



Erasmus+

NOGDO

(Nutrition Of Good Disharmful And Organic)

**DIYABETLE
YAŞAM**



Nevşehir

Halk Sağlığı Müdürlüğü



Nevşehir

İktisadi ve Sosyal Bilimler Üniversitesi



KAPADOKYA

MESLEK YÜKSEK OKULU



CETA

Center of Excellence for Telehealth
and Assisted Living



duisburger werkhütte

Diyabet Nedir?

Diyabet, insülin hormonunun yokluğu veya yetersiz olması durumunda kan şekerinin hücre dışında ve kanda yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.

Şekerin Vücuttaki Rolü ve İnsülinin Etkisi Nedir?

Günlük yaşamda gerekli aktiviteleri sürdürebilmek için, glukoz adı verilen bir tür şeker ihtiyacı vardır. İnsülin, pankreas bezinden salgılanan bir hormondur. Kandaki şekerin hücreye girebilmesi ve enerji olarak kullanılabilmesi için insülin hormonuna ihtiyaç vardır.

Tip 2 Diyabet Nedir ve Nasıl Gelişir?

Tip 2 diyabette iki temel kusur vardır. Bunlardan birisi insülin salgılanmasında bozukluk, diğeri ise insülin direncidir. Sonuçta insülin vücutta yeterince etki gösteremez ve kan şekeri yükselir.

Diyabetin Hangi Tipleri Vardır?

1. Tip 2 Diyabet- Toplumda daha sık görülen form
2. Tip 1 Diyabet- Daha çok çocuk ve gençlerde görülen form
3. Gebelikte ortaya çıkan diyabet
4. Başka hastalıklar sonucu gelişen diyabet

Diyabet Neden Önemlidir?

- Diyabet dünyada ve ülkemizde son 10 yılda hızla artan önemli bir hastalıktır.
- Hastalık ortaya çıkmadan önce bulgu vermeyen ve 10-15 yıl sürebilen "gizli diyabet dönemi" vardır.
- Diyabette kan şekerinin iyi kontrol edilememesi küçük damarların yapısının bozulmasına, sonuçta böbrek ve göz bozukluklarına, kalp ve damar hastalıklarına, sinir hasarına, ayakta yara açılmasına, cinsel sorunlara, kemik kaybına ve beyin damarı hasarına yol açabilir.

Diyabetin Belirtileri Nelerdir?

- Çok su içme
- Sık sık idrara çıkma
- Çok yeme
- Kilo kaybı
- Görme bulanıklığı
- Aşırı kaşıntı
- Tekrarlayan enfeksiyon, mantar enfeksiyonu



Diyabet Her Zaman Belirti Verir Mi?

Tip 2 diyabette ilk ortaya çıkan bozukluk insülin direncidir. Bu dönemde hastalık belirtisiz seyreder. İnsülin direnci insülinin, vücutta yeterince salgılanmasına rağmen hücreye girememesidir. Bunun sonucu olarak tokluk kan şekeri yüksektir. Kişide açlık atakları olur, kilo artışı görülür. Yemeklerden sonra yorgunluk ve uyku eğilimi başlar. Uzun yıllar sonra insülin direncine ek olarak pankreastan insülin salgısı da azalır. Açlık ve tokluk kan şekeri yükselir. Ve diyabet belirtileri ortaya çıkar.

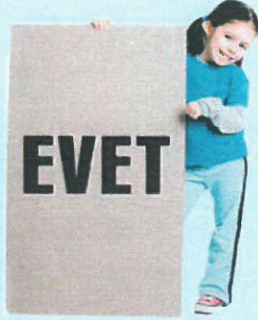
Diyabet Açısından Kimler Risklidir?

- Yakın aile bireylerinde diyabet öyküsü olanlar
- Kalp-damar hastalığı bulunanlar
- Obez kişiler
- Hipertansiyon hastaları
- Kan yağları yüksek olan kişiler
- Gebelikte diyabet geçirenler
- Düşük veya ölü doğum yapanlar
- İri bebek doğuranlar
- 45 yaş üstü kişiler

Tip 2 Diyabet Neden Önemlidir?

- Diyabetin en sık görülen tipidir.
- Genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkar.
- Ortaya çıkışı yavaş ve sinsidir.
- Hastalık ortaya çıkmadan önce bulgu vermeyen gizli diyabet dönemi(10-15 yıl) vardır.

**Çocuklarda
ve Gençlerde
Tip 2 Diyabet
Görülebilir mi?**



Diyabet Tanısı Nasıl Konulur?

1. Açlık kan şekerinin 126 mg/dl ve üzerinde olması,
2. Gün içinde 200 mg/dl'yi geçen kan şekeri ölçümü,
3. Şeker yükleme testinde 2. saatte ölçülen kan şekerinin 200 mg/dl veya üzerinde olması durumlarından herhangi birinin görülmesi durumunda diyabet tanısı konulur.

Diyabet Hastalığı Tedavi Edilebilir mi?

Diyabet yönetiminde **kişinin kendisi** baş aktördür.

Tedavide tıbbi beslenme tedavisi ile birlikte ağızdan alınan haplar veya insülin kullanılabilir.

Nasıl Doğru Beslenebilirim?

Temel gıdalardaki besin öğeleri şunlardır;

- Yağlar
- Vitaminler
- Proteinler
- Karbonhidratlar

Besin grupları içinde kan şekeri düzeyini en fazla etkileyen besin öğesi karbonhidratlardır. Vücut için temel enerji kaynağıdır.

Günlük enerji ihtiyacının % 45-60'ının karbonhidratlardan sağlanması önerilir.

1 g karbonhidrat 4 kalori enerji sağlar.

- Sağlıklı beslenmek için 3 ana öğün, 3 ara öğün yemek gerekir.
- Her öğünde mümkünse sebze ve salata yer almalıdır.
- Yağ ve tuz gereksinimimiz kadar alınmalı, fazlasından kaçınılmalıdır.
- Genel prensipler dışında beslenme tedavisi kişiye özgü olmalıdır. Bunun için diyetisyen desteği alınması uygun olur.

Diyabetli bireylerin her öğünde salata ve sebze yemesi özellikle kan şekerini hızlı yükselten gıdalara uyumu kolaylaştırır.

Sağlıklı Beslenmek için Tabagınız ve Sofranızdaki Besinler



Sebze, salata



Meyve



Süt, yoğurt



Et, peynir, yumurta



Tam tahıl ekmeği, tahıl, kurubaklagil, nişastalı besin



Diyabet Diyabet Hapları Nelerdir?

Diyabet hapları diye isimlendirilen ilaçlar, kan şekeri kontrolünü sağlamak amacıyla ağızdan alınan haplardır. Bunlar yalnızca Tip 2 diyabet hastalığında kullanılır.

Tip 2 Diyabette İnsülin Tedavisi Hangi Koşullarda Gereklidir?

- Tip 2 Diyabetli bireylerde istenen kan şekeri kontrolü haplar ile sağlanamazsa,
- Hastada organ hasarı gelişmiş ise insüline geçilir.

Kaç Tip İnsülin Vardır?

- Uzun etkili insülinler
- Kısa etkili insülinler
- Hazır karışım insülinler

Tip 2 Diyabette İnsülin Tedavisine Başladıktan Sonra Bırakılabilir mi?

Kan şekeri ayarı iyi olan ve insülin ihtiyacı sürekli azalan Tip 2 diyabetlilerde tekrar hap tedavisine geçilebilir.

Tip 2 Diyabet Tedavisinde Egzersiz Önemli midir?

Düzenli yapılan egzersiz;

- İnsülin direncini azaltır,
- Şişmanlığı önler,
- İyi kolesterolü artırır,
- Kötü kolesterolü düşürür,
- Kalp hastalığı riskini azaltır,
- Strese karşı dayanıklılığı artırır.

Evde Kendi Kendine İzlem Önemli midir, Nelere Dikkat Etmeliyim?

Evde kan şekerinizi düzenli aralıklarla ölçmeniz; diyet, egzersiz ve ilaç programınızın uygun olup olmadığını ortaya koyar.

Bir diyabetli birey normal günlerde günde en az 2 kere kan şekerini ölçmelidir.

Hastanın organ hasarı varsa veya 10 yıldan uzun süredir diyabeti varsa günde 3-4 kere kan şekerini ölçmelidir.

- Evde kan şekerinizi hangi sıklıkta ölçeceğinizi ve hedeflerinizin ne olduğunu doktorunuzdan veya diyabet hemşirenizden öğrenmelisiniz.
- Günlük öğünlerinizi, aktivitenizi ve ilaç dozlarınızı ayarlamak için kan şekeri sonuçlarından nasıl yararlanacağınızı öğrenmelisiniz.

Diyabetin Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları Nelerdir?

- Böbrek bozuklukları
- Kalp-damar bozuklukları
- Beyin damarı bozuklukları
- Göz bozuklukları
- Kemik kaybı
- Cinsel sorunlar
- Sinir hasarı
- Diyabetik ayak

Tip 2 Diyabette İnsülin Tedavisine Başladıktan Sonra Bırakılabilir mi?

Kan şekeri ayarı iyi olan ve insülin ihtiyacı sürekli azalan Tip 2 diyabetlilerde tekrar hap tedavisine geçilebilir.

Diyabetin Yol Açtığı Sağlık Sorunları Önlenebilir mi?

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması halinde göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riski azalır.

Obezite, insülin direnci ve tip 2 diyabet başta olmak üzere çok sayıda sağlık sorunu için risk faktörüdür. Diyabette ideal kilo en önemli hedeftir. Düzenli olarak kilo kontrolü yapılmalı ve önceki kilo ile sürekli karşılaştırılmalıdır. İdeal kilonun takibinde BKİ kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının(kg), boy uzunluğunun (m) karesine ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir.

Sağlıklı olmak için sürekli ve düzenli fiziksel aktivite yapmak gerekir. Fiziksel Aktivitede Dikkat Edilecek Noktalar:

- Kişiyeye özgü olmalı
- Düz zeminde yapılmalı
- Aynı tempoda sürdürülmeli
- Uygun hava şartlarında yapılmalı
- Yemekten 1-3 saat sonra planlanmalı
- Özellikle akşam yemeğinden sonra egzersiz yapılmalı



Diyabetli Bireyin Yakınları Ne Yapmalıdır?

- Diyabetli kişiye karşı farklı davranış ve yaklaşımda bulunulmamalıdır.
- Etkin olarak dinlenmelidir.
- Her sorunu tek başına başa çıkamayacağını kabul ederek, uzman kişilerden yardım danışılmalıdır.
- Zorlayıcı olunmamalıdır.
- Cesaretlendirici davranılmalıdır.
- Öncelikle olumlu davranışlar değerlendirilmelidir.