARTUL**  
(keedetud) 1 keskmine



75 g 55 kcal

**KARTUL**  
(praetud) 12 viilukest



35 g 90 kcal

**KARTULIPÜREE**  
2 kuhjaga spl



90 g 80 kcal

**POPCORN**  
10 kuhjaga spl



15 g 60 kcal

## Piim

10 – 12 g süsivesikutele (1 LÜ) vastab:

**PIIM**  
1 klaas



250 ml 165 kcal

**HAPUPIIM**  
1 klaas



250 ml 160 kcal

**JOGURT**



100 g 100 kcal

# Puuviljad

10 – 12 g süsivesikutele (1 LÜ) vastab:

## ÕUN

1 keskmine



100 g 60 kcal

## PIRN

1 keskmine



100 g 60 kcal

## VIRSIK

1 keskmine



140 g 50 kcal

## APRIKOOS

2 suurt



120 g 55 kcal

## PLOOM

4 tükki



80 g 50 kcal

## ARBUUS

(ilm kooreta) 1 viil



210 g 55 kcal

## MELON

(ilm kooreta) 1 viil



130 g 50 kcal

## VIIGIMARI

1 suur



70 g 55 kcal

## MUREL

10 tükki



90 g 60 kcal

**KIRSS**  
20 tükki



100 g 55 kcal

**MAASIKAS**  
10 tükki



160 g 60 kcal

**VAARIKAS**  
1 väike kauss



130 g 60 kcal

**PÖLDMARI**  
1 väike kauss



140 g 70 kcal

**MUSTIKAS**  
 $\frac{3}{4}$  väikest kaussi



90 g 55 kcal

**VIINAMARI**  
9 suurt marja



70 g 50 kcal

**BANAAN**  
 $\frac{1}{2}$  keskmist



80 g 50 kcal

**APELSIN**  
1 väike



130 g 55 kcal

**MANDARIIN**  
2 keskmist



150 g 55 kcal

**GREIPFRUIT**  
 $\frac{1}{2}$  suurt



150 g 50 kcal

**KIIVI**  
 $1\frac{1}{2}$  suurt



130 g 55 kcal

# Mahlad

10 – 12 g süsivesikutele (1 LÜ) vastab:  
*(100% naturaalne mahl, ilma suhkruta)*

VIIINAMARJAMAHL



70 ml

POHLMAHL



90 ml

ÖUNA- VÕI  
APELSINIMAHL



100 ml

KIRSIMAHL



120 ml

GREIBIMAHL



130 ml

MUSTSÖSTRA- VÕI  
VAARIKAMAHL



160 ml

PORGANDIMAHL



200 ml

TOMATIMAHL



300 ml

# Juur- ja köögiviljad

10 – 12 g süsivesikutele (1 LÜ) vastab:

**KEEDETU AEDOAD**  
3 kuhjaga spl



50 g 65 kcal

**KEEDETU LÄÄTSED**  
2 kuhjaga spl



50 g 65 kcal

**KUIVATATUD SOJA**  
4 servani spl



45 g 185 kcal

**ROHELINE HERNES**  
9 kuhjaga spl  
(konserv)



130 g 80 kcal

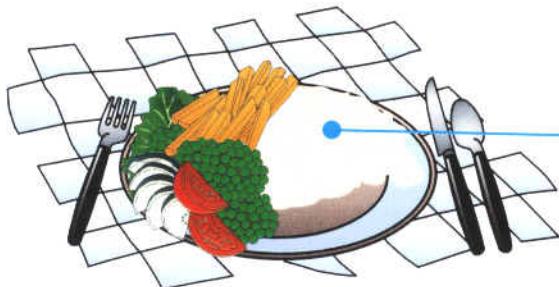
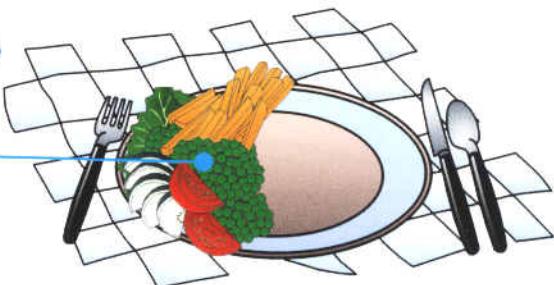
Süsivesikuid arvestamata võib süüa järgmisi köögivilju:

porgand, punapeet, seller, sibul, naeris, till, kapsas,  
tomat, kurk, paprika ja kõik lehtköögiviljad.

# Taldrikuvalem

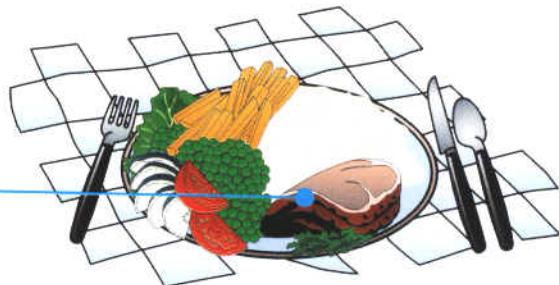


Vähemalt pool taldrikust peab olema täidetud juurviljade, kõögiviljade või toosalatiga.



Veerand taldrikust täitke kartuli, riisi või makaronidega.

Veerand taldrikust jäab liha- või kalatoodetele.



Joogiks võib olla vesi või rasavaba piim. Lisaks võib võtta paar viilu leiba. Magustoiduks võib süüa kas puuvilju või marju.

## Kasulikud nõuanded diabeetikutele

Sööge iga päev vördses koguses süsivesikuid,  
Suurema kehalise koormuse puhul sööge rohkem süsivesikuid.  
Sööge palju juur- ja köögivilju.  
Kontrollige rasva tarbimist. Seda eriti juhul, kui olete ülekaaluline.  
Sööge liha mõodukalt.  
Piirake soola kasutamist juhul, kui Teil on kõrge vererõhk.  
Ärge liialdage alkoholiga.  
Maksimaalne lubatud alkoholikogus päevas:

- kange alkohol — 50 – 100 grammi või
- kuiv vein — kuni 2 klaasi (eelstatult punane vein) või
- ölu — kuni 2 väikest pudelit (330 ml).

Arvestage, et 330 ml ölles sisaldub 10 – 12 g süsivesikuid (1 LÜ).  
Ärge jooge alkohoolseid jooke tühja köhuga — see võib põhjustada hüpoglükeemiat.

Hüpoglükeemia sümpoomide esinemisel sööge või jooge midagi magusat.

Näiteks:

- 1 spl suhkrut,
- 1 spl mett,
- 1 klaas suhkrut sisaldavat karastusjooki (Coca-Cola, Fanta jne) või magusat marja- või puuviljamahla,
- 4 tbl glükoosi.

**NB! Selles voldikus toodud nõuanded on üldised, täpsemaid soovitusi toiduvaliku kohta saate oma raviarstilt.**



**FlexPen®** on eeltäidetud süstevahend, mis süstib insuliini täpselt ja kindlalt. Süstimine on lihtne ja võtab vähe aega.

- Lihtne kasutama õppida
- Suur ja selge skaala
- Annustamine 1 ühiku kaupa (1...60 ühikut)
- Mugav kasutada

Erinevaid süstevahendeid võrdlevas uuringus eelistas 82% diabeetikutest, arstidest ja õdedest **FlexPen®**-i teistele süstevahenditele\*

Iga karbiga tasuta kaasa 5 NovoFine® nõela  
Pakend 5x3 ml

**Novo Nordisk A/S**  
**Eesti Filiaal**  
**Paldiski mnt 27**  
**10612 Tallinn**  
**Tel 6675050**

\*Lawton, S., Berg, B. Diabetes 2001; 50 (Suppl 2): A440.

FlexPen® ja NovoFine® on Novo Nordisk A/S kaubamärgid.  
© november 2005 Novo Nordisk A/S 32/2005

**FlexPen®**  
Let's people get on with their lives