

DIABETES JA UNEN MERKITYS

Riittävä unen saaminen on tärkeä osa diabeteksen hyvää hoitoa. Aikuisen keskimääräinen unen pituus on 7–9 tuntia yössä. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että kyse on keskiarvosta. Unen määrä saattaa luonnostaan vaihdella öiden välillä, sillä unen tarve on erilainen joka yö.

Yöuni jakautuu vaiheisiin, jotka toistuvat sykleittäin noin 90 minuutin kierrossa 4–6 kertaa yön aikana.

- 1. Kevyt uni:** Heti nukahtamisen jälkeen. Lihakset rentoutuvat, syke hidastuu ja kehon lämpötila laskee.
- 2. Keskisyvä uni:** Tätä vaihetta on suurin osa yöunen määrästä, jopa 45–55 prosenttia.
- 3. Syvä uni:** Noin 30 minuutin kuluttua nukahtamisesta, aivojen sähköinen toiminta on hitaimmillaan. Tärkeä vaihe energian saannin suhteen.
- 4. REM-uni:** Aivot aktivoituvat yhtä vilkkaiksi kuin hereillä ollessa, silmät alkavat liikkua ja ihminen näkee unia. Tärkeä vaihe oppimisen kannalta.

UNEN HYVÄT TERVEYSVAIKUTUKSET

- ♥ Verensokeri arvot pysyvät tasaisempina.
- ♥ Aivojen haitalliset aineenvaihduntatuotteet poistuvat.
- ♥ Elimistö palautuu ja energiavarastot täydentyvät.
- ♥ Vastustuskyky paranee.
- ♥ Hermoston toiminta tasapainottuu.
- ♥ Soluvauriot korjaantuvat.
- ♥ Muistiin ja oppimiseen liittyvät toiminnot vahvistuvat.
- ♥ Luovuus ja ongelmanratkaisutaidot lisääntyvät.

Nukkumisen aikana saattaa tulla heräämisiä noin 1–3 kertaa yössä. Yöllinen herääminen on normaalia, jos uudelleen nukahtaminen tapahtuu puolessa tunnissa. Unettomuudesta puhutaan, jos on kyvyttömyyttä nukkua, vaikka olosuhteet olisivat hyvät.



VERENSOKERI JA UNI

Sokeriaineenvaihdunta heikkenee vähentyneen syvän unen saamisen myötä. Kun insuliiniresistenssi kasvaa, riski tyypin 2 diabetekseen, verenpaineen nousuun sekä sydän- ja verisuonisairauksiin lisääntyy.

Verensokeritilanteen vaihtelut sekä matalat ja korkeat verensokerit heikentävät unen laatua. Matalien verensokereiden vuoksi saattaa ilmetä yöllisiä heräämisiä, painajaisia ja aamuväsyneisyyttä.

UNETTOMUUDEN HAITALLISET TERVEYSVAIKUTUKSET

- ✖ Nälkähormonin pitoisuus nousee.
- ✖ Kylläisyushormonin pitoisuus laskee.
- ✖ Ruokahalu sekä hiilihydraattipitoisten ruokien ja juomien nauttiminen lisääntyy.
- ✖ Painonnousu ja verensokeripitoisuuden vaihtelut, jos yöunta alle 5–6 tuntia.
- ✖ Kilpirauhasen toiminta vilkastuu, mikä heikentää elimistön kykyä pilkkoa sokereita.
- ✖ Kortisolin määrä lisääntyy verenkierrossa, mikä nostaa insuliinin tarvetta ja verensokeria.

EDISTÄ UNESI LAATUA JA MÄÄRÄÄ NÄILLÄ

- ♥ Huomioi pistettyjen insuliinien yksikkömäärä syötyyn ateriaan nähden. Illalla nukkumaan mennessä useimmille sopiva verensokerin taso on 6–8 mmol/l.
- ♥ Syö säännöllisesti 4–5 ateriaa päivässä noin 2–5 tunnin välein. Muista syödä kevyt ja hiilihydraattipitoinen iltapala, se edistää nukkumistasi.
- ♥ Pidä päivärytmi säännöllisenä. Pyri heräämään säännönmukaisesti samoihin aikoihin, myös vapaapäivinä. Tämä tukee unesi fysiologiaa, päivärytmiäsi ja unipainetta.
- ♥ Harrasta päivisin liikuntaa, joka nostaa sykettä ja hengästyttää. Kevyt liikunta ja raitis ilma auttavat elimistöä rauhoittumaan.



Haasta itseäsi ajatukseen:

**”Mitä, jos lähtisinkin pienelle
happihypellylle päiväunien sijaan?”**

- ♥ Tee selkeä raja aktiivisen päivän ja illan välille. Iltapala voi olla hyvä konkreettinen hetki, jonka jälkeen alkaa laskeutuminen kohti palauttavaa unta.
- ♥ Luo itseäsi miellyttävät iltarutiinit. Rutiinien tekeminen viestii keholle, että kohta on aika mennä nukkumaan. Samaa rutiinia voit käyttää, jos heräät yöllä, eikä uni tule heti uudelleen.
- ♥ Malta mennä sänkyyn, kun tunnet olosi väsyneeksi. Tällöin hyödynnät luonnollisen väsymyksen nukahtamisessa.

VÄHENNÄ JA VÄLTÄ NÄITÄ

- ✗ Älä pistä liian suurta insuliinimäärää iltapalalle, koska se aiheuttaa matalaa verensokeria alkuyöhön.



**Vähennä perusinsuliinin määrää,
jos aamuyöllä tai aamulla esiintyy
matalia verensokereita.**

- ✗ Vähennä kofeiinipitoisten juomien käyttöä klo 15 jälkeen tai vältä niiden käyttöä kokonaan. Vältä alkoholin käyttöä ennen nukkumaan menoa, sillä se katkoo ja keventää unta.
- ✗ Vältä pitkiä päiväunia, sillä ne sekoittavat unirytmisi. Nuku enintään 20 minuutin päiväunet klo 12–16 välillä.
- ✗ Vältä liiallista psyykkistä ja fyysistä rasitusta klo 19 jälkeen, sillä ne lisäävät vireystilaa.
- ✗ Vältä kännykän ja tietokoneen käyttöä ennen nukkumaan menoa, sillä sininen valo ylläpitää vireystilaa ja häiritsee nukahtamista.



**Vältä sosiaalista mediaa,
videopelejä ja sähköposteihin
vastaamista iltaisin.**

- ✗ Vähennä makuuhuoneen valaistusta ja meluisuutta, sillä ne voivat häiritä nukkumista.
- ✗ Älä pohdi päivän kiireitä, huolia ja suruja sängyssä, vaan keskustele niistä jo päiväaikaan.