

KOKKUVÕTE

Diabeet on üks ohtlikumatest haigustest, mida iseloomustab pikka aega kõrgel tasemel püsiv vere suhkrusisaldus. Diabeedi ravi põhieesmärk on vere suhkrusisalduse hoidmine normi piires. On olemas kaks diabeedi põhitüüpi: 1. tüüpi diabeet ja 2. tüüpi diabeet. 1. tüüpi diabeeti arvestatakse 2. tüüpi diabeedist raskemaks, sest ravi jooksul diabeetikutele on vaja pidevalt hoida veresuhkru taset kontrolli all insuliini süstimise teel. 2. tüüpi diabeedi puhul tuleb hoida oma veresuhkur normipiirides peamiselt tabletravi abil, tegeledes füüsilise aktiivsusega ja tervislikult toitudes.

Täisväärtuslik diabeetikute ravi on võimatu ilma pideva kontrollimiseta ja koosneb ravimitest, füüsilisest koormusest ja toitumisest. Toitumine on diabeedi ravi alus, mis aitab tervist hoida heas seisukorras.

Töö eesmärgiks oli diabeedist rohkem informatsiooni saada ja diabeetikutele näidismenüü koostada, mis võimaldab veresuhkrutaset normis hoida ja vastab toitumissoovitustele. Suur tähelepanu oli pööratud sellele, et menüüs kasutatud tooted oleksid võimalikult väiksema rasva- ja suhkrusisaldusega. Koostatud menüü vastab toitumissoovitustele, sest on täidetud põhitoitainete saamise vahekord. Kiudainete, kolesterooli, vitamiinide ja mineraalainete keskmine saamine on ka heas korras.

Lõpuks saab öelda, et mingit eritoitu diabeetikutele ei ole vaja ja diabeetikute menüü eriti ei erine tavalisest toidust. Kui pöörata tähelepanu oma dieedile, liikuda ja järgida arsti nõuandeid, võib kontrollida haigust, vältides kõike tüsistusi ja on täiesti reaalne elada täisverelist elu.