

TYYPIN 2 DIABETES HOIDON ALOITUKSEN ABC



CONTOUR®NEXT ONE



CONTOUR®NEXT



CONTOUR®XT



CONTOUR®CARE

Mitä eroa on tyypin 1 ja tyypin 2 diabeteksella?

Diabetes jaetaan kahteen päätyyppiin: Tyypin 1 diabetekseen ja tyypin 2 diabetekseen. Tyypin 1 diabeteksessa haima ei pysty erittämään insuliinia lainkaan, kun taas tyypin 2 diabeteksessa haiman insuliiniintuotanto on heikentynyt ja voi taudin edetessä loppua kokonaan. MBO liittyy läheisesti tyypin 2 diabetekseen. 80% tyypin 2 diabeetikoista ja noin kolmanneksella tyypin 1 diabeetikoista on MBO.

Mikä on MBO?

MBO eli metabolinen oireyhtymä on hyvin yleinen kaikissa hyvinvointimaissa. Siihen liittyy keskivartalolihavuus, glukoosiaineenvaihdunnan häiriö, pieni HDL-kolesterolipitoisuus (alle 1 mmol/l), suuri triglyseridipitoisuus (yli 1,7 mmol/l) ja kohonnut verenpaine. Oireyhtymään liittyvä veren lisääntynyt hyytymistäipumus kasvattaa verisuonitukosten riskiä. Tyypillistä on myös ylipaino. Vyötärölihavuus heijastaa vatsaontelon sisään kertyneen rasvan määrää ja on keskeistä insuliiniresistenssissä. Insuliiniresistenssi puolestaan altistaa tyypin 2 diabetekselle.

Tyypin 2 diabetes

Diabeteksessa on kyse aineenvaihdunnan häiriöstä, jonka seurauksena veren sokeri- eli glukoosipitoisuus kohoaa liian suureksi. Veressä oleva sokeri on peräisin nauttimastamme ruuasta. Jos insuliinin vaikutus kudoksissa on heikentynyt eli esiintyy insuliiniresistenssiä, insuliinia tarvitaan normaalia enemmän pitämään verensokeri kurissa. Ajan mittaan haima saattaa kuitenkin väsyä jolloin elimistössä ei ole riittävästi insuliinia ja verensokeri alkaa kohota. Näin on kehittynyt tyypin 2 diabetes. Haiman toiminta heikkenee yleensä taudin edetessä, mutta huolellisella hoidolla voidaan merkittävästi vaikuttaa diabeteksen etenemiseen.

Miten suhtautua diabetekseen?

On tärkeää ymmärtää, että hoitamattomana diabetes on vakava sairaus. Diabetes on kuitenkin sairaus johon voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Muuttamalla ruokailu- ja liikuntatottumuksia voit parantaa omaa terveydentilaasi. Jo pienillä muutoksilla on paljon merkitystä kokonaishoidon kannalta: koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa uusi terveempi elämäntapa. Tyypin 2 diabeteksen ja MBO:n tehokkain elintapahoito on laihduttaminen, terveyttä edistävä ruokavalio ja liikunnan lisääminen.

Omaseuranta

Hyvään hoitotasapainoon pyrittäessä on olennaista, että diabeetikko tuntee oman sairautensa hyvin. Kotona tehdyt verensokerimittaukset kertovat miten diabeteksen hoito sujuu käytännössä. Tuloksia tarkastellessa oppii vähitellen tekemään parempia päätöksiä omahoidon suhteen. Verensokerin omaseuranta antaa myös hoitajalle ja lääkärille tietoa hoidon onnistumisesta ja tukee hoidonohjausta.

Mieliala ja verensokeri

Korkea tai liian matala verensokeri sekä nopeat verensokerin vaihtelut voivat vaikuttaa mielialaan. Korkeaan verensokeriin liittyy usein väsymystä, haluttomuutta, alavireisyyttä tai ärtyneisyyttä. Liian matalan verensokerin oireita voivat puolestaan olla väsymys, keskittymisvaikeudet ja ärtyneisyys.

Jos sokeritasapaino on huono, eikä se yrittämisestä huolimatta parane, voi diabeetikko masentua. Masennuksen lisäksi myös stressi, jännitys ja pitkään jatkuneet huolet lisäävät niin kutsuttujen stressihormonien eritystä, jotka voivat nostaa verensokeria. On tärkeää neuvotella lääkärin ja hoitajan kanssa hoidon tehostamisesta. Kun sokeritasapaino on kunnossa, myös stressinsietokyky kasvaa.

Verensokerin mittaamisen periaatteet

- Säännöllisestä verensokerin mittaamisesta saamasi tieto auttaa sinua ymmärtämään, miten ateria ja liikunta vaikuttavat verensokeriisi, auttaa säätämään lääkityksesi kohdalleen sekä estämään mahdollisen hypoglykemian (= liian alhainen verensokeri).
- Mittausten määrä ja ajankohta sovitaan yhdessä diabeteshoitajan tai lääkärin kanssa. Tavallisesti mittauksia tehdään aamulla ennen ateriaa ja illalla ennen nukkumaanmenoa. Päivän aikana voidaan tehdä ns. ateriaparimittauksia. Silloin mitataan verensokeri ennen ateriaa ja 2 tuntia aterian jälkeen. Näiden mittausten tavoitteena on saada käsitys verensokerin vaihtelusta eri vuorokauden aikana ja aterian jälkeen.
- Jokainen mittaustulos on merkitsevä ja siksi on tärkeää hyödyntää saamasi mittaustulokset.
- Kirjaa tulokset paperille tai pura tulokset tietokoneellesi purkuohjelman avulla. Tulokset voidaan myös lähettää älypuhelimessa olevaan sovellukseen, josta niitä voi tarkastella. Sovelluksesta voi myös lähettää sähköpostiin verensokeriraportteja.



Hyvä näytteenotto

- Pese ja kuivaa kädet ennen näytteenottoa. Puhdistusainetta ei tarvita.
- Muista vaihtaa neula ohjeen mukaan. Pistä reikä sormeen pistolaitteella.
- Pistä sormenpään sivulle. Vaihda pistopaikkaa usein, jotta sormenpää ei kipeydy ja iho kovetu. Vältä pistämistä peukaloon ja etusormeen. Käytä molempien käsien sormia.
- Pyyhi ensimmäinen pisara pois ja anna uuden pisaran muodostua sormenpäähen. Älä puristele sormea, jotta näytteeseen ei tule kudostenestettä, joka voi aiheuttaa virheellisiä tuloksia.
- Pistä uusi reikä toiseen sormeen, jos verta ei tule riittävästi.



Näytteenoton pistopaikat

MICROLET®NEXT-pistolaite

1



Avaa ja poista laitteen päässä oleva kärkikappale kiertämällä sitä valkoisen raidan kohdalta.

Laita MICROLET®-lansetti paikalleen ja kierrä sitten kärkikappale takaisin lukitus-asentoon. Säästä suojus.

2



Käännä kärkikappaletta säätääksesi haluamasi pistosyvyys (matalin on 1 ja syvin on 5). Lataa pistolaite vetämällä valkoisesta nupista.

3



Paina pistolaite sormen sivua vasten ja paina laukaisupainiketta, kunnes kuulet napsahduksen.

4



Käytön jälkeen avaa ja irrota kärkikappale. Aseta lansetin pyöreä suojakorkki tasaiselle alustalle ja paina lansetti koko-naan suojakorkin keskelle. Irrota lansetti pistolaitteesta työntämällä lansetin poistopainiketta eteenpäin, kunnes lansetti irtaoo.

Jos epäilet verensokeritulosta, tarkista

- Ovatko kädet puhtaat ja kuivat?
- Onko veripisara riittävän suuri?
- Onko pistolaitteen neula vaihdettu ohjeen mukaan?
- Ovatko liuskat vanhentuneet tai säilytetty väärin?
- Jos edelleen epäilet saamiasi tuloksia, voit seuraavalla käynnillä pyytää diabeteshoitajaa tarkistamaan mittarin ja liuskojen luotettavuuden kontrolliliuksella.

Liuskosten käsittely ja säilytys

- Käsittele liuskoja puhtain kuivin käsin.
- Säilytä liuskat omassa purkissaan. (Kuivatusaine on purkissa!)
- Älä sekoita useamman purkin liuskoja keskenään!
- Säilytä purkki suljettuna huoneenlämmössä. Älä altista liuskoja kosteudelle, kylmälle, lämmölle, pölylle tai lialle (esim. kuumassa autossa tai kylpyhuoneessa).
- Älä käytä liuskoja purkin kylkeen painetun viimeisen käyttöpäivän jälkeen.

Liuskosten säilyvyys

- **CONTOUR®NEXT-** ja **CONTOUR®CARE-**liuskat säilyvät avaamisen jälkeen viimeiseen käyttöpäivään asti.



Elämäntavat

- Terveillä elämäntavoilla ja diabeteksen hyvällä hoidolla voidaan ehkäistä diabetekseen liittyvien lisäsairauksien syntyä.
- Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio sopii tyypin 2 diabeetikolle, mutta on muistettava kiinnittää huomiota ruokamääriin. Diabetes on perusteltu syy painon pudottamiseen ja hallintaan. Pienikin painonpudotus auttaa.
- Alkoholilla sisältää paljon energiaa. Runsaasti käytettynä se lihottaa ja vaikeuttaa painon hallintaa sekä nostaa verenpainetta.
- Älä tupakoi!
- Huolehdi hyvästä suuhygieniasta. Suun sairaudet vaikuttavat verensokeriin.
- Diabeteksen hyvä hoito suojaa jalkaongelmilta. Diabeetikolla on muita suurempi riski saada vakavia jalkaongelmia.
- Diabeetikolle on tärkeää tunnistaa stressi ja ymmärtää, miten se vaikuttaa verensokeriin. Niin kutsutut stressihormonit nostavat verensokeria.

Ruokavalio

Diabeetikoille suositellaan samanlaista ruokavaliota kuin koko väestölle: vähän kovaa ja kohtuullisesti pehmeitä rasvoja. Kalan suosiminen ja riittävän kuidun määrä (täysjyvävalmisteet, kasvikset, hedelmät, marjat).

Erityisiä diabetest tuotteita ei tarvita. Tyypin 2 diabeetikoiden ruokavaliossa tärkeimpiä tekijöitä ovat painonhallinta sekä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn vaikuttavat ravintotekijät. Erityisesti ruokavaliion rasvan laatuun tulee kiinnittää huomiota. Kokoa ateriasi lautasmallin avulla.

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, annostele neljännekselle lautasesta vaihdellen perunoita, riisiä tai pastaa ja varaa neljännes lautasesta kala-, liha- tai munaruualle.

www.diabetes.fi
www.sydanliitto.fi



Mikä on terveellistä?

Runsaskuituiset ruoka-aineet auttavat alentamaan kolesterolia, tasaavat aterianjälkeistä verensokerin nousua ja auttavat painonhallinnassa. Vesiliukoisia kuituja on mm. pavuissa, kaurassa, hedelmissä ja marjoissa. Niiden avulla voi alentaa veren kolesteroli pitoisuutta. Liukenematonta kuitua on erityisesti täysjyväviljassa ja kasviksissa. Molemmat kuidut kuuluvat terveelliseen ruokavalioon ja niitä tulee saada riittävästi.

Taulukko*, joka kertoo helpolla tavalla miten syödä

Sydänystävällinen ruoka	
PERIAATE	KÄYTÄNNÖSSÄ
Runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä	Vähintään puoli kiloa eli 5–6 annosta ¹ päivässä, sisältää sienet ja palkokasvit, ei sisällä perunaa
Täysjyväleipää ja muita täysjyväviljavalmisteita	6–9 annosta ² päivässä energiantarpeesta riippuen
Kohtuullisesti pehmeän rasvan lähteitä	Kasviöljyä ja –margariinia: n. 6 tl margariinia (> 60 % rasvaa) ja 1–2 rkl kasviöljyä tai juoksevaa margariinia energiantarpeesta riippuen Pähkinöitä ja siemeniä n. 2 rkl päivässä
Maitovalmisteet rasvattomina tai vähärasvaisina	Yhteensä 5–6 dl päivässä • Rasvatonta maitoa tai piimää • Vähärasvaisia (< 1 % rasvaa) maitovalmisteita (viilit, jogurtit, rahkat) • Lisäksi 2–3 viip. vähärasvaista (< 17 %) tai kasvirasvapohjaista juustoa
Liha- ja lihavalmisteet sekä valmisruoat vähärasvaisina ja -suolaisina	Lihavalmisteet vähärasvaisina • Lihaleikkeleet < 4 % rasvaa (suolaa < 2 %) • Makkarat < 12 % rasvaa (suolaa < 1,5 %) • Lihat < 7 % rasvaa • Jauheliha < 10 % rasvaa Punaista lihaa enintään 500 grammaa (kypsentämättömänä 750 g) Vähärasvaiset ja vähäsuolaiset valmisruoat (< 5 % rasvaa, < 0,7 % suolaa).
Säännöllisesti kalaa	2–3 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen.
Vain vähän suolaa	Vähäsuolaiset (vähän natriumia sisältävät) elintarvikkeet, erityisesti leipä (< 0,7 %), pääruoka (< 0,7 %), täyslihavalmisteet (< 2 %) ja juustot (< 1,2 %) Suolaa, suolaa sisältäviä mausteita, liemivalmisteita ja maustekastikkeita ruoanvalmistuksessa mahdollisimman vähän.
Vain vähän sokeria	Sokeripitoisia leivonnaisia, makeisia sekä sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia vain harvoin.
Riittävästi juomia	Janojuomaksi vettä tai vähän natriumia sisältävää kivennäisvettä.
Alkoholia enintään kohtuudella	Miehet enintään 1–2, naiset enintään 1 ravintolaannosta ⁴ päivässä. Ei joka päivä. Kerta-annoksen yläraja miehillä 5, naisilla 4 ravintola-annosta.
Säännöllinen ateriointi ja annosten kohtuullisuus	3–6 tunnin välein hereillä olo aikana > hereilläoloaikana Pääateriat lautasmallia hyödyntäen.

¹ Yksi annos on esimerkiksi keskikokoinen hedelmä, 1 dl marjoja tai 1 ½ dl salaattia tai raastetta.

² Yksi annos on noin 75 kcal (315 kJ) = 1 viipale leipää, 1,5 dl puuroa, reilu 1 dl muroja, ½ dl myslää, reilu 1 dl keitettyä pastaa tai vajaa 1 dl keitettyä riisiä.

³ Mielellään täydennettyjä (jodi, kalsium, D-vitamiini ja B12-vitamiini).

⁴ Ravintola-annos sisältää 12 grammaa 100-prosenttista alkoholia.

* Sydänliiton Sydänystävällinen ruokavalio

Pitääkö rasvoista luopua kokonaan?

Ei. Rasva kuuluu terveelliseen ruokavalioon. Rasvat ovat kuitenkin hyvin energiapitoisia. Esimerkiksi 1dl kahvikermaa tai 13% ruokakermaa sisältää energiaa 140kcal (550kJ), kun 1dl rasvatonta maitoa vain 35 kcal (140kJ). Kaikki tietävät, että rasvaisten ruokien syöminen lihottaa. Päivän kokonaisenergiasta rasvan osuuden tulisi olla noin 1/3. Syödystä rasvasta vähintään 2/3 tulisi olla pehmeää (tydyttymätöntä) ja korkeintaan 1/3 kovaa (tydyttyneitä tai transrasvoja) rasvaa.

Miten rasvat eroavat toisistaan?

Kaikki rasvat eivät ole samanlaisia. Jotkut rasvat ovat terveellisempiä kuin toiset. Pehmeät eli moni- ja kertatydyttymättömät rasvat ovat terveydelle edullisia, kovat eli tydyttyneet rasvat puolestaan haitallisia.

Monitydyttymättömiä rasvoja on eniten kasviöljyissä (auringonkukka, soija, maissi, rypsi), margariineissa ja kalassa.

Pehmeät eli kertatydyttymättömät rasvat – eniten kasviöljyissä (oliivi, rypsi) ja margariineissa. Ne laskevat hieman LDL-pitoisuutta.

Kovat, eli tydyttyneet rasvat – eläinperäiset, rasvaiset maitovalmisteet – kasviperäiset: trooppiset öljyt (palmuöljy, kookosrasva, kaakaovoili) ja kovetetut kasviöljyt. Ne kohottavat kolesterolia ja sen vuoksi niitä tulisi käyttää mahdollisimman vähän.

Pehmeän ja kovan rasvan tyypillisiä lähteitä

Sydänliiton taulukko

RUNSAASTI PEHMEÄÄ RASVAA	RUNSAASTI KOVAA RASVAA
Kasviöljyt, kuten rypsi- ja oliiviöljy sekä soija-, auringonkukka-, pellavasiemen- ja maissiöljy	Kookosrasva ja -öljy, palmuöljy, palmuydinöljy
Kasvimargariinit	Voi sekä voin ja kasvirasvan seokset, kovat leivonta- ja talousmargariinit
Kalan rasva	Liha ja makkaran rasva, erityisesti rasvainen punainen liha
Kasvirasvapohjaiset juustot sekä soija- ja kaurapohjaiset jogurtin ja kerman kaltaiset valmisteet	Maidon, piimän, jogurtin, viilin, kerman ja juuston rasva
Pähkinät, mantelit ja siemenet	Rasvaiset leivonnaiset, pizzat
-> suosi näitä	-> vähemmän näitä

Liikunta

Liikunnasta on paljon hyötyä diabeetikolle. Liikunta vaikuttaa suotuisasti esimerkiksi veren rasva-arvoihin, verenpaineeseen ja ylipainoon sekä ehkäisee diabeteksen lisäsairauksia. Liikunta tehostaa insuliinin vaikutusta ja auttaa näin pitämään verensokerin tasaisempana. Jo arkiliikunnan lisäämisellä on monia suotuisia vaikutuksia diabeteksen paremman hoitotasapainon saavuttamisessa. Liikunta lisää virkeyttä ja hyvinvointia sekä vaikuttaa mielialaan myönteisesti.

- **Keskustele diabeteshoitajasi tai lääkärisi kanssa siitä millaiset liikuntamuodot ja miten kuormittava liikunta sinulle sopii.**

Tavoitteena ovat arkiliikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen. Istuminen tulisi keskeyttää puolen tunnin välein kevyellä muutaman minuutin liikunnalla (30–3-sääntö). Suositellaan suuria lihasryhmiä kuormittavaa kestävyysliikuntaa ainakin 2,5 tuntia viikossa. Esim. reipasta kävelyä, sauvakävelyä tai pyöräilyä, uintia tai tanssia.

Vaihtoehtoisesti rasittavampaa liikuntaa, kuten juoksua, aerobicia tai maastohiihtoa, suositellaan 75 minuuttia viikossa. Lihaskuntoliikuntaa suositellaan 2–3 päivänä viikossa. Näiden lisäksi yli 65-vuotiaalle suositellaan lisäksi liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa, esimerkiksi kotivoimistelua.



Jalat

- Huolehdi päivittäisestä jalkahygieniasta.
- Vältä jalkojen liottamista, sekä ihoa kuivattavan saippuan käyttöä ja kuivaa varpaanvälit huolellisesti.
- Levitä perusvoidetta jalkapohjiin ja jalkapöydälle joka pesun jälkeen.
- Pidä varpaankynnet lyhyinä, mutta vältä leikkaamasta liian lyhyiksi!
- Huonosti sopivat kengät, jalan asento- tai kuormitusvirhe ja kuiva iho ovat usein syynä känsien ja kovettumien syntyyn.
- Ota herkästi yhteyttä jalkojenhoitajaan.
- Älä kulje avojaloin sisällä tai ulkona, jos jalkojen tuntoaisti on heikentynyt tai hävinnyt kokonaan.
- Hoida rakot, haavat ja naarmut heti. Puhdista haava vedellä.
- Peitä avohaavat steriilillä siteellä. Pyydä jalkojenhoitajalta tai jalkaterapeuttilta neuvoa jatkohoidosta.
- Mene lääkäriin, jos jalassa on tulehduksen oireita: haavan ympärys punoittaa, kuumottaa, turpoaa tai haava alkaa märkiä.
- Ota ongelmatilanteessa yhteys jalkojenhoitajaan, jalkaterapeuttiin tai diabeteshoitajaasi!

Lataa älypuhelimeen ilmainen CONTOUR®DIABETES-sovellus

CONTOUR®NEXT ONE, CONTOUR®NEXT ja CONTOUR®CARE

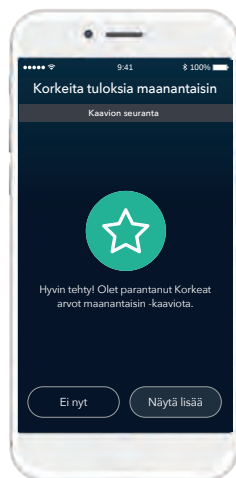
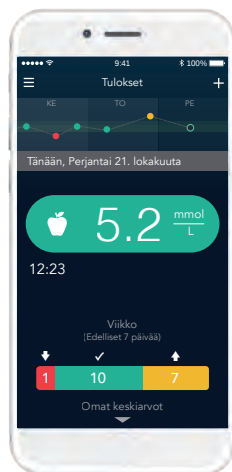
-mittarin voi yhdistää ilmaiseen **CONTOUR®DIABETES**-sovellukseen.

-Kun mittari on yhdistetty sovellukseen, kaikki mittaukset siirtyvät langattomasti suoraan sovellukseen. Näin sinulla on käytössä **elektroninen päiväkirja**.

Lataa ilmainen **CONTOUR®DIABETES** -sovellus älypuhelimeesi Apple-kaupasta tai Google Play-kaupasta. Varmista, että älypuhelimesi on yhteensopiva sovelluksen kanssa. Kts. lisäohjeita www.diabetes.ascensia.fi/diabetestuetukset/contour-diabetes-sovellus/

Helppo ymmärtää

- **Kaavat** – auttavat huomaamaan trendejä tuloksissa ja näkemään mahdollisia syitä niihin, mikä auttaa näkemään diabeteksen uudessa valossa
- **Tallenna** – tapahtumia kuten ateriat, aktiviteetit ja lääkitykset. Tallenna myös kuvia, huomautuksia ja äänitallennuksia, jotka auttavat ymmärtämään kokonaisuutta paremmin
- **Mittausmuistutukset** – voivat auttaa tehostamaan mittauksia saadaksesi paremman kuvan verensokerituloksista
- **Tarkastele** – yhdestä näkymästä verensokeritulosten lisäksi insuliiniannokset ja hiilihydraattimäärät, jos niitä on kirjattu sovellukseen



CONTOUR®-tuoteperhe



CONTOUR®NEXT
liuskat



CONTOUR®NEXT



CONTOUR®NEXT ONE



CONTOUR®XT



CONTOUR®CARE
liuskat



CONTOUR®CARE

Oppaan lähteet

Käypähoito-suositus, Tyypin 2 Diabetes 2018, www.kaypahoito.fi

Käypähoito-suositus, Dyslipidemiat 2017, www.kaypahoito.fi

Käypähoito-suositus, Liikunta 2016, www.kaypahoito.fi

www.diabetesliitto.fi

www.sydänliitto.fi

Liikunta on lääkettä, Duodecim, Terveyskirjasto

Diabetes-kirja, Ilanne-Parikka, Rönnemaa, Saha, Sane 2015

Mittareiden tiedot ja taulukko Sydänystävällinen ruoka, s.11 sisältöä päivitetty 2022,
ulkoasua muokattu 2025

Ascensia Diabetes Care Finland Oy

Tuotetuki

0800 172 227

tuotetuki@ascensia.com

www.diabetes.ascensia.fi

© Tekijänoikeudet 2025. Ascensia Diabetes Care Finland AB. Kaikki oikeudet pidätetään. Ascensia, Ascensia Diabetes Care -logo JA CONTOUR ovat Ascensia Diabetes Care Holdings AG -yhtiön tavaramerkkejä ja/tai rekisteröityjä tavaramerkkejä. Kaikki muut tavaramerkit ja tuotenimet ovat omistajiensa rekisteröityjä tavaramerkkejä.