

## **VERESUHKRUTASEME MÕJUTAMINE TOIDUGA**

### **OLULINE ÜLEKAALU KORRAL, AGA KA PREDIABEEDI VÕI VÄLJENDUNUD II TÜÜPI DIABEEDI KORRAL**

*Annely Soots, Tervisekool, 2026*

## **VERESUHKRU REGULATSIOON**

Kui sööme suure süsivesikute sisaldusega ja suhkrurikkaid toite, tõuseb veres glükoosi ehk veresuhkru tase. Veresuhkru tase peab olema kehas võimalikult stabiilne, sest selle kõrgenemisel võib olla keha jaoks negatiivne mõju. Hormoon insuliin aitab organismil glükoosi kasutada või glükoosi liia korral seda rasvana talletada. Kui see protsess on häirunud, võib tagajärjeks olla kehakaalu tõus ning ainevahetuse püsiv häirimine ehk insuliiniresistentsuse kujunemine, metaboolne sündroom või lõpuks II tüüpi diabeet.

Veresuhkru tasakaalustamine on esmatähtis kehakaalu langetamisel ja kaalulanguse säilitamisel, diabeediriski vähendamisel, aga ka väljendunud diabeedi ning paljude terviseprobleemide korral, nt vaimse tervise ja hormonaalsüsteemi toetamiseks.

Kui veresuhkrutase langeb pikema toidupausi ajal, siis vabastatakse neerupealistest stressihormoone veresuhkru taseme tõstmiseks (glükogeenist vabastatakse glükoos), mistõttu võib inimene tunda ärevust. Kui veresuhkrutase on madal, tekib isu tarbida nii kohvi kui magustatud toite ning stimulante.

## **TOITUMIS- JA ELUSTIILISOOVITUSED**

Veresuhkru tasakaalustamise võti peitub veresuhkru kõikumiste vältimises toitumise regulaarsuse ja elustiilimuutuste abil ning esmatähtsate toitainete suurema tarbimise kaudu.

### **ELUSTIILISOOVITUSED**

- **Maga piisavalt**, unepuudus tõstab stressitaset ja mõjutab kehakaalu.
- **Tarbi kofeiini mõõdukalt** - joo 1-2 tassi kohvi või kvaliteetset rohelist teed enne keskpäeva, liigne kofeiin on kehale stressoriks ning mõjutab veresuhkru taset.
- **Tegele ka teiste stressoritega** enda elus, suurenda igapäevaselt stressi leevendavate tegevuste osakaalu.
- **Ole kehaliselt aktiivne** – liikumine aitab nii kehakaalu langetada kui ka stressi vähendada. Ole kehaliselt aktiivne päevas vähemalt 30 min, ideaalis 45 min. Lisa oma igapäevarutiini jõuharjutusi - tugevad ja efektiivsed lihased põletavad rohkem

energiat. Hoidu siiski oma keha liigsest koormamisest ja diabeedi olemasolul pea koormuse osas nõu diabeedispetsialistiga.

- **Diabeediriski korral või diabeedi olemasolul kontrolli regulaarselt oma veresuhkru taset.** See võimaldab jälgida, kuidas toitumine ja elustiil veresuhkru taset mõjutavad ning toetab selle stabiliseerimise saavutamiseks õigete strateegiate valimist.

## ÜLDISED TOITUMISSOOVITUSED

**SÖÖ TERVISLIKULT JA TASAKAALUSTATULT**, järgides järgmisi toitumissoovitusi:

- Lülita menüüsse rohkesti **taimetoitu, lisa menüüsse kvaliteetsed taimsed õlid ja söö vähemalt kolm korda nädalas kala**. Menüü, milles on palju kala, täisteravilja, puu- ja köögivilja, ube jt kaunvilju, pähkleid ja seemneid ning kõrge kvaliteediga õli (nt *extra virgin* ehk väärisoliiviõli), on tõenduspõhiselt südame-veresoonkonnahaigusi ennetav ja rikas põletikuvastase toimega toiduainete poolest.
  - Suurenda pähklite, seemnete, avokaado, oliiviõli jt taimse päritoluga rasvarikaste toitude tarbimist, kuid ära liialda nendega.
- Säilita **adekvaatne, aga mitte kõrge valgu tarbimine, sh taimsetest allikatest**. Pea meeles, et suured kogused valku mõjutavad veresuhkru taset. Eelista valguallikana taimseid valgurikkad toiduaineid nagu tera- ja kaunvili ning pähklid, mandlid ja seemned, aga ära väldi loomseid valguallikaid.
- Kindlusta igapäevane vajadustele vastav **vitamiinide ja mineraalainete** saamine.
- **Joo toidukordade vahel vett ja piira alkoholi tarbimist.**

## TASAKAALUSTA PÄEVA JOOKSUL SÜSIVESIKUTE TARBIMINE

Toiduga saadavad süsivesikud võib jagada **kiiresti vabanevateks** ehk kiireteks ja **aeglaselt vabanevateks** ehk aeglasteks süsivesikuteks. Imendudes tõstavad nad veresuhkru ehk glükoosi taset veres.

KIIRETE SÜSIVESIKUTE hulka kuuluvad suhkur jt magustajad ning enamus rafineeritud toiduaineid (näiteks valgest jahust tooted), mille tarbimisel **tõuseb veresuhkru tase kiiresti ja mille tarbimist on soovitatav piirata**. Neis on vähe kehale vajalikke olulisi toitaineid nagu kiudained, mitmesugused fütotoitained, vitamiinid ja mineraalained.

AEGLASEID SÜSIVESIKUID sisaldavate terviklike toiduainete, nagu täisteraviljatooted, köögivilj ja värsked kiudainerikas puuvili, tarbimisel **tõuseb veresuhkru tase aeglasemalt ning neid on soovitatav rohkem toiduks tarbida**.

Muuda oma toitumist alljärgnevate juhiste järgi, et tasakaalustada toidus süsivesikud:

- **Ära lisa regulaarselt toitudele ja jookidele suhkrut, mett, glükoosi, siirupeid. Loe valmistoidu siltidelt alati koostist.** Kasuta kiireid süsivesikuid sisaldavaid magustajaid harva ja väikestes kogustes.
- **Vähenda või kõrvalda menüüst suhkrurikkad toidud, joogid, kommid, snäkid** ja töödeldud toidud (vt siltidelt suhkruisaldust), väldi mahlu ja karastusjooke või joo neid harva ja väikestes kogustes.
- **Välgi erinevaid kondiitritooteid.** Soovi korral küpseta kodus ise kasutades väiksema suhkruisaldusega naturaalseid magustajaid, magusaid puuvilju ja täisterajahu.
- **Puuviljade tarbimisel arvesta nende magusust** - vali vähem magusad marjad ja puuviljad. Välti troopilisi puuvilju (nt banaan, mango, ananass, hurmaa ja papaia) või tarbi neid harva ja väga väikestes kogustes koos hapumatega ning seemnete või pähklitega.
- Vähenda rafineeritud teravilja (valge riis, sai, pastatooted, kiirhelbed jt) tarbimist.
  - Vali **kinoa** või **täisteravili**, nt täisterajahust tooted ja juuretisega valmistatud ja kääritatud täisteraleib või sai. Kuna seedimise kiirus on otseselt seotud toiduosakeste suurusega, imenduvad süsivesikud jämedalt jahvatatud jahust aeglasemalt. Samuti vähendab pikem hapendamine kiirelt seeditavate ja imenduvate süsivesikute hulka.
- Vähenda tärgliserikaste köögiviljade tarbimist nagu kartul, maguskartul ja pastinaak. Arvesta kindlaid koguseid igal toidukorral, nt mitte üle kahe keskmise suurusega kartuli ühel toidukorral koos valgurikka toidu ja köögiviljaga.
  - Tea, et **tärgliserikaste toiduainete mahajahutamine ja uuesti ülessoojendamine** pärast kuumtöötlemist vähendab nende mõju veresuhkru tasemele, sest jahtudes tärglise struktuur muutub. Tarbi kartulit ja riisi, mis on varem valmis keedetud.

## SÖÖ REGULAARSELT

Et hoida veresuhkur päeva jooksul stabiilsena, on soovitatav süüa päeva jooksul **kolm pehitoidukorda ja võtta kaks vahepala**. Nii väheneb ühel söögikorral tarbitava toidu, sh süsivesikuterikka toidu kogus.

## IGAL TOIDUKORRAL TARBI SÜSIVESIKUID

Ära jäta ühtegi toidukorda süsivesikuteta, aga eelista aeglaselt imenduvaid süsivesikuid ning kontrolli söödavat kogust igas toidukorras.

## SUURENDA MENÜÜS KIUDAINERIKKA TAIMETOIDU OSAKAALU

Kiudained vähendavad süsivesikute imendumist toidust. Kiudainerikkad toidud on köögiviljad, puuviljad, täisteravili, pähklid, seemned, kaunviljad (oad ja läätsed).

- kiudainerikas kest seemnetel, ubadel ja täisteraviljal toimib kui füüsiline barjäär, mis aeglustab seedeensüümide ligipääsu ning süsivesikud lagundatakse seedimise käigus aeglasemalt;
- mida rohkem sisaldab toiduaine kiudaineid, seda väiksem on selle mõju veresuhkru tasemele.

## PLANEERI MENÜÜSSE VÄHEM TÖÖDELDUD TOITU

Mida vähem on toitu töödeldud, seda aeglasemalt sellest süsivesikud imenduvad, nt kiirkaerahelveste mõju veresuhkrule on palju kiirem kui täisterahelvestel.

Arvesta ka, et **pikem keetmise/küpsetamise aeg suurendab toidu mõju veresuhkru tasemele, soodustades toiduosakeste kiiremat imendumist soolest**. Näiteks *al dente* (5-10 min) keedetud pastatoodete mõju veresuhkrule on täiesti pehmeks keedetutest väiksem.

## JÄRGI SUUREMATEL TOIDUKORDADEL TALDRIKUREEGLI PÕHIMÕTET

**Kui kombineerid süsivesikuterikkad toidud valgurikka toiduga, väheneb toidukorra üldine mõju veresuhkru tasemele.**

Lisa **süsivesikuterikkale toidule valgu- ja rasvarikkaid** toiduaineid - lisa leivale või kartulile liha, magusatele puuviljadele seemneid või pähkleid. Nii saavutad nõrgema/väiksema mõju veresuhkru tasemele kui ainult leiba, kartulit või puuvilja süües.

Samuti kombineeri tärkliserikkaid toite nagu tatar, valge riis, kartul ja sai tärklisevaeste köögiviljadega (kurk, tomat, paprika, kapsas, salatid jms).

