

## EELDIABEET JA TOITUMISSOOVITUSED EELDIABEEDI PUHUL

Olga Säkki, 2018

Antud töö teemaks on eeldiabeet ehk prediabeet ehk latentne diabeet koos põhiliste toitumissoovitustega antud häire puhul.

„Eestis põeb diabeeti ca 70 000 inimest, prediabeet on hinnanguliselt ca 140 000 inimestel“ (1). „Eeldiabeet on mõiste, mis hõlmab paastuglukoosi häiret ja/või glükoositaluvuse häiret. Tegemist ei ole iseseisvate kliiniliste seisunditega, vaid diabeedi ja südameveresoonehaiguste suurenenud riskiteguritega“ (2). See tähendab, et prediabeedi korral on veresuhkrutase normist kõrgem, kuid ei ole veel nii kõrge, et saaks panna 2. tüüpi diabeedi diagnoosi (3).

2. tüüpi diabeet võib areneda paljude aastate jooksul, kui inimesel on prediabeet ja ta ei muuda oma elustiili (3). „Diabeedi üldine levik suurened kiiresti (1). USA Rahvusliku Terviseinstituudi, NIH (*ingl. Natinal Institute of Health*) sõnul on prediabeet pöörduv protsess. Ravi peab hõlmama kogu elustiili muutmist: toitumist, füüsilist aktiivsust ning arsti korraldusel ravimite võtmist (3). „2. tüüpi diabeedi Eesti ravijuhendi 2016“ järgi tuleb eeldiabeedi diagnoosi saanud muuta oma elustiili tervislikumaks: toituda tasakaalustatult, olla füüsiliselt aktiivsem ning vähendada kehakaalu (2). Toitumisenõustajal on siin suur roll, aidates nii ennetada kui parandada eeldiabeetilist seisundit.

Prediabeedil üldiselt pole mingeid sümptomeid. Juhul, kui patsiendil on eeldiabeet ja tal on tekkinud sellised kaebused nagu janu suurenemine, urineerimise sagenemine (eriti öösel), väsimus, udune nägemine, haavandid, mis paranevad kaua aega, siis tuleb pöörduda arsti poole, sest need sümptomid viitavad juba 2. tüüpi diabeedile (3).

On palju riskifaktorid, mis mõjutavad eeldiabeedi tekkimisele: vanus üle 45 a, lähisugulastel diagnoositud 2. tüüpi diabeet, naistel raseduaegne diabeet ja lapse sünnikaal üle 4 kg, vähene füüsiline aktiivsus, abdominaalne rasvumine, ülekaal ja KMI üle 25 ning toitumisharjumused: rohke punase liha ja töödeldud lihatoodete tarbimine ning suure suhkrusisaldusega toidu tarbimine jt (4).

Prediabeedi tekkimine on tihedalt seotud toitumisega. Söömise ajal pankreas vabastab insuliini selleks, et organism saaks toiduga saadud suhkrut kasutada energiaks. Insuliin aitab veresuhkrutaset alandada, sest viib glükoosi rakkudesse. Prediabeedi puhul ei reageeri aga

rakud insuliinile ja toidust saadud suhkur hakkab kogunema vereringesse – seda seisundit nimetatakse insuliinresistentsuseks (3).

Rahvusvahelise uurijate rühm analüüsis 1980 – 2016 aastal avaldatud artiklite põhjal seda, missuguses mahus füüsiline tegevus vähendab riski haigestuda rinna- ja jämesoolevähki, diabeeti, südame isheemiatõppe ning isheemilisse insulti-.

Analüüsi 174 artiklit ja MedLine´ s ja EMBASE´ s avaldatud materjale ning leiti, et optimaalne füüsiline koormus, mis vähendab riski haigestuda uuritud haigustesse oli 3000–4000 MEV min/näd. (MEV min/näd). Sellise energiakulu annavad näiteks mõõduka tempoga kõndimine 25 minutit päevas, 20 min jooksu või aiatööd, samuti 10 min treppidest üles kõndimist päevas (5). Vastavalt Ameerika diabeedi ühingu andmetele vähendab 30-minutiline keheline koormus päevas kehakaalu 5-10 %, mis vähendab 2. tüüpi diabeedi tekkimise ohtu üle 58% (3).

Veresuhkru tasemele sobib hästi madala glükeemisel indeksiga (GI) toit. Glükeemiline indeks (GI) on vahend, mille abil saaks määrata, kuidas konkreetne toit võib mõjutada veresuhkru taset (6). „Kõrge GI-ga toit tõstab vere suhkrusaldust kiiresti, madala GI-ga toidud tõstavad veresuhkru taset aeglasemalt ning ühtlasemas tempos, sest organism seedib neid toiduaineid kauem“ (7). Glükeemiline koormus (GK) on glükeemilise indeksiga võrreldes palju täpsem näitaja. Lisaks sellele, kui palju konkreetne toiduaine sinu veresuhkrut mõjutab, võtab glükeemiline koormus arvesse ka süsivesikute koguse toiduportsionis (7).

Eediabeedi puhul on soovitatavad toiduvalikud kiudainerikkad toidud, täisteraviljad, köögiviljad ja puuviljad ning Vahemeredieet (3). „Seda on hakatud pidama isegi elukestva tervise kullastandardiks. Ning arvestades selle panust tervisesse ja üldisesse heaolusse tunnistas ka UNESCO 2010. aastal Vahemeredieedi inimkonna väärtuslikuks mittemateriaalseks kultuuriliseks pärandiks“ (8).

Vahemeredieedi näidet Eesti riiklike toitumissoovitustega kombineerides soovitan:

- Teravilja (1-2 portsionit igal peamisel toidukorral), suurem osa teraviljast peaks moodustama täisteravili;
- Köögiviljad (2 või rohkem portsjonit igal peamisel toidukorral);
- Puuviljad ja marjad (1-2 portsjonit kahel toidukorral, peamiselt vahepalaks);
- Vett peaks tarbima 1,5-2 liitrit päevas (võrdub 6-8 klaasitäiega);
- Piimatooteid mõõdukates kogustes (2 portsjonit päevas), eelistades madala rasvasisaldusega ja hapendatud tooteid ning vältides magustatud tooteid;

- Oliivid, pähklid ja seemned on heaks tervislike rasvade, valkude, vitamiinide, mineraalainete ja kiudainete allikaks - oliiviõli võiks olla peamiseks toidurasvaks;
- Igal suuremal toidukorral lisada maitsetaimi, vürtse, küüslauku ja sibulat;

Olulised toiduained Vahemeredieedis, mida ei pea tarbima igapäevaselt, on kala ja koorikloomad (2 või rohkem portsjonit nädalas), valge liha (2 või rohkem portsjonit nädalas), munad (2 kuni 4 korda nädalas), kaunviljad (2 või rohkem korda nädalas), kartulid (3 või vähem korda nädalas), punane liha (vähem kui 2 korda nädalas).

Juhuslikult tarbida toiduaineid, mis sisaldavad rohkem suhkrut ja ebatervislikku rasva.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. *Esti Haigekassa haiguse ennetamise arengukava 2016-2019, 2016, lk 18.*
2. *Ambson, A., Raie, E., Kiudma, T. jt. 2. tüüpi diabeedi Eesti ravijuhend 2016. Eesti Arst, 2016, nr 95 (7), lk 465-473.*
3. <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/what-is-prediabetes#prevention> (16.01.2018).
4. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prediabetes/symptoms-causes/syc-20355278?p=1> (16.01.2017)
5. <http://eestiartst.ee/news/kui-palju-fuusilist-tegevust-on-piisav-et-vahendada-haigestumisriski-rinna-ja-jamesoolevahki-diabeeti-ning-sudame-ja-aju-isheemilisse-haigusesse/> (16.01.2017)
6. <https://www.healthline.com/health/diabetes/prediabetes-diet#healthy-eating> (16.01.2017)
7. *Kõiv, A., Ilover, ML. GK. Kokaraamat. Veresuhkrutaset regulaarivad toidud, 2017, lk 11-12.*
8. *Soots, A., Soots, U. Mida kujutab endast vahemeredieet. Toitumisteraapia, 2015, nr 16, lk 8-11.*