

TIEDÄ JA TOIMI

TALTUTA DIABETES. Edesauta kansalaisia tekemään terveellisiä valintoja.

Tyypin 2 diabetes eli ns. aikuisiän diabetes on lisääntynyt nopeasti. Arviolta puoli miljoonaa suomalaista sairastaa tätä tautia – heistä puolet tietämättään.

Tyypin 2 diabetes on ehkäistävissä. Päätäjät voivat tukea tässä kansalaisia tekemällä vero-, ravitsemus- ja liikuntapoliittisia päätöksiä.

JOKAINEN PÄÄTÖS ON TERVEYSPÄÄTÖS

Lihomisen ja diabeteksen ehkäisyyn tarvitaan toimenpiteitä usealla tasolla.

Vaikka kansalaiset ovat pitkälti vastuussa terveyteen vaikuttavista valinnoistaan, yhteiskunnan pitää tukea ja mahdollistaa terveellisiä elintapavalintoja.

Äitiys- ja lastenneuvoloiden, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon toiminta ja riittävät resurssit tulee turvata, koska ehkäisevät palvelut ovat erittäin tärkeitä väestön terveyden edistämässä sekä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen seurannassa.

Sote-uudistuksessa tulee turvata perusterveydenhuollolle riittävät resurssit ehkäisevien palvelujen tuottamiseen.

Valtion, kuntien, järjestöjen, teollisuuden, kaupan ja tiedotusvälineiden toimenpiteet ovat tarpeen terveyttä edistävän ja lihavuutta ehkäisevän ympäristön luomiseksi:

- Terveyttä suojeleva ja edistävä ympäristö:
mm. kaavoitus,
päivähoito, koulut, työpaikat,
liikuntamahdollisuudet,
kevyen liikenteen väylät
- Lainsäädännön ja verotuksen uudistaminen:
mm. terveellisten elintarvikkeiden verotuksen keventäminen
- Mahdollisuus terveelliseen, ravitsemussuositusten mukaiseen ruokailuun päivähoidossa, koulussa ja työpaikoilla
- Yhteistyö ruoka- ja juomateollisuuden kanssa:
mm. mainonta,
hinnat,
pakkauskoot,
terveellisten vaihtoehtojen kehittäminen
- Päätösten terveysvaikutusten arviointi



Lisää tietoa

www.thl.fi >

Aiheet > Kansantaudit

www.thl.fi/finriski

www.thl.fi/lihavuusohjelma



Tyypin 2 diabetes on vakava sairaus Se lisää monen muun sairauden riskiä

- Sydänkohtauksen ja aivohalvauksen riski on diabeetikoilla 2–4-kertainen
- Diabetes on munuaistaudin, aikuisten sokeutumisen ja alaraaja-amputaatioiden tärkein syy

Tyypin 2 diabetes on kallis sairaus

- Diabeteksen hoidon hinta vuodessa: noin 1 300 € (v. 2007)
- Diabeteksen hoito + lisäsairaudet vuodessa: noin 5 700 € (v. 2007)

Taustalla väijyy ylipaino

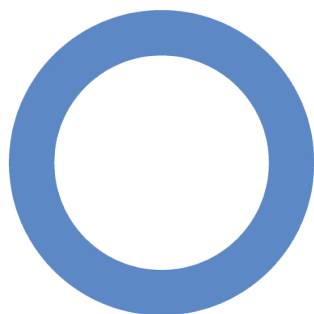
Yli puolet aikuisista on vähintään ylipainoisia ja joka viides voidaan luokitella lihavaksi.

Väestön lihomisen taustalla on elinympäristön muutos: työn fyysinen rasittavuus ja arkiliikunta ovat vähentyneet ja ruokavalio ja -kulttuuri muuttuneet.

Lihavuus on monien sairauksien tärkeä riskitekijä. Näistä merkittävin on tyypin 2 diabetes, joka on yleistynyt käsi kädessä väestön lihomisen kanssa.

Tyypin 2 diabetes on ehkäistävissä

Yksilötasolla terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja painonhallinta pienentävät sairastumisriskiä tehokkaasti. Tämän on osoittanut suomalaistutkimus ensimmäisenä maailmassa.



TALTUTA DIABETES.
JOKAINEN PÄÄTÖS ON TERVEYSPÄÄTÖS



Yhteystiedot

tutkimusprofessori
Tiina Laatikainen

Diabeteksen ehkäisyn yksikkö,
yksikön päällikkö
Jaana Lindström

Lihavuus laskuun.
Hyvinvointia ravinnosta ja
liikunnasta. Kansallinen
lihavuusohjelma 2012–2015.

- koordinaattori,
kehittämispäällikkö
Päivi Mäki
- ohjelman viestintä
Eeva Parviainen

Kansantautien ehkäisyn
osaston tiedottaja
Riia Järvenpää

Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi(at)thl.fi

Puhelin (vaihe): 029 524 6000
www.thl.fi

