

HARIDUSLIK JUHEND

Veresuhkru stabiilsuse teejuht

Praktiline juhend veresuhkru kõikumiste mõistmiseks ja stabiliseerimiseks igapäevaelus.

Autor: **Dr Sergey Saadi** · Synage Health by Dr Saadi · info@synage.ee

Miks veresuhkru stabiilsus on oluline?

Veresuhkru järsud tipud ja langused ei ole probleem mitte ainult diabeetikutele. Need tekitavad väsimust, ärrituvust, suhkruisu, kontsentratsiooniraskusi ja pikemas perspektiivis insuliiniresistentsust, rasvumist ja südamehaigusi.

Optimaalne tühjakõhu glükoos: **4,3 – 4,9 mmol/L**. Pärast sööki tõus mitte üle 1,7 mmol/L võrra, 2 tunni pärast tagasi algtasemel.

7 reeglit veresuhkru stabiilsuseks

1. Söö valku iga söögikorra alguses

Vähemalt 25–30 g valku hommikusöögil aeglustab maoletuhast tühjenemist ja vähendab veresuhkru tippu 30–40%.

2. Lisa toiduga happeid

Sidrunimahl, äädikas salatikastmes või õunaäädikas vees enne sööki vähendab veresuhkru tippu 20–30%.

3. Söö kiud enne tärklist

Salat enne pasta, köögiviljad enne riisi. Kiu kiht maos aeglustab glükoosi imendumist.

4. Liigu 10–15 min pärast sööki

Lihtne jalutuskäik aktiveerib lihaste glükoosi omastamist ilma insuliini abita — vähendab tippu 30–50%.

5. Ära joo suhkruvett — söö tervet puuvilja

Mahl ja smuuti tõstavad veresuhkrut nagu karastusjook. Terve õun annab sama suhkru aeglaselt tänu kiududele.

6. Maga 7–8 tundi

Üks magamata öö vähendab insuliini tundlikkust 25% — nagu kerge prediabeet päevaks.

7. Hommikusöögiks valk ja rasv, mitte süsivesikud

Müsli, leib moosiga, kohv suhkruga = kogu päeva veresuhkru kõikumised. Munad + avokaado = stabiilne energia 5 tundi.

Tüüpilised veresuhkru lõksud

Toit/jook	Mõju	Parem alternatiiv
-----------	------	-------------------

Apelsinimahl 250 ml	Tipp +3-4 mmol/L	Terve apelsin + munad
Müsli piimaga	Tipp +3 mmol/L, langus 2h	Munaomlett spinatiga
Sai moosiga	Tipp +3 mmol/L	Sai → asenda valgurikkaga
Banaan üksi	Tipp +2 mmol/L	Banaan + pähklivõi
Pasta pärast tühja kõhtu	Tipp +2,5 mmol/L	Salat enne pastat

Mida jälgida 2 nädala jooksul

- Energia tase 2 tundi pärast hommikusööki — kas väsid?
- Suhkruisu pärastlõunal — vähenemine on hea märk
- Une kvaliteet — stabiilne veresuhkur = sügavam uni
- Tuju kõikumised — vähenevad oluliselt

Soovid mõõta enda veresuhkru reaktsioone? Räägime CGM (Continuous Glucose Monitor) võimalustest konsultatsioonil: info@synage.ee
Synage Health by Dr Saadi · Dr Sergey Saadi

Küsimused või soov broneerida konsultatsioon? Kirjuta: info@synage.ee · Synage Health by Dr Saadi. See materjal on hariduslik ja ei asenda arsti vastuvõttu.