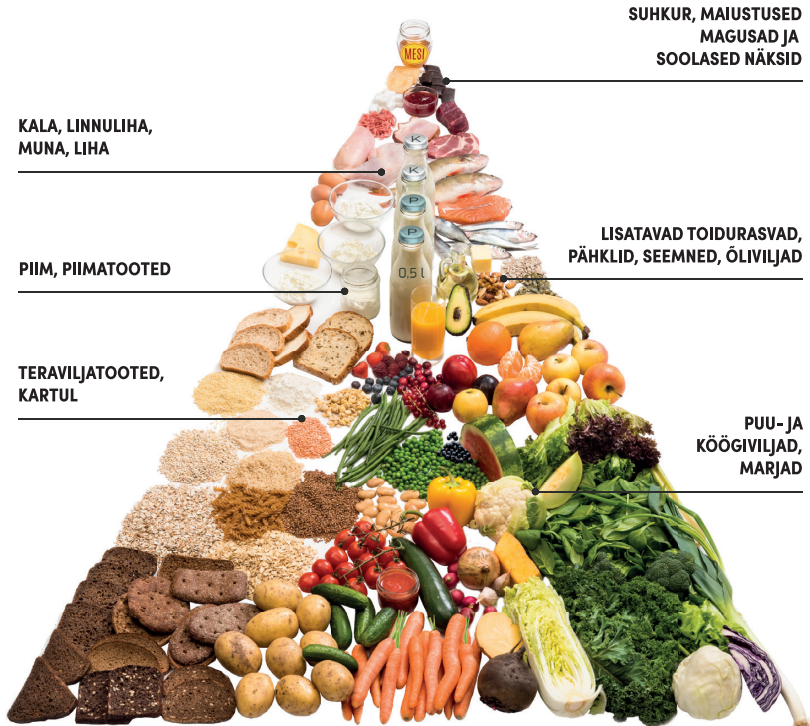


## SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



KALA, LINNULIHA,  
MUNA, LIHA

PIIM, PIIMATOOTED

TERAVILJATOOTED,  
KARTUL

SUHKUR, MAIUSTUSED  
MAGUSAD JA  
SOOLASED NÄKSID

LISATAVAD TOIDURASVAD,  
PÄHKLID, SEEMNED, ÕLIVILJAD

PUU- JA  
KÖÖGIVILJAD,  
MARJAD

Tervise Arengu Instituut

Nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajaduse korral

# Võimalus valida

Toitumisnõuandeid 1. ja 2. tüüpi diabeetikule

Tasakaalustatud toitumine ja füüsiline aktiivsus on diabeedi ravis olulisel kohal, mõjutades nii veresuhkru taset, vererõhku kui ka kolesterooli taset veres.<sup>1</sup> Toitumissoovitused peavad olema individualiseeritud, paindlikud ning võtma arvesse inimese eelistusi – peab olema võimalus valida.

## Organismi energiakulu ja -vajadus

Energia on vajalik igapäevaseks eluks. Energijat saame rasvadest, valkudest ja süsivesikutest, samuti ka tarbitud alkoholist. Mineraalained, vitamiinid ja vesi energiat ei anna. Toidust saadav liigne energia talletub organismis rasvana.<sup>2</sup>

Toidu energiat mõõdetakse kilokalorites (kcal) või kilodžaulides (kJ).  
1 kcal = 4,2 kJ<sup>2</sup>

Toidud sisaldavad energiat väga erineval hulgal. See sõltub toitude rasva-, süsivesikute- ja valgusisaldusest. Iga inimese energiavajadus on individuaalne ning oleneb väga paljudest teguritest (näit. soost, vanusest, kehakaalust, füüsilisest koormusest).<sup>2</sup>

Normaalkaalus keskmise aktiivsusega täiskasvanud naisterahva kogu päevane energiavajadus kaalu säilitamiseks on ligikaudu 2000 kcal ja meesterahval 2600 kcal. Füüsilise koormuse puhul energiavajadus suureneb, vanuse tõustes aga väheneb.<sup>2</sup>

Kehakaalu langetamiseks on vajalik, et päevas saadav energiahulk oleks väiksem kulutatava energia hulgast. Näiteks süües iga päev 500 kcal ettenähtust vähem, langeb kehakaal 1–3 kg kuus ning vastupidi. Kaloraaži arvestamine on üsna keeruline ülesanne ka asjatundjatele, seetõttu on kõige lihtsam oma kehakaalu jälgida. Kui kehakaal on püsiv, võite olla kindel, et teie toidust saadav energia ja kulutatud energia on tasakaalus.

Diabeedi puhul peab veresuhkru tasakaalu säilitamiseks kindlasti arvestama süsivesikute hulka toidus.<sup>2</sup> Süsivesikud on organismi põhiliseks energiaallikaks, kattes reeglina umbes pool kogu organismi energiavajadusest. Peamisteks nn looduslike süsivesikute allikateks on teraviljatooted, kartul, köögiviljad. Puuviljad ja marjad, puuvilja- ja marjamahl ning piim annavad samuti suhkruid (mono- ja disahhariide). Tärkliserikasteks toitudeks on teraviljatooted, kartul ning osad köögiviljad (nt kaunviljad, küüslauk). Kiudaineid sisaldavad enim teraviljatooted (eriti täisteratooted), neile järgnevad puu- ja köögiviljad (eriti kaunviljad) ning marjad.

Süsivesikutel on otsene mõju veresuhkru väärtustele. Käesolev voldik annab ülevaate erinevate toitude süsivesikute sisaldusest. Igal pildil olev toidu kogus vastab 10–12 g süsivesikutele.

**10–12g süsivesikuid = 1 süsivesikute portsjon ehk leivaühik (LÜ) = 1 pilt**

## Veresuhkru eesmärkväärtused

Veresuhkru eesmärkväärtused on individuaalsed ning need tuleks läbi arutada koos oma raviarsti ja/või õega.<sup>4</sup>

Paljudele diabeeti põdevatele inimestele sobivad järgmised eesmärkväärtused<sup>4</sup>:

Näitaja	Eesmärkväärtus
Glükohemoglobiin (HbA1c)	<7,0% (53 mmol/mol)
Veresuhkur enne sööki sõrmeotsaverest	4,4–7,2 mmol/L
Veresuhkur 1–2 tundi pärast sööki sõrmeotsaverest	<10,0 mmol/L

## Üldised soovitused<sup>2</sup>

- Jagage päevane toidukogus erinevatele toidukordadele, sõltuvalt insuliini süstimise skeemist.
- Vältige kiiresti imenduvate süsivesikute rohket kasutamist ühe toidukorraga.
- Kasutage rasva minimaalselt, soositumad on taimne rasv ja taimeõli.
- Valgurikastest toiduainetest kasutage võimalikult väikese rasvasisaldusega tooteid.
- Vältige rohket soola tarbimist
- Jälgige taldrikureeglit - kasutage rohkelt köögivilja
- Kasutage magustoiduks puuvilja, marju ja täisteratooteid - rohke kiudainete sisaldus aitab aeglustada süsivesikute imendumiskiirust
- Päevasest kaloraažist peaks pool või enam olema kaetud süsivesikutega. On oluline, et õpite valima selliseid toiduaineid, mis tõstavad veresuhkrut aeglaselt. Õppige arvestama toidust saadavat energiahulka, et kehakaal püsiks normis ning veresuhkur oleks soovitud piirides.

Pagaritooted

**Leib**, keskmiselt  
30g (11,3g sv) 63,0 kcal



**Sepik**  
20g (9,7g sv) 51,2 kcal



**Sai**, valge,  
tüüp 'Leibur', 'Fazer',  
'Eesti Pagar'  
20g (9,9g sv) 54,4 kcal



**Saiake**, moosisaiake  
pärimaignast  
20g (12,5g sv) 69,8 kcal



**Näkileib**  
20g (11,4g sv) 64,2 kcal



**Piim**  
2,5%, keskmiselt  
200g (10,6g sv)  
115,6 kcal



**Hapupiim**  
2,5%, tüüp „Valio“  
250g (10,5g sv)  
130,3 kcal



**Keefir**,  
R 2,5%, tüüp 'Farmi',  
'Tere', 'Valio'  
250g (10,5g sv)  
129,8 kcal



**Maitsestatamata jogurt**, R 2,5%,  
rikastatud D-vitamiiniga,  
tüüp 'Valio'  
250g (10,5g sv)  
131,3 kcal



**Jogurt**, marjade  
või puuviljaga, R 2%,  
tüüp 'Valio', 'Tere'  
75g (11,0g sv) 67,1 kcal



**Koorejäätis**,  
R 12%  
50g (10,9g sv) 105,5 kcal



Pimatooted



**Makaronid,**

keedetud

50g (10,0g sv) 51 kcal



**Riis,**

poleeritud (keedetud)

50g (12,7g sv) 57 kcal



**Tatar,**

keedetud

75g (11,3g sv) 59,9 kcal



**Nisujahu,**

15g (9,5g sv) 47,4 kcal



**Manna, kuivaine**

15g (10,8g sv) 51,8 kcal



**Kartulitärklis**

15g (12,2g sv) 50,0 kcal



**Kaerahelbed,**

kuivaine

20g (11,4g sv) 74,8 kcal



**Maisihelbed,**

15g (12,0g sv) 56,0 kcal



**Popkorn**

25g (10,7g sv)

113,0 kcal



**Aedoad**

(keedetud)

300g (10,5g sv)

84,3 kcal



**Läätsed**

(keedetud)

60g (10,3g sv) 69 kcal



**Herned,**

konserveeritud,

vedelikuta

130g (11,1g sv) 81,9 kcal



**Mais**, konserveeritud, vedelikuta  
60g (12,1g sv) 60,6 kcal



Teisi köögivilju, nagu porgand, peet, kaalikas, tomat, kurk jne võib süüa ilma süsivesikuid arvestamata



**Kartul**  
keedetud, soolata  
75g (12g sv) 56,6 kcal



**Ahjukartul**  
(sektoritena)  
50g (11,7g sv) 73 kcal



**Kartulipüree**  
(piim R 2,5%)  
90g (11,8g sv) 85,6 kcal



**Õun**,  
keskmiselt  
100g (10,5g sv)  
47,2 kcal



**Pirn**  
140g (11,2g sv) 57,4 kcal



**Virsik /  
Nektariin**  
140g (11,6g sv) 53,4 kcal



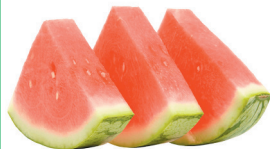
**Aprikoos**  
150g (10,8g sv)  
55,1 kcal



**Ploom**, kiviga  
140g (10,9g sv)  
59,6 kcal



**Arbuus** (kooreta)  
160g (11,4g sv)  
53,3 kcal



**Melon** (kooreta)

200g (11,0g sv) 53,4 kcal



**Kirss / Murel,**

kiviga

100g (12,6g sv) 57,9 kcal



**Maasikas**

140g (11,8g sv)

57,7 kcal



**Vaarikas**

200g (11,4g sv)

82,8 kcal



**Mustikas**

100g (10,2g sv)

59,0 kcal



**Viinamari**

70g (11,0g sv)

50,4 kcal



**Banaan**

(kooritud)

55g (11,2g sv) 50,0 kcal



**Apelsin**

(kooreta)

130 (11,1g sv)

55,5 kcal



**Mandariin**

(kooreta)

140g (11,7g sv) 56,6 kcal



**Greip** (kooreta)

150g (10,2g sv)

50,9 kcal



**Kiivi** (kooreta)

100g (10,6g sv)

55,1 kcal



## Mahlad

### Õunamahl

100g (9,7g sv) 39,8 kcal



### Apelsinimahl

100g (9,8g sv) 41,6 kcal



### Porgandimahl

200g (11,4g sv)  
53,8 kcal



### Tomatimahl

400g (10,8g sv)  
60,8 kcal



### Mesi

15g (12,1g sv) 48,8 kcal



### Suhkur

12g (12,0g sv) 47,9 kcal



### Moos, keskmiselt

25g (10,2g sv) 41,8 kcal



### Šokolaad

20g (10,8g sv)  
111,6 kcal



### Rosinad

15g (9,7g sv) 42,3 kcal



Kiiresti imenduvate süsivesikute hulka kuuluvad näiteks ka sefiir, karamellikomm, karastusjoogid, mahlad jne.

## Kiiresti imenduvad süsivesikud

## Kreeka pähklid

90g (10,2g sv)  
626,4 kcal



## Maapähklid

90g (11,9g sv)  
554,4 kcal



Palju kaloreid  
sisaldavad  
näiteks ka pitsa,  
kondiitritooted,  
hamburger jne.



Kaloririkkad toiduained

## Alkohol

Alkohol pole diabeetikule päris ära keelatud. Vältida tuleb rohkelt alkoholi tarbimist. Kui veresuhkru tase langeb normist allapoole, suunab maks seal ladestunud glükoosi verre. Alkohol blokeerib selle mehhanismi. Veresuhkru tase võib langeda liiga madalale isegi mitu tundi peale alkoholi tarbimist ja suureneb hüpoglükeemia oht.<sup>2</sup>

Diabeetik peaks loobuma magusatest, rohke suhkrusisaldusega jookidest (liköörid, aperitiivid, magusad veinid jne.) Kange alkoholi lahjendamiseks tuleks kasutada suhkruvaba toonikut, jäävett, soodavett jne. 1 pudel õlut (0,3 l) vastab süsivesikute-sisalduselt umbes 1 klaasile piimale, kuid energiasisaldus on õllepõhisele 2,5 korda kõrgem, sest õlu sisaldab alkoholi. Teisi alkohoolseid jooke võib energiasisalduselt võrrelda rasvaga.<sup>2</sup>

## Praetaldriku kombineerimisel jälgige taldrikureeglit.<sup>5</sup> Arvestage, et:

- Pool taldrikust moodustaks erinevad salatid või köögiviljad.
- Veerand taldrikust moodustaks kala- või lihatooted.
- Veerand taldrikust jääb lisanditele nagu kartul, makaronid, riis, tatar vms.





## ALLIKALOEND

1. Delahanty 2019. *Patient education: Type 1 diabetes and diet (Beyond the Basics)*. UpToDate.
2. Tammer-Jäätes 2017. *Toitumissoovitused diabeetikule*. Eesti Diabeediliit.
3. Pitsi, et al. 2017. *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015*. Tervise Arengu Instituut.
4. American Diabetes Association 2019. *Standards of Medical Care in Diabetes - 2019*. Diabetes Care; S66 Table 6.2
5. Tervise Arengu Instituut 2019. *Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks*.

# Uus nõel igaks süsteks, et süstimine oleks valutu ja turvaline

**\*Haigekassa: Rohkem  
nõelu insuliinravi saavale  
diabeetikule!**

Alates 1. jaanuarist 2021  
II tüüpi diabeedi haigele,  
kes saab raviks insuliinisüste,  
kuni 700 nõela  
kalendripoolaastas



## Võimalikult valutu

- Peenike
- Mitmeastmeliselt teritatud
- Maksimaalselt sileda pinnaga (elektropoleeritud, silikoonkattega)



## Tugev

- Unikaalne disain, mis tagab tugevuse



## Universaalne

- Sobivad kõigi insuliini pen-süstlitega
- 4 mm nõel sobib igapähele



**NovoFine® 32G 4 mm**  
**NovoFine® 31G 6 mm**  
**NovoFine® 30G 8 mm**

NovoFine® nõeltel on Haigekassa soodustus  
Karbis 100 nõela



\*<https://www.riigiteataja.ee/akt/116122020016>

Meditsiineseade. Vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga. Novo Nordisk A/S Eesti filiaal, Paldiski mnt 29, Tallinn 10612.

NovoFine® on Novo Nordisk A/S registreeritud kaubamärk.

© 2021 Novo Nordisk A/S EE21NFE00006

**novofine®**