

# VERESUHKUR – keha



SHUTTERSTOCK

**Veresuhkur ehk glükoos on organismi peamine energiaallikas. Glükoosi saame põhiliselt toiduga, osa veresuhkrust aga toodetakse organismis – põhiliselt maksas.**

Nii kõrge kui madal veresuhkru tase põhjustavad tervisehäireid, mistõttu väärrib glükoos kindlasti tähelepanu.

Pärast söömist lagunevad seedetraktis meie toidus sisalduvad süsivesikud glükoosiks, viimane aga imendub verre. Seega, pärast sööki veresuhkru tase tõuseb. Veresuhkru taset reguleerivad mitmed hormoonid, mis mõjutavad glükoosi ainevahetust, sh glükagoon, adrenaliin ja insuliin. Olulisim neist on viimane.

Kui glükoosi tase tõuseb, reageerib terve inimese kõhunäärre (ehk pankreas) sellele insuliini tootmisega. Insuliin on hormoon, mida keha vajab selleks, et rakud saaksid glükoosi kasutada. Teisisõnu: insuliin on võtmeks, mille abil saab glükoos rakku siseneda. Terve inimese glükoosi hulk veres langeb endisele tasemele 3–4 tunni möödudes.

**Veresuhkru taset on lihtne mõõta.**



**Ruumid lamajatele  
Sõbralik personal  
Rahulik miljöö  
Ilus loodus**

**HOLDEKODU JÕGEVAMAAL**

Kääpa küla, Saare vald, Jõgevamaa  
tel 773 4744, 528 8217  
info@kaapahooldekeskus.ee

[www.kaapahooldekeskus.ee](http://www.kaapahooldekeskus.ee)