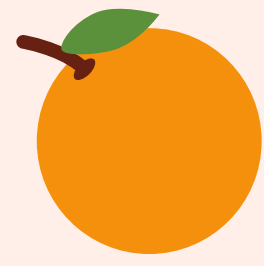




MILLAISET OVAT SINUN RAVITSEMUSTOTTUMUKSESI?

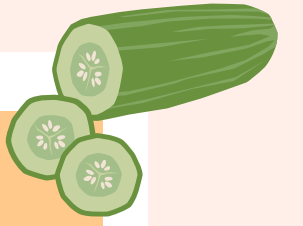


Käytän sokeroituja juomia..?

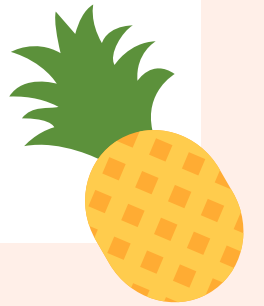


- a) 1-2 lasillista päivässä tai enemmän
- b) silloin tällöin
- c) en lainkaan tai harvoin

Syön päivittäin kasviksia..?



- a) en lainkaan tai 1-2 kourallista
- b) 3-4 kourallista
- c) 5 kourallista tai enemmän



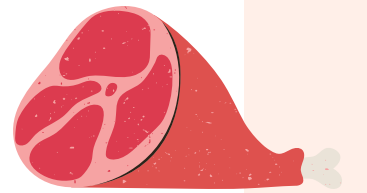
Syön pähkinöitä ja siemeniä..?

- a) en lainkaan
- b) noin 20-30 g päivässä samaa lajiketta
- c) noin 30 g päivässä eri lajikkeita



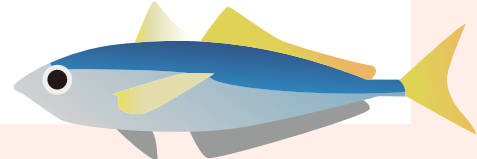
Syön lihavalmisteita ja lihaa..?

- a) yli 500 g viikossa
- b) alle 500 g, enimmäkseen punaista lihaa
- c) alle 500 g, enimmäkseen siipikarjaa



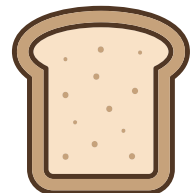
Syön kalaa..?

- a) en lainkaan tai harvoin
- b) kerran viikossa
- c) 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen



Syön täysjyväviljavalmisteita..?

- a) en lainkaan
- b) puolet käyttämästäni viljavalmisteista ovat täysjyvää
- c) käytän vain täysjyvävalmisteita



Tiesitkö, että...

...ravitsemussuositusten noudattaminen pienentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.

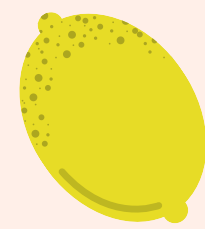
...jos sinulla on suurentunut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen, on tärkeää, että kiinnität huomiota esimerkiksi käyttämiesi rasvojen ja viljojen laatuun.

...D-vitamiinin käytöllä ei ole todettu olevan vaikutusta tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä.

Ravitsemuksen merkitys tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä



MITÄ VOIT TEHDÄ, JOS SINULLA ON KOHONNUT RISKI SAIRASTUA TYYPIN 2 DIABETEKSEEN?



Eniten A-vastauksia:

Oho, ruokailutottumuksissasi on parannettavaa. Huoli ei ole kuitenkaan tämän näköinen, vielä pystyt tekemään muutoksia. Sinunkin ruokavaliostasi

löytyy jo varmasti joitakin ravitsemussuositusten piirteitä, joista kannattaa ehdottomasti pitää kiinni. Muista olla haukkaamatta liian isoa palaa kerralla, vaan aloittaa pienillä muutoksilla. Yksikin kourallinen kasviksia tai hedelmä päivään on jo hieno juttu, tai mehujen vaihtaminen vedenjuontiin. Ihan varmasti pystyt muutokseen!

Eniten B-vastauksia:

Kiva juttu! Sinulla on hyviä piirteitä ruokavaliossasi. Saattaa olla, että olet jo tehnyt tietoisia muutoksia ruokavaliioosi tai perehtynyt ravitsemussuosituksiin aikaisemminkin. Tulevaisuutta ajatellen kannattaa vielä keskittyä osa-alueisiin, joilla parannettavaa on. Ehdottomasti sinulla on jo avaimet hyppysissäsi terveelliseen ruokavalioon, joka edesauttaa sinua pysymään terveenä!

Eniten C-vastauksia:

Upeaa! Ruokavaliiosi vaikuttaa olevan erittäin hyvällä mallilla ja valintasi pienentävät selvästi riskiäsi sairastua tyypin 2 diabetekseen. Näistä tavoista kannattaa pitää kiinni! Voit tsemptata ympärilläsi olevia läheisiä tekemään samankaltaisia valintoja.

Ravitsemuksen lisäksi, muistathan kiinnittää huomiota myös riittävään veden juomiseen.

Muista pitää kiinni tasaisesta ruokailurytmistä! Ruokailurytmin ollessa tasainen on houkutus herkuillekin vähäisempi, sillä verensokeri ei pääse heittelemään. Hyvä ruokailurytmi helpottaa myös painonhallintaa ja pitää nälän tunteen aisoissa.

Vinkkejä!

- Syö ravitsemussuositusten mukaisesti
- Vältä runsasenergisä tuotteita
- Käytä hitaita hiilihydraatteja
- Syö paljon kuituja
- Käytä pehmeitä rasvoja
- Välimeren ruokavaliota suosimalla voi olla vaikutusta tyypin 2 diabetesriskin pienemiseen