

5. Hiilihydraattien arviointi

Ohjaa insuliinihoitoista diabetesta sairastavaa arvioimaan aterioidensa, välipalojensa ja juomiensa hiilihydraatit, sillä

- **hiilihydraattien arvioinnin ohjaaminen ja insuliiniannoksen säätäminen hiilihydraattimäärän mukaan todennäköisesti parantavat hoitotasapainoarvoa HbA1c. (B)**

Hiilihydraattien arvioinnin ja insuliiniannoksen säätämisen ryhmäohjaus paransi diabeteksen hoitotasapainoarvoa. Ryhmässä yksi HbA1c parani 7,1 %, ryhmässä kaksi se parani 6 % ja ryhmässä kolme 15,7 %. Ryhmässä neljä eli kontrolliryhmässä hoitotasapainoarvo huononi 0,5 %. Tehostetulla hiilihydraattien ohjauksella (DAFNE) saatiin lähes tilastollisesti merkitsevä paraneminen hoitotasapainoon (HbA1c 78–66 mmol/mol) $p = 0,07$, luottamusväli 90 %.

Kvasikokeellisessa tutkimuksessa¹ tutkittiin hiilihydraattien arviointiin ja insuliiniannoksen omasäätöön liittyvän ryhmäohjauksen vaikutusta diabeteksen hoitotasapainoarvoon (HbA1c). Tutkittavina olivat tyypin 1 diabetesta sairastavat perusterveydenhuollon potilaat (n = 68, keski-ikä n. 40 vuotta). Interventio toteutettiin kolmessa ryhmässä: 1) hiilihydraattien arvioinnin ohjausryhmä (n = 14) sai ravitsemusterapeutin pitämän 3 tunnin hiilihydraattien arvioinnin ohjauksen; 2) ryhmä (n = 24) osallistui ravitsemusterapeutin 3 tunnin hiilihydraattiarvioinnin ja diabeteshoitajan 3 tunnin insuliinin omasäädön ohjaukseen; 3) DAFNE-ryhmä (n = 10) sai hiilihydraattien arvioinnin ja/tai ateriainsuliinin omasäädön ohjauksen lisäksi erityisen DAFNE-ohjelman (viiden päivän hiilihydraattien arvioinnin ja insuliiniannoksen säätämisen tehostettu ohjaus) mukaisen ohjauksen; 4) kontrolliryhmä (n = 20) ei saanut mitään erityistä ohjausta hiilihydraattien arviointiin. Interventioiden vaikutusta arvioitiin 0–3 kk ennen interventiota ja noin 6 kk intervention jälkeen mitatuilla hoitotasapainoarvoilla (HbA1c).

Tutkimuksen laatu: Tasokas (JBI 8/9)

Näytön vahvuus: 2 c

Sovellettavuus suomalaiseen väestöön: Hyvä

Kommentit: DAFNE-ryhmän HbA1c-arvo oli lähtötilanteessa korkeampi kuin muiden ryhmien ja tämä ryhmä sai enemmän ohjausta kuin muut ryhmät.

Lähteet:

1. Taplin J, Allen N. 2013. Carbohydrate counting and insulin dose adjustment group sessions for type 1 diabetes: a pilot of their effectiveness at a primary care diabetes centre. *Practical Diabetes* 30, 366–368a. doi:[10.1002/pdi.1812](https://doi.org/10.1002/pdi.1812)