

Näyttöön perustuvat ravintosuositukset diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon

European Association for the Study of Diabetes (EASD) –järjestön Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) -ryhmä on kerännyt näyttöön perustuvia ravintosuosituksia diabeteksen ehkäisyä ja hoitoa varten.

Suomessa diabeetikoiden ravintosuositukset ovat perustuneet enimmäkseen pohjoismaisiin ravintosuosituksiin (Nordiska näringsrekommendationer, NNR). Näiden suositusten mukaan ravinnossa pitää olla paljon hiilihydraatteja ja kuituja sekä vain vähän rasvaa. NNR:ää ei ole kehitetty erityisesti diabeetikoille, vaan se on luotu yleisiksi suosituksiksi hyvän terveyden säilyttämiseen. Suositukset tähtäävät erityisesti terveellisen painon ylläpitoon tai tarvittaessa painonpudotukseen, ravintoon liittyvien sairauksien välttämiseen ja ravinnontarpeen tyydyttämiseen.

Korkean hiilihydraattipitoisuuden sisältävä ravinto ei sovi kaikille. Diabeetikoille on usein tärkeää, että ravinnossa on paljon kuituja ja ruokia, joiden glykeeminen indeksi (GI) on alhainen. Tämä auttaa pitämään verensokeritason alhaisena. Tyypin 2 diabetesta sairastavalle ylipainoiselle henkilölle ravinnon avulla tapahtuva painonpudotus tuo tietenkin paljon hyötyjä. Jollei diabeetikolla kuitenkaan ole ylipainoa tai jos painonpudotus ei lukuisista yrityksistä huolimatta ole onnistunut, asia voi olla toisin. Lisääntynyt proteiinin ja/tai kertatyydyttymättömien rasvojen saanti voi vaikuttaa positiivisesti kyseisten potilaiden verensokeritasoon, veren rasva-arvoihin ja yleiseen hyvinvointiin.

Uusien eurooppalaisten, diabeetikoille suunnattujen ravintosuositusten avulla ravinto on helpompi mukauttaa omiin toiveisiin ja tarpeisiin. Haluttaessa proteiinin ja rasvan saantia voidaan lisätä ja hiilihydraatin määrää vähentää. Jollei potilaalla ole ylipainoa, rasvan saantia voidaan uusien suositusten mukaan lisätä jopa 35 energiaprosenttiin*. Proteiinin saantia voidaan lisätä 20 energiaprosenttiin, ellei munuaisten toiminnassa ole ongelmia. Hiilihydraattien saanti voidaan puolestaan laskea jopa 45 energiaprosenttiin, mahdollisesti jopa alemmas, jos potilaan veren rasva-arvot ovat korkealla.

Lisätietoja:

Daniel Arenholm, Director, Marketing & Communications

Nodensa AB
Bragev. 3
SE-11426 Stockholm
Sweden

Phone: +468201050
Mobile: +46739814412
E-mail: daniel.arenholm@nodensa.com

DNSG:s ravintosuositukset perustuvat alan parhaisiin saatavissa oleviin tutkimuksiin. DNSG on arvioinut ja tutkinut kriittisesti kaikki merkityksekkäät, ravintoa ja diabetesta koskevat julkaistut tutkimukset. Jotta ravintosuositusten pohjana olevien tutkimusten arvoa pystyttäisiin arvioimaan puolueettomasti, DNSG on käyttänyt vakiintunutta arviointijärjestelmää (The Agency for Health Care and Policy and the Scottish Intercollegiate Guidelines Network 1999).

Ravintosuositukset eivät sovi ainoastaan diabeetikoille, vaan ne voivat ehkäistä ylipainoa ja sen myötä tyypin 2 diabetesta koko väestössä. Ravintosuosituksissa huomioidaan mm. glukoosikontrollointi, insuliinitasot ja verenpaine sekä normaalipainon saavuttamisen tai ylläpitämisen tärkeys.

Koska monet tyypin 2 diabetesta sairastavat ovat ylipainoisia, painonpudotus on tärkeä edellytys hyvän metabolisen kontrollin saavuttamiseksi. Suositukseen kuuluu säännöllinen ruokailu, kuten 3 päivittäistä lautasmaailin mukaista ateriaa ja 2-3 välipalaa. Suositukset sisältävät rajoituksia tyydyttyneiden rasvojen ja transrasvojen saannille sekä saantisuosituksia hiilihydraateille ja proteiineille. DNSG suosittelee myös säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Näiden ravintosuositusten tavoitteena on parantaa glykeemistä kontrollia ja vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.

DNSG:n vuosittaisissa kokouksissa ryhmän jäsenet keskustelevat viimeisimmistä aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Ryhmän 25. kansainvälinen symposiumi pidettiin tänä vuonna Kuopiossa 28.–30. kesäkuuta. Alla olevista linkeistä löydät seuraavan tapaamisen ajankohdan.

* *Energiaprosentti = tietyn energiaravintoaineen osuus kokonaisenergiansaannista.*

DiabetesCoach

Nodensa AB:n DiabetesCoach on Internetissä oleva, lajinsa ensimmäinen itsehoitosivusto, joka perustuu DNSG:n toimintaohjeisiin. Yhdessä DNSG:n kanssa Diabetes Coach tarjoaa edellytykset suositusten seuraamiseen, verensokerin tasapainottamiseen ja elämäntapojen parantamiseen. Lisätietoja osoitteessa www.diabetescoach.eu.

Lisätietoja:

Daniel Arenholm, Director, Marketing & Communications

Nodensa AB
Bragev. 3
SE-11426 Stockholm
Sweden

Phone: +468201050
Mobile: +46739814412
E-mail: daniel.arenholm@nodensa.com

- - -

Linkit:

www.dnsg.org

www.easd.org

www.nodensa.com

Lisätietoja EASD:sta ja DNSG:sta:

European Association for the Study of Diabetes (EASD) –järjestön Study Group on Diabetes and Nutrition (DNSG) –ryhmä perustettiin vuonna 1982. Ryhmä on työskennellyt lisätäksään tietoisuutta ravinnon kliinisistä ja metabolisista vaikutuksista diabetekseen sekä oikeanlaisen ravinnon toteuttamisesta diabeetikoille. DNSG järjestää vuosittain kansainvälisen kongressin, jonne ryhmän jäsenet ja jäsen ehdokkaat kerääntyvät herättääkseen ryhmän tavoitteisiin liittyvää tieteellistä keskustelua. Nämä tapaamiset toimivat myös hallituksen vuosittaisena yleiskokouksena, jossa valitaan hallitus ja nimetään uudet jäsenet. Toisinaan on pidetty kokouksia myös satelliitin avulla. Ryhmän kotisivuilla olevan conferences-linkin takaa löydät lisätietoja tapaamisista ja uutisia tulevista konferensseista ja vuosikokouksesta. Ryhmä on solminut yhteyksiä kansainvälisiin tiedeakatemoihin ja tutkimusryhmiin, joista huomattavimpia on EASD (European Association for the Study of Diabetes). DNSG:n hallitukseen kuuluu 9 jäsentä, jotka valitaan ryhmän liiketapaamisessa mukana olevien jäsenten keskuudesta. Valitut hallituksen jäsenet toimivat tehtävässään 3 vuoden ajan ja saavat jatkaa hallituksessa kautensa jälkeen, mikäli heidät on valittu viranhaltijoiksi.

###

LISÄTIETOJA:

Nodensa on kansainvälinen terveydenhoitoalan ratkaisuja tarjoava yritys - innovatiivisen tietotekniikan ja lääketieteellisen teknologian yhdistelmän ansiosta voimme parantaa kansanterveyttä ja elämänlaatua. Nodensa on toiminut vuodesta 2006 Tukholmassa sijaitsevasta pääkonttoristaan käsin. Lisätietoja osoitteessa www.nodensa.com

Lisätietoja:

Daniel Arenholm, Director, Marketing & Communications

Nodensa AB
Bragev. 3
SE-11426 Stockholm
Sweden

Phone: +468201050
Mobile: +46739814412
E-mail: daniel.arenholm@nodensa.com