

Insuliiniresistenssi estää elimistöä siirtämästä energiaa (sokeria) verestä tehokkaasti kudosten käyttöön.

TIEDÄ FAKTAT

9x

tyypin 2 diabeteksen
riski

2x

sydänsairusriski

SYÖ ENEMMÄN KOKOKASVISRUOKIA

- Ota tavaksi syödä täysjyväpuuro aamuisin. Höystä se tuoreilla hedelmillä, marjoilla ja leseillä.
- Katso pääruokareseptejä sivustolta kokaru.fi
- Huolehdi, että myös välipaloissa on runsaasti väriä ja kuituja. Eri kasviksista saadaan erilaisia kuituja. Kuitu tasaa verensokeria.

LIIKU SÄÄNNÖLLESTI

Nosta sykettä vähintään puoli tuntia viitenä päivänä viikossa. Jo 10 minuutin kävely aterian jälkeen hillitsee verensokerin nousua.

Vahvista lihaksia vähintään kahtena päivänä viikossa. Lihasmassa kuluttaa verestä sokeria tehokkaammin kuin rasvakudos.

OLE LEMPEÄ ITSELLESI

Raskaus on jännittävää aikaa, mutta voi olla myös raskasta.

Jotkut voivat tarvita lääkitystä raskausajan diabetekseen. Silloinkin elintapojen kohentamisesta on hyötyä kokonais-terveyteen.

Raskaudenajan diabeteksessä verensokeri on liian korkealla.

Lievä insuliiniresistenssi raskauden aikana on normaali fysiologinen ilmiö, mutta joillakin voi olla insuliiniresistenssiä jo ennen raskautta.

Elintapamuutokset auttavat useimpia

- ◇ ennen raskautta esiintyvän insuliiniresistenssin purkamisessa
- ◇ verensokerin pitämisessä tasaisena
- ◇ välttämään kroonisia sairauksia tulevaisuudessa.



KÄYTÄ YRTTEJÄ JA MAUSTEITA

Kiinnitä huomiota kuidun saantiin ja seuraa verensokeria. Kuitu hidastaa verensokerin nousua. Vähähiilihydraattinen ruokavalio ei hoida raskausdiabeteksen perimmäistä syytä, insuliiniresistenssiä, vaan voi jopa pahentaa sitä.

MYÖNTEISET ELINTAPAMUUTOKSET AUTTAVAT VÄHENTÄMÄÄN

- insuliinin tarvetta ja sen plasmapitoisuutta
- vaarallisen korkean verenpaineen riskiä
- vastasyntyneen isokokoisuuden riskiä ja siitä johtuvaa keisarileikkauksen tarvetta
- keskenmenon, ennenaikaisen synnytyksen ja komplikaatioiden riskiä
- vastasyntyneen terveysongelmia (hengitysvaikeuksia, keltaisuutta ja verensokerin heittelyä)
- lapsesi riskiä lihoa, sairastua diabetekseen ja/tai verenpainetautiin
- omaa riskiäsi sairastua tyypin 2 diabetekseen ja sepelvaltimotautiin.