



# eksote



---

Tunnista riski sairastua esidiabetekseen  
Valinnoilla voit vaikuttaa

# Miksi verensokeri alkaa nousta?

Vyötärölihavuuden on todettu olevan pääsyy kohonneeseen verensokeriin. Runsas rasvakudos vatsaontelossa lisää rasvan kertymistä maksasoluihin aiheuttaen rasvamaksan. Insuliinin vaikutus soluissa heikkenee, syntyy insuliiniresistenssi.

Perinnöllinen taipumus sokeriaineenvaihdunnan häiriintymiseen on yleinen, joten hyvin monella ylipainoisella on riski diabeteksen puhkeamiseen.

Sokeriaineenvaihdunnan häiriö etenee hitaasti ja esidiabetesvaihe kestää vuosia. Valinnoillasi voit hidastaa (tai estää) tyypin 2 diabeteksen puhkeamisen.

Jo 5–10 % painon pudotus vähentää sairastumisriskiä.

Lähde: Lääkärikirja Duodecim 2021



# Kuulutko esidiabetes riskissä olevaan ryhmään, mitä valtimotaudin riskejä sinulla on?

- Tupakoin
- Verensokerini on koholla
- Minulla on kohonnut verenpaine
- Minulla on liikkiloja, erityisesti vyötäröllä
- Haitallisen LDL- kolesterolin arvot ovat koholla
- Aiempi raskausdiabetes

## Riskitekijät, joihin et voi vaikuttaa



Ikä

Perintötekijät

Sukupuoli

Jos rastitit yhdenkin kohdan listalta sinun kannattaa täyttää diabeteksen seulontaan käytettävä riskitesti (kts. seuraava sivu)

# Tyypin 2 diabeteksen riskitesti

## 1. Ikä

- Alle 45 v. (0 p.)  
 45–54 v. (2 p.)  
 55–64 v. (3 p.)  
 Yli 64 v. (4 p.)

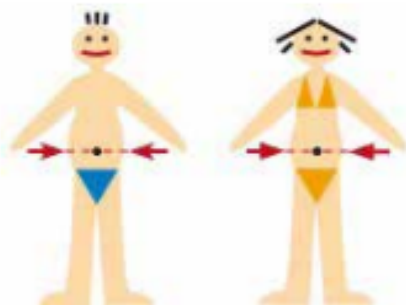
## 2. Painoindeksi

(Katso painoindeksisi seuraavalta sivulta)

- Alle 25 kg/m<sup>2</sup> (0 p.)  
 25–30 kg/m<sup>2</sup> (1 p.)  
 Yli 30 kg/m<sup>2</sup> (3 p.)

## 3. Vyötärönympäryys mitattuna kylkiluiden alapuolelta [yleensä navan kohdalta]

- | MIEHET                              | NAISET     |        |
|-------------------------------------|------------|--------|
| <input type="checkbox"/> Alle 94 cm | Alle 80 cm | (0 p.) |
| <input type="checkbox"/> 94–102 cm  | 80–88 cm   | (3 p.) |
| <input type="checkbox"/> Yli 102 cm | Yli 88 cm  | (4 p.) |



## 4. Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla ns. arkiliikunta mukaan lukien?

- Kyllä (0 p.)  
 Ei (2 p.)

## 5. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

- Päivittäin (0 p.)  
 Harvemmin kuin joka päivä (1 p.)

## 6. Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkkeitä?

- En (0 p.)  
 Kyllä (2 p.)

## 7. Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla [esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä tai raskauden aikana]?

- Ei (0 p.)  
 Kyllä (5 p.)

## 8. Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu tyypin 1 tai 2 diabetesta?

- Ei (0 p.)  
 Kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla) (3 p.)  
 Kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla (5 p.)

Riskipisteitä yhteensä

Riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on

- |                 |   |
|-----------------|---|
| alle 7          | <b>Pieni:</b> arviolta yksi sadasta sairastuu.                    |
| 7–11            | <b>Jonkin verran lisääntynyt:</b> arviolta yksi 25:stä sairastuu. |
| 12–14           | <b>Kohtalainen:</b> arviolta joka kuudes sairastuu.               |
| 15–20           | <b>Suuri:</b> arviolta joka kolmas sairastuu.                     |
| yli 20 pistettä | <b>Hyvin suuri:</b> arviolta puolet sairastuu.                    |

# Miten voit pienentää sairastumisriskiä?

## JOS SAIT TESTISSÄ ALLE 12 PISTETTÄ

Hyvä, että asiat ovat kunnossa! Jatkan samalla tavalla. Minun kannattaa pohtia liikunta- ja ruokatottumuksiani ja kiinnittää huomiota painooni tässä kohdassa terveelliset elämäntavat korostuvat ja pienetkin muutokset ovat tarpeen.

Tee RISKITESTI uudelleen vuoden kuluttua!



## JOS SAIT TESTISSÄ 12 PISTETTÄ TAI ENEMMÄN

Näillä pisteillä tarvitaan lisäselvityksiä! Ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen. Saat häneltä tarvittavat ohjeet.

Minun kannattaa pohtia liikunta- ja ruokatottumuksiasi ja kiinnittää huomiota painoosi estääksesi diabeteksen kehittymistä.



## JOS SAIT TESTISSÄ 15 PISTETTÄ TAI ENEMMÄN

Ota pikaisesti yhteyttä ammattilaiseen! Hakeudu terveydenhoitajan, sairaanhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolle sairastumisriskisi tarkempaan arviointiin.



## JOS SAIT TESTISSÄ YLI 20 PISTETTÄ

Nyt on syytä huoleen! Jätä viesti asiointipalveluun tai soita, saat lisäohjeet ja lähetteen laboratoriotutkimuksiin mahdollisen oireettoman diabeteksen toteamiseksi.

### Saat yhteyden ammattilaisiin:

Voit olla yhteydessä Eksoten asiointipalvelun kautta:

<https://www.hyvis.fi/web/etela-karjala/etusivu>



05 352 7260



# Ammattilaisen kanssa yhteistyössä voidaan arvioida elintapoja ja kokonaisriskiä

Kun olet yhteydessä ammattilaiseen, niin kerro tehdystä riskitestistä ja saaduista pisteistä, ammattilainen arvioi kokonaistilannettasi ja tekee jatkosuunnitelman.

Esidiabeteksen diagnosoinnin kriteerejä laboratoriotutkimuksissa ovat:

- ✓ Kohonnut paastoverensokeri (fP-Gluk) 6.1–6.9 mmol /l
- ✓ Heikentynyt sokerin sieto (Pt-Gluk-R), kahden tunnin arvo sokerirasituskokeessa 7.8–11.0 mmol/l

Jos esidiabetes varmistuu verensokerimittauksissa kannattaa elintapoihin kiinnittää huomiota viipymättä diabeteksen puhkeamisen estämiseksi.

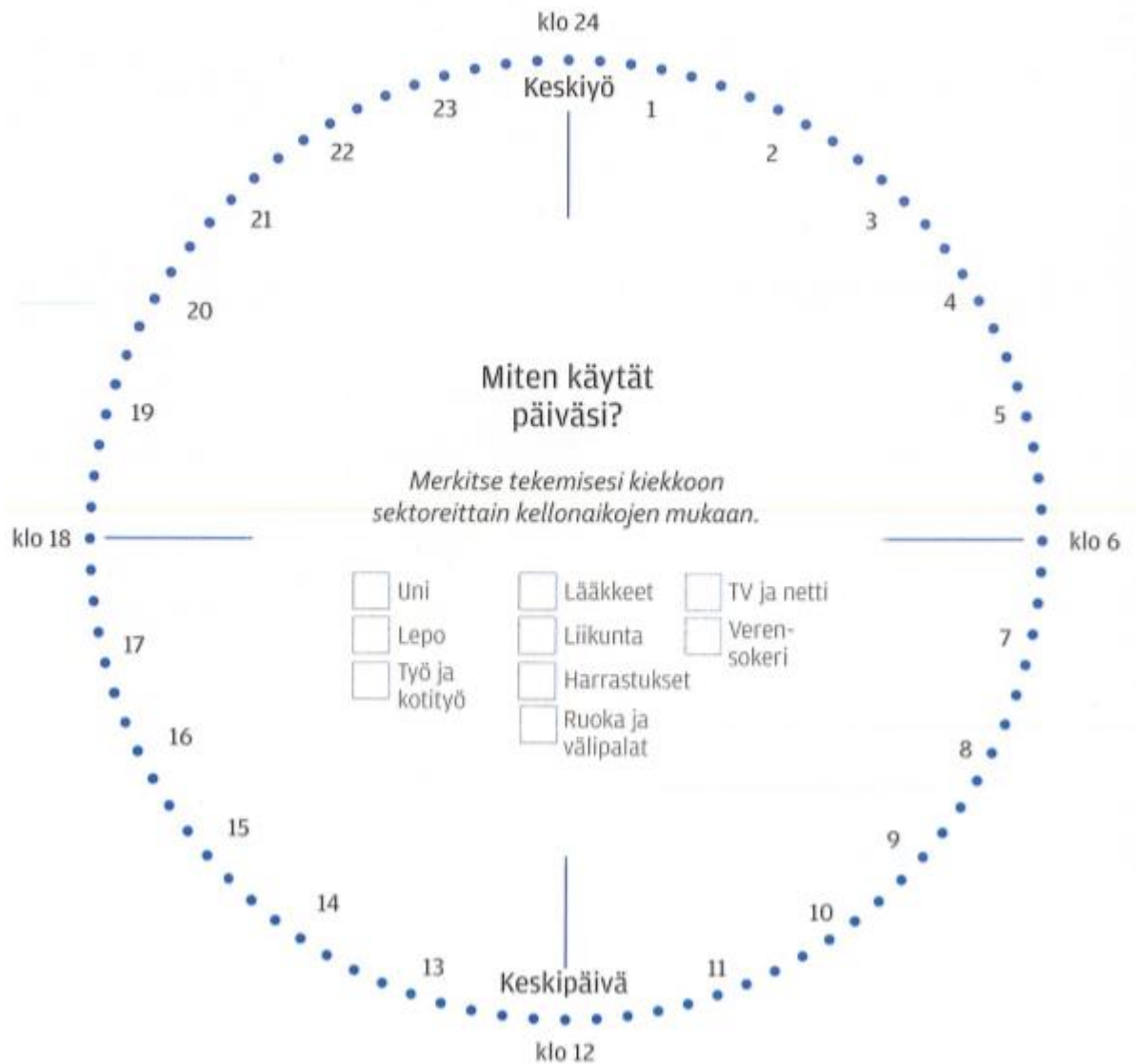
---



# Vuorokausirytmi

Miltä vuorokautesi näyttää kokonaisuutena?

Merkitse ruokailut, nukkuminen, liikunta ja muu toimintasi alla olevaan kelloon.



# Mitä voin tehdä itse?

## Arki aktiivisuuden lisääminen

- ✓ Lähde liikkeelle, pilko paikallaanoloa, kokeile kaikenlaista. Pyri olemaan liikkeellä vähintään 30 min päivässä, vaikka pienissä pätkissä
- ✓ Liikunta vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämään
- ✓ Liikkumalla voit ennaltaehkäistä monien sairauksien puhkeamaista tai parantaa sairauksien hoitoa, kaikki liikkuminen on sinulle hyödyksi
- ✓ Liikunta vähentää liikarasvaa vatsaontelosta ja maksasta nopeammin kuin ihon alta





## Syömisen merkitys

Ruoka on yksi ihmisen perustarpeista. Se on osa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Se mitä ja milloin syö vaikuttaa jaksamiseen, mielen hyvinvointiin, painonhallintaan ja useiden sairauksien riskiin. Syömistottumuksiin vaikuttavat monet tekijät, kuten nälkä, kylläisyys, makumieltymykset, ruoan saatavuus ja valikoima, sosiaaliset tilanteet, tunnetilat, kiire tai väsymys.

- ✓ Tunnistatko, mitkä tekijät ohjaavat omaa syömistäsi?

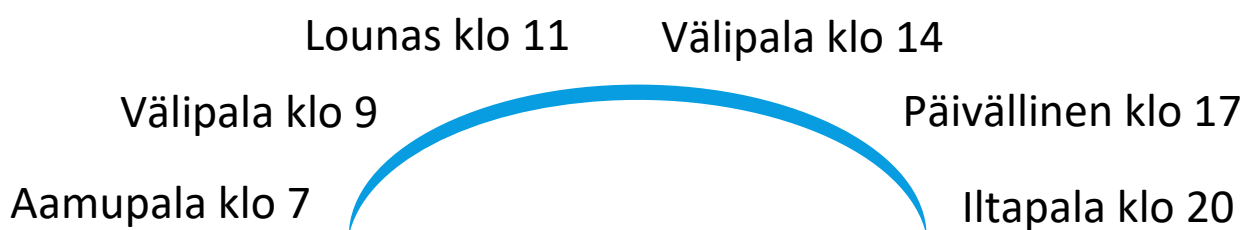
## Ateriarytmillä syömisen hallintaa

- ✓ Syötkö hereillä ollessasi noin 3–4 tunnin välein tai 4–6 ateriaa päivässä?
- ✓ Kuuluuko aterioihin ainakin yksi monipuolinen pääateria kuten lounas tai päivällinen?
- ✓ Syötkö päivittäin aamupalan?
- ✓ Koetko päivän mittaan kovaa nälkää tai napostelun tarvetta?



Säännöllinen ateriarytmi luo pohjan syömiselle. Tasainen ruokailu parantaa verensokerin säätelyä ja syömisen hallintaa. Kun nälkä ei ehdi kasvaa liian suureksi, hyviä ruokavalintoja on helpompi tehdä ja annoskoko pysyy sopivana. Iltaan painottuva syöminen tai napostelun tarve on usein seurausta liian kevyestä aamu- ja päiväaikaisesta syömisestä.

## Esimerkki ateriarytmistä



## Kehon viestien tunnistaminen

Nälkä-kylläisyyssmittaria voi käyttää apuna kehon viestien tunnistamisessa. Kun pysyt asteikolla 3–8, syömisen hallinta on helpompaa. Jos et tunnista nälkää, kiinnitä huomiota ruokarytmiin. Säännöllinen nälkä vaatii säännöllistä syömistä. Jano, mieliteot, stressi, väsymys, tunnetilat tai vatsavaivat voivat sekoittaa nälän ja kylläisyyden tuntemuksia.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kiljuva nälkä	Kiire syödä	Selkeä nälkä	Pieni nälkä	Tekee mieli syödä	Ei tee mieli syödä	Nälän- tunne poissa	Vatsa täynnä	Vatsa liian täynnä	Ähky



# Pohjolan ruokavalio

Syö vain vähän makeisia,  
keksejä ja makkaraa

Syö kalaa 2–3 kertaa  
viikossa lajeja  
vaihdellen

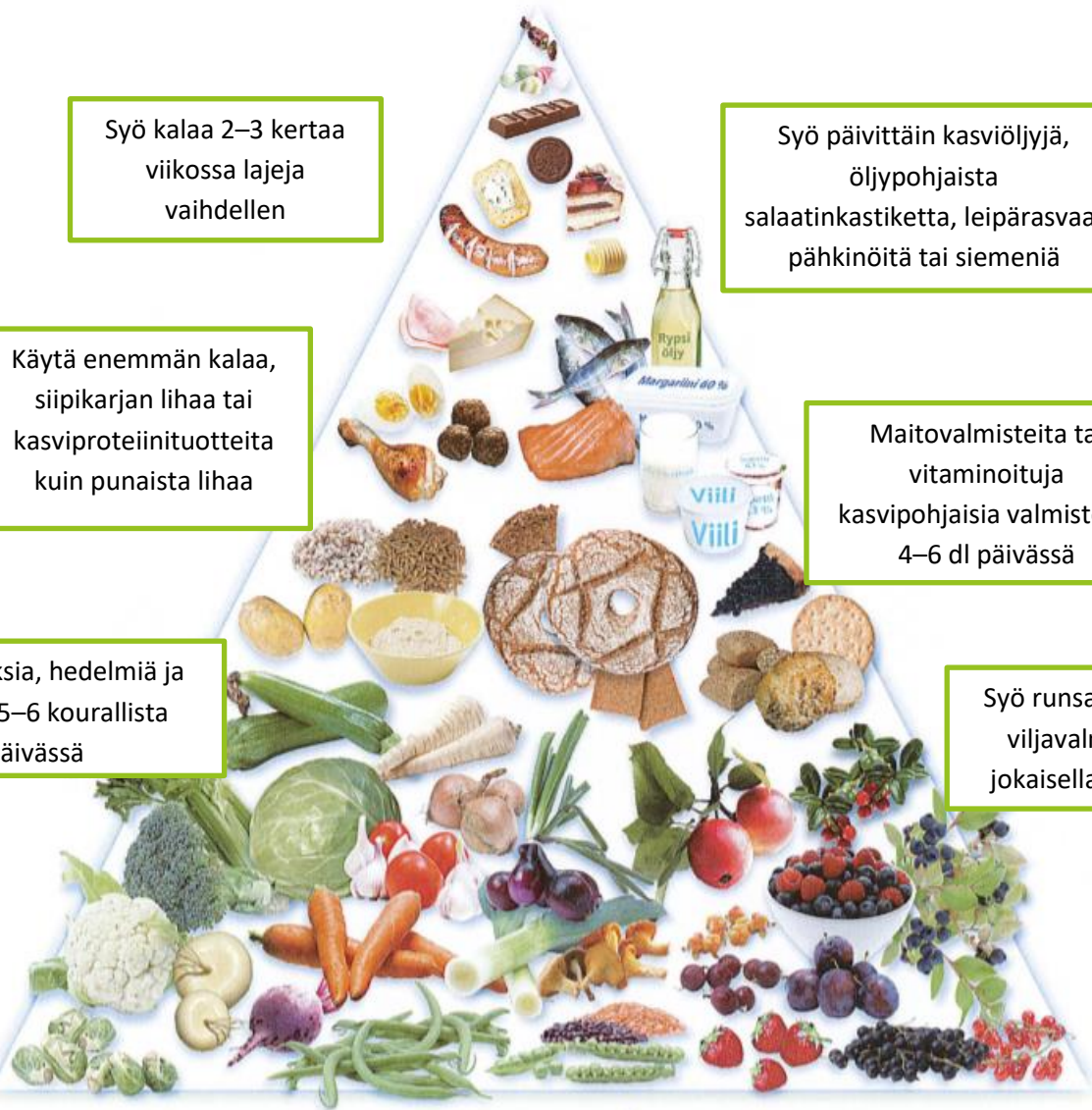
Syö päivittäin kasviöljyä,  
öljypohjaista  
salaatinkastiketta, leipärasvaa,  
pähkinöitä tai siemeniä

Käytä enemmän kalaa,  
siipikarjan lihaa tai  
kasviproteiinituotteita  
kuin punaista lihaa

Maitovalmisteita tai  
vitaminoituja  
kasvipohjaisia valmisteita  
4–6 dl päivässä

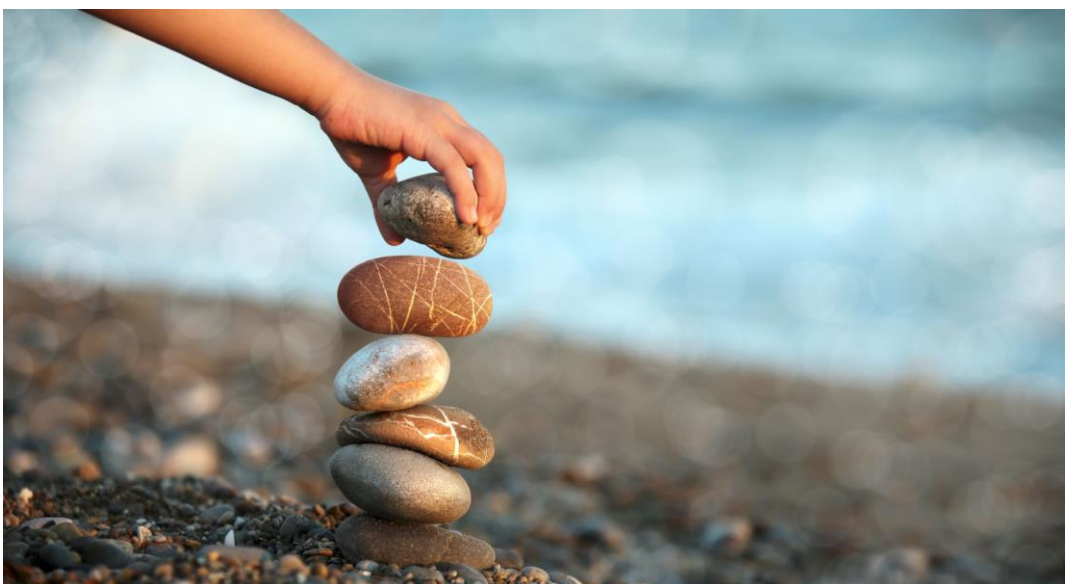
Syö kasviksia, hedelmiä ja  
marjoja 5–6 kourallista  
päivässä

Syö runsaskuituisia  
viljavalmisteita  
jokaisella aterialla



- ✓ **Alkoholin** vaikutus verensokeriin riippuu alkoholin määrästä ja laadusta sekä sen suhteesta ruokailuun. Alkoholissa on runsaasti kaloreita, lähes yhtä paljon kuin rasvassa. Mitään yleistä alkoholin turvallisen käytön ylärajaa ei voida määrittää. Runsas käyttö lihottaa, rasvoittaa maksaa ja heikentää sokeritasapainoa.
  - ✓ **Tupakointi** lisää normaalipainoisten riskiä sairastua tyyppiin 2 diabetekseen. Lisäksi tupakointi rappeuttaa verisuonia, nostaa verenpainetta ja altistaa syöpäsairauksille.
  - ✓ **Uni** vaikuttaa hyvinvointiin ja univelka nostaa verenpainetta, heikentää sokerinsietoa ja lisää ruokahalua, sekä jouduttaa ylipainon kertymistä. Mitä suurempi univelka, sitä selvemmin terveyshaitat ilmenevät. Valtaosalle aikuisista vasta 7–8 tunnin yöunet ovat tarpeeksi pitkät, vaikka unentarve vaihtelee kovasti. Kiireinen elämänrytmi on johtanut siihen, että moni meistä nukkuu jatkuvasti aivan liian vähän. Nukkumatta emme kuitenkaan jaksakaan pitkään.
  - ✓ **Elämänhallinta** tukee hyvinvointia- ja terveyttä, sekä vaikuttaa arjessa jaksamiseen. Monet elämänhallintaan liittyvät asiat vaikuttavat hyvinvointiin kokonaisuutena ja heikentävät sairastumisen riskiä. Tämän vuoksi monet pieneltä tuntuvat asiat kannattaa huomioida jo ennakoivassa mielessä. Mielekäs vapaa-aika on tutkitusti elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä.
-

- ✓ **Kokonaisvaltainen hyvinvointi** auttaa elintapojenmuutoksessa. Voimavaroja voit myös lisätä luonnossa liikkumalla. Ympäristö ja kulttuuri elämykset, sekä läheiset tukevat mielenhyvinvointia.
- ✓ Pienikin elintapamuutos kannattaa tehdä, jos se edistää omaa terveyttä ja arjessa jaksamista!
- ✓ Elintapamuutoksessa on kyse halusta huolehtia itsestä ja omasta terveydestään. Elintapamuutoksessa kannattaa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Kun olet valinnut yhden muutettavan asian, noudata sitä niin kauan, että se on osa päivittäisiä rutiineja ennen kuin teet uusia muutoksia.
- ✓ Elintapojen muutos on oppimisprosessi, ja oppimisprosessissa on aina erilaisia vaiheita. Myös repsahdus on yksi vaihe, josta ei pidä lannistua.




- ✓ **Suun terveydestä** huolehtiminen on osa kokonaisterveyttä. Tulehdukset ja hampaan kiinnityskudossairaudet voivat olla ensimmäisiä merkkejä huonosta sokeritasapainosta. Esidiabetes voi lisätä alttiutta hampaiden juurten pintojen reikiintymiseen, sekä suun limakalvojen sienitulehduksiin. Tulehdukset pahenevat helpommin ja paranevat huonommin.
- ✓ Suun omahoidossa tärkeää on hampaiden päivittäinen harjaaminen fluorihammastahnalla, hammasvälien puhdistaminen hammaslangalla tai hammasväliharjalla säännöllisesti. Ksylitolituotteiden käyttöä aterian jälkeen suositellaan. Hammasproteesit puhdistetaan päivittäin. Säännölliset suunterveyden tarkastukset on hyvä muistaa.
- ✓ **Jalkojen terveyttä** ei pidä unohtaa. Jalat tulisi tutkia säännöllisesti kotona tai käydä tarvittaessa yksityisesti jalkoehoitajan vastaanotolla. Esimerkiksi jaloissa olevat haavaumat, tuntuu puutokset tai pitkittynyt sieni-infektio voivat olla merkkejä huonosta sokeritasapainosta.
- ✓ Säännöllinen jalkojen pesu ja huolellinen kuivaus päivittäin, sekä puhtaiden sukkiensa ja jalkineiden käyttö ehkäisevät jalkaongelmien syntymistä. Pitkittyneissä ongelmassa on hyvä olla yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen.

*Kokonaisterveydestä huolehtiminen on tärkeä asia!*

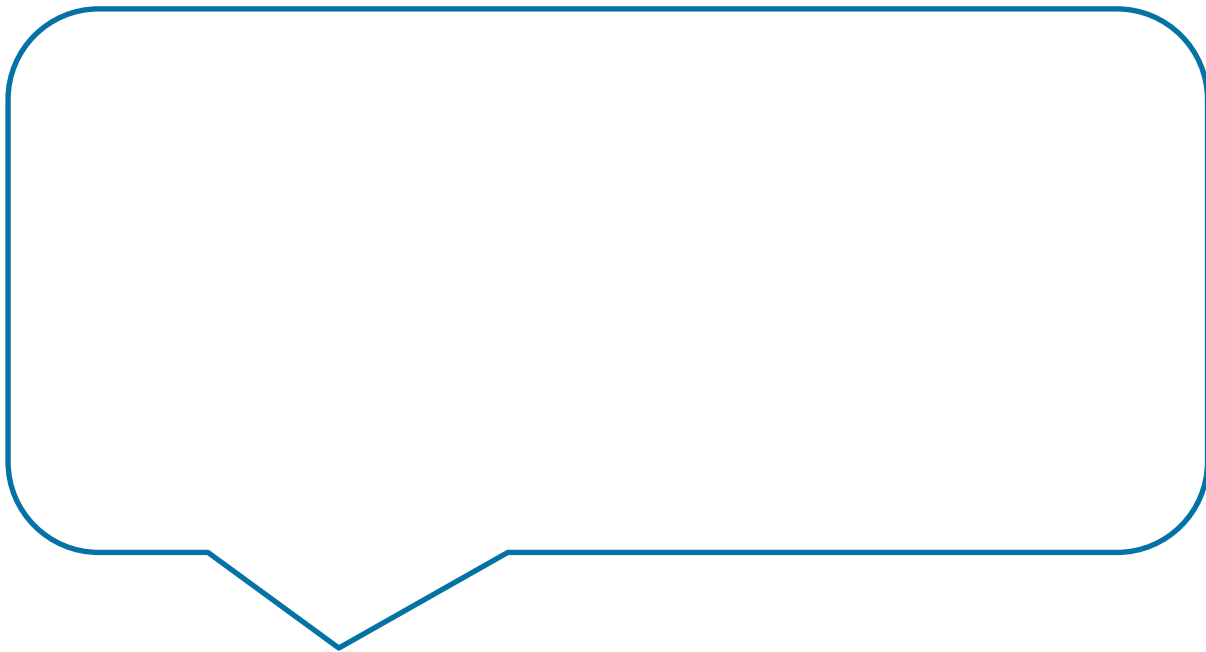
---



**Mitkä asiat arjessani ovat mielestäni hyvin?**



**Mitä haluan muuttaa omassa arjessani?**



# Mistä tukea elintapamuutokseen?

Tietoa ja tukea elintapamuutokseen on tänä päivänä tarjolla monessa paikassa. Eksoten verkkosivuilta löydät tietoa muun muassa hyvinvoinnin- ja terveydenedistämisen sivuilta, sekä epäiletkö Diabetesta -sivulta. Näistä saat lisätietoa ja pääset myös tutustumaan eri toimijoiden tarjoamiin palveluihin ja ammattilaistemme laatimiin erillisiin ohjeisiin ja oppaisiin.

Vertaistukea elintapaohjaukseen saat erilaisista ryhmätoiminnoista tai kursseilta. Järjestöt ja yhdistykset Etelä-Karjalan alueella tarjoavat myös monipuolista tietoa ja tapahtumia.

Alla muutamia esimerkkejä meillä toimivista ryhmistä:

- ✓ ELO-elämäntaparyhmä
- ✓ Painonhallintaryhmä
- ✓ Tupakanvieroitusryhmä
- ✓ Uniryhmä

Yksilöohjausta voit halutessasi saada varaamalla ajan esimerkiksi hyvinvointivalmentajalta. Eksotessa työskentelee tällä hetkellä 2 hyvinvointivalmentajaa, he pitävät vastaanottoa kaikilla Sote-asemilla. Omaolossa voit tehdä myös terveystarkastuksen ja tarvittaessa tätä kautta sinut ohjataan hyvinvointivalmentajan vastaanotolle.



Liikuntaohjausta voit saada kuntien liikuntatoimesta. Kuntien liikuntatoimen yhteystiedot löydät kuntien omilta verkkosivuilta tai koottuna Eksoten verkkosivuilta. Myös Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry (EKLU) tarjoaa monipuolista liikuntaa tukevaa toimintaa alueella.

- ✓ Lisää terveyttä ja hyvinvointia tukevaa, luotettavaa ja valtakunnallista tietoa löydät muun muassa Terveyskylästä, Diabetesliitolta ja UKK-instituutin sivulta, alla linkit:

[https://www.diabetes.fi/terveydeksi/diabeteksen\\_ehkai-sy/riskitestin\\_jalkeen\\_-\\_mita\\_nyt](https://www.diabetes.fi/terveydeksi/diabeteksen_ehkai-sy/riskitestin_jalkeen_-_mita_nyt)

<https://www.terveyskyla.fi/avoin>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/>

- ✓ Alla Uniopas -Eksote:

<https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-hyte/elintapaneuvonta/Documents/Valmis%20uniopas%20PDF.pdf>





## Lisätietoja saat:

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)**

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

### MIHIN OTAN YHTEYTTÄ?

Voit olla yhteydessä Eksoten asiointipalvelun kautta:

<https://www.hyvis.fi/web/etela-karjala/etusivu>

tai puhelimitse asiakaspalvelukeskukseen:



05 352 7260