

Hiilihydraattikirja



changing
diabetes®



Diabeetikon tiedot

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Diabetestyyppi ja toteamisvuosi: _____

Lääkitys (myös muu kuin diabeteslääkitys):

Hoitopaikan yhteystiedot:



Johdanto

Käsikirja on tarkoitettu insuliinihoitoisen diabeetikon ruokavaliohoidon tueksi. Insuliinihoitoisessa diabeteksessa veren sokeripitoisuutta säädellään sovittamalla yhteen insuliinimäärät sekä aterioitten ja välipalojen hiilihydraattimäärät.

Diabeetikolle suositellaan tavallista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Ruokavalio sisältää runsaasti hiilihydraattipitoisia eli sokeristuvia ruoka-aineita: viljavalmisteet, peruna, maito, piimä, hedelmät, marjat.

Pääpaino on runsaskuituisissa ruuissa, joita ovat täysjyväleipä, puuro sekä tumma pasta ja riisi, kasvikset, marjat ja hedelmät. Kuitupitoinen ruoka tasaa verensokeria ja pitää hyvin nälkää. Hitaasti verensokeria nostavat myös maito, piimä, viili ja jogurtti.

Kasviksista tulee käytännössä niin vähän hiilihydraatteja, ettei niitä tarvitse ottaa huomioon hiilihydraattimäärien arvioinnissa. Runsas kasvisten käyttö keventää ruokavaliota ja tasaa verensokeria.

Sokeri on sataprosenttista hiilihydraattia. Sitä suositellaan terveelliseen ruokavalioon rajoitetusti.

Ruokavaliossa rajoitetaan myös tyydyttynyttä, kovaa eläinrasvaa sydän- ja verisuoniterveyden vuoksi. Tyydyttynyttä rasvaa on mm. maidossa ja maitovalmisteissa, voissa, juustoissa, monissa makkaroissa ja leivonnaisissa, kekseissä ja ns. pikaruuissa. Suositeltavia ovat pehmeät kasvisrasvat ja öljyt, samoin rasvattomat ja vähärasvaiset maidot, maitovalmisteet ja juustot.

Terveellisen ja tasapainoisen aterian kokoamisessa lautasmalli on hyvä arvioinnin apu: puolet lautasesta kasviksia, neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja neljännes liha- tai kalaruokaa ja lisänä 1 - 2 viipaletta tummaa leipää ja lasillinen maitoa tai vettä, ja jälkiruokana hedelmiä tai marjoja.

Vain ne elintarvikkeet, joissa on merkittävä määrä hiilihydraatteja, on otettu mukaan. Määrät ovat 'noin'-arvoja. Monien elintarvikkeiden pakkaustekstistä voi tarkistaa tarkan hiilihydraattimäärän.

Jos sinulla on ylipaino-ongelmia, vaihda ruokalautanen pienempään.

Ruokavalion hiilihydraattien määrä vaikuttaa tarvittavan insuliinin määrään. Voidaan keskimäärin arvioida, että yksi yksikkö insuliinia vastaa noin 10 g hiilihydraatteja, kun puhutaan ennen ateriaa otettavasta pika- tai lyhytvaikutteisesta insuliinista. Yhdellä yksiköllä insuliinia voidaan alentaa verensokeria noin 2 mmol/l ja 10 g hiilihydraatteja nostaa suunnilleen saman verran verensokeria. Verensokeria seuraamalla nähdään, onko ruokamäärä (hiilihydraattimäärä) ja insuliinimäärä yksilöllisesti tasapainossa.

Tekijät: ravitsemussuunnittelijat Aila Paganus ja Marjatta Palva-Alhola

Leipä, puurot, aamiaishiutaleet Hiilihydraatteja (g)

Leipä	ohut viipale	10
Hapankorppu	1 kpl	5
Näkkileipä	1 kpl	10
Sämpylä	1 kpl	25
Karjalanpiirakka	1 kpl	25
Reissumies	1 kpl	15
Croissant	1 kpl	25
Riisikakku	1 kpl	5
Digestive-keksi	1 kpl	10
Ruisdigestive	1 kpl	5
Voileipäkeksi	1 kpl	5
Hiutalepuuro (veteen)	1 dl	10
Maitopuuro	1 dl	15
Marjapuuro	1 dl	15
Murot	1 dl	10
Mysli	2 rkl	10
Velli	2 dl	15
Paussi-välipalakeksi	1 kpl	10
Elovena-välipalakeksi	1 kpl	18

Peruna, pasta, riisi, pavut, kasvislaatikot Hiilihydraatteja (g)

Peruna	keskikok.	10
Perunasose	1 dl	15
Perunalaatikko	1 dl	15
Perunasalaatti	1 dl	10
Ranskalaiset perunat	1 dl	10
Maissin jyvät	1 dl	15
Makaroni, spagetti, keit.	1 dl	15
Riisi, keit.	1 dl	15
Rosolli	1 dl	5
Punajuurisalaatti	1 dl	10
Linssit, keit.	1 dl	10
Pavut, keit. (esim. ruskeat)	1 dl	10
Bataatti	1 dl	20
Lanttulaatikko	1 dl	10
Porkkanalaatikko	1 dl	20

Maito, maitovalmisteet, jäätelöt Hiilihydraatteja (g)

Maito	2 dl	10
Piimä	2 dl	10
Laktoositon kevytmaitojuoma	2 dl	6
Jogurtti, maustamaton	2 dl	10
maustettu	1 dl	10-15
makeutusaineella		
makeutettu	1 dl	5
Jogurtti, juotava	1 dl	13
Viili, maustamaton	2 dl	10
maustettu	2 dl	20
Marja- ja hedelmärahka	1 dl	15-20
Maitovanukas (n 1,2 dl)	1 prk	20-25
Jäätelö	1 dl	10
eskimo	1 kpl	10
pieni pyöreä puikko	1 kpl	5
tuutti, tav.	1 kpl	20-25
tuutti, jätti	1 kpl	35
keksipäällyst. jäätelö	1 kpl	20
Mehujää	1 kpl	15-20

Kasviksista tulee hiilihydraatteja niin vähän, ettei niitä tarvitse ottaa arvioinnissa huomioon. Syö kasviksia vaikka joka aterialla.



Hedelmät, marjat, hillot**Hiilihydraatteja (g)**

Ananas	2 rengasta	10
Appelsiini	1 kpl	10
Aprikoosi, tuore tai kuiv.	2 - 3 kpl	10
Banaani	pieni	20
Greippi	puolikas	10 - 15
Avokado	1 kpl	5
Kiivi	1 iso	10
Kirsikat	1 dl	10
Luumu, tuore tai kuivattu	2 - 3 kpl	10
Mandariini	2 kpl	10
Meloni	reilu viipale	10
Omena	1 keskikok.	10
Persikka, nektariini	1 kpl	10
Päärynä	1 keskikok.	10
Viikuna	3 kpl	15
Taateli	3 kpl	10
Viinirypäleet	n. 1 dl	10
Rusinat	20 g (1,5 rkl)	10
Marjat, tuore tai pakaste	2 dl	10
vadelmat	2 dl	5
Marjasurvos, sokeroimaton	1,5 dl	10
Hillo	2 rkl	10
Marmeladi	1 rkl	15
Hedelmäsalaatti	1 dl	10
Lasten soseet		
hedelmä- ja marjasose	1 dl	15
luumusose	1 dl	25

Lounas- ja päivällisruokia**Hiilihydraatteja (g)**

Jauhelihapihvi	2 kpl	10
Liha- ja broileripyörykät	5 - 6 kpl	10
Kasvispihvit	2 kpl	10 - 15
Kaalikäryleet	2 kpl	15
Kalapuikot	2 - 3 kpl	10
Kastike (ruskea, valko)	1 dl	5
Pinaattihukaiset	1 kpl	4 - 6
Veriohukaiset	1 kpl	3 - 4
Risotto	1 dl	10 - 15
Moussaka	1,5 dl	10

Keittoruoat

kasviskeitto	2 dl	5
hernekeitto	2 dl	15 - 20
liha- ja kalakeitto	2 dl	10 - 15
sosekeitto	2 dl	15
pinaatti- ja kesäkeitto	2 dl	15 - 20

Laatikkoruuat

lihamakaroni- laatikko	1 dl	15
lihaperunasose- laatikko	1 dl	15
lasagne	1 dl	15
kaalilaatikko	1 dl	10
lohi-, kinkku-, kasvis- kiausaus	1 dl	10-15
maksalaatikko	1 dl	20

Pikaruokia**Hiilihydraatteja (g)**

Hampurilainen	1 kpl	30
Tuplajuustohampurilainen	1 kpl	30
Kana- ja kalahampurilainen	1 kpl	40 - 45
Hampurilainen, iso/kerros	1 kpl	40 - 50
Hot dog	1 kpl	30
Lihapasteija	1 kpl	30
Lihapiirakka	1 kpl	35
Pizza, iso/ravintola	1 kpl	90 - 100
Pizza, pieni (n. 200 g)	1 kpl	60
Kananugetit	4 kpl	10
Wrap	1 kpl	40
Tortilla	1 kpl	30

Jälkiruokia**Hiilihydraatteja (g)**

Mehukeitto	1 dl	10
Mehukeitto, makeutusai- neella makeutettu	1 dl	2
Ohukaiset	1 pieni	5 - 7
Pannukakku (n. 100 g)	1 pala	20
Mämmi	1 dl	25
Vohveli, ilman täytettä	1 kpl	20
Vanilijakastike	1 dl	15

Leivonnaisia**Hiilihydraatteja (g)**

Pulla	ohut viipale	10
Pikkupulla	1 kpl	20 - 25
Kääretorttu	viipale	15
Kahvikakku	viipale	15
Marjapiirakka (n. 60 g)	1 kpl	25 - 30
Täytekakku	1 pala	20
Joulutorttu	1 kpl	20
Täytekeksi	1 kpl	10
Kahvikeksi, ohut piparkakku	1 kpl	5
Pieni keksi ja vohveli	3 kpl	10
Hillomunkki	1 kpl	30

Juomia**Hiilihydraatteja (g)**

Kivennäisvesi	pullo	0
Mehu, sokeroitu	2 dl	20
Hedelmä-vihannesjuoma	1 dl	15
Tomaattimehu	1 dl	3
Täysmehu, nektari	1 dl	10
Kaurajuoma	1 dl	7
Riisijuoma	1 dl	10
Soijajuoma	1 dl	0 - 2
Kotikalja	2 dl	5
Sima	2 dl	5 - 10
Olut	pikkupullo	10
Siideri	1 dl	5 - 7
Kuiva siideri	1 dl	2 - 5
Light siideri	1 dl	<1
Virvoitusjuoma, sokeroitu	2 dl	20
light	2 dl	0
Viini	12 cl	1 - 5
Kaakao, sokeroitu	2 dl	15 - 20

Naposteltavia ja makeisia**Hiilihydraatteja (g)**

Juustonaksut	100 g	55
Maissilastut	100 g	55
Perunalastut	100 g	55
Popcorn	100 g	70
Maapähkinät	1 dl	7
Hassel- ja saksanpähkinä	1 dl	2 - 3
Manteli	1 dl	5
Jogurttirusinat	50 g	25
Karamellit	100 g	70
Pastillit, sokeroidut	pieni rasia	10
sokerittomat	pieni rasia	2 - 3
Suklaa	50 g	25
Suklaapatukka, Suffeli	1 kpl	10
Fazerina	1 kpl	20
Suklaakonvehti	1 kpl	5
Tikkukaramelli	pieni	10
Lakritsipatukka, pieni	1 kpl	15

Sokeria ei tulisi käyttää enempää kuin noin 30 - 60 g / päivän ja koon mukaan.



Gluteenittomia tuotteita

Hiilihydraatteja (g)

Gluteeniton leipä	ohut viipale	20
Moilasan leipomon vaalea ja tumma leipä	1 viipale	25
tattarileipä	1 viipale	20
sämpylä	1 kpl	40
muffini	1 kpl	20
karjalanpiirakka (80 g)	1 kpl	40
Näkkileipä	1 kpl	10
Gluteeniton keksi ja vohveli	1 kpl	5
Gluteeniton täytekeksi	1 kpl	10
Gluteeniton puuro (kaura, tattari, ym.) veteen	1 dl	10
Riisipuuro	1 dl	15
Riisimurot	1 dl	10
Luontaisesti gluteenittomat maissihiutaleet	1 dl	10
Gluteeniton makaroni, keit.	1 dl	15
Gluteeniton spagetti, keit.	1 dl	15



Tämä opas on
tarkoitettu
Novo Nordiskin
insuliinien käyttäjille



NovoInfo
maksuton neuvontalinja
0800 122 566
novoinfo@novonordisk.fi