

## Diyabet Nedir?

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

## Diyabetin hangi tipleri vardır?

- 1 **Tip 1 diyabet** - Daha çok çocuk ve gençlerde görülen form
- 2 **Tip 2 diyabet** - Sık görülen form
- 3 **Gebelikte ortaya çıkan diyabet**
- 4 **Başka hastalıklar sonucu gelişen diyabet**

## Diyabet neden önemlidir?

Diyabet dünyada salgın şeklinde artan önemli bir hastalıktır. Ülkemizde de diyabet sıklığı yüksektir.

Hastalık ortaya çıkmadan önce, bulgu vermeyen **gizli diyabet dönemi** (10-15 yıl) 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 ve beyin damarı hasarına** yol açabilir.

## Diyabetin belirtileri nelerdir?

Çok su içme, sık idrara çıkma, çok yeme, kilo kaybı, görme bulanıklığı, tekrarlayan enfeksiyon, mantar enfeksiyonu



Diyabette ideal kilo, en önemli hedefdir. Düzenli olarak kilo kontrolü yapılmalı ve önceki kilo ile sürekli karşılaştırılmalıdır.

*Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.*

## DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

*Daha fazla bilgi ve destek için en yakın Göçmen Sağlığı Merkezine gelin.*



www.sihhatproject.org



sihhatproject



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

Dengeli Beslenme  
ve Hareketli Hayat ile  
**DİYABETTEN  
KORUNUN**



## Diyabetin ortaya çıkardığı sağlık sorunları nelerdir?

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



## Diyabetten korunmak mümkün müdür?

Diyabette ideal kilo en önemli hedefdir. Düzenli olarak kilo kontrolü yapılmalı ve önceki kilo ile sürekli karşılaştırılmalıdır. İdeal kilonun takibinde Beden Kütle İndeksi ve bel çevresi ölçümü kullanılmaktadır. Beden Kütle İndeksi, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine ( $BKİ=kg/m^2$ ) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. Bel çevresinin erkekler için 102 cm ve üzeri, kadınlarda 88 cm ve üzeri olması risk kabul edilmektedir.

Obezite, insülin direnci ve tip 2 diyabet başta olmak üzere çok sayıda sağlık sorunu için risk faktörüdür.



## Yeterli ve dengeli beslenme SAĞLIĞIN TEMELİDİR

### Sağlıklı beslenme ilkeleri

Sağlıklı beslenmek için her besin grubundan öneriler doğrultusunda çeşitli tüketiniz.

Her öğünde mümkünse pişmiş sebze ve salata yer almalıdır.

Yağ ve tuz gereksinimimiz kadar alınmalı, fazlasından kaçınılmalıdır.

Diyabetli kişide beslenme tedavisi için diyetisyen desteği alınması uygun olur.

### Uygun Fiziksel Aktivite Nasıl Olmalıdır?

- Haftada üç ya da beş kez, günde 30-45 dakika yapılmalı, 48 saatten fazla ara verilmemeli,
- Hafif şiddette başlamalı, orta şiddete yavaş yavaş ilerlenmeli,
- 5-10 dakika ısınma hareketleri ile başlanmalı,
- 20-30 dakika uygun tempoda sürdürülmeli,
- 10-15 dakika'lık soğuma egzersizleri ile bitirilmelidir.



## Hareketli yaşam SAĞLIĞI KORUR

- Fiziksel aktivite/egzersiz, kan glukozu kontrolü üzerine olumlu etki sağlar,
- Hipertansiyonun kontrolüne destek olur,
- Kan yağlarının düşmesine katkı sağlar,
- Egzersiz düzenli yapılması halinde, hem genel vücut yağ dağılımını olumlu yönde etkiler hem de karın bölgesindeki yağı azaltır,
- Kaybedilen kilonun korunmasına yardımcı olur,
- Genel sağlık ve ruh sağlığının iyileştirilmesine katkı sağlar,
- Yaşam kalitesini olumlu etkiler.

### Diyabetlilerde fiziksel aktivite yapmadan önce ve yaparken dikkat edilmesi gereken konular vardır:

- Egzersizin tipi, yoğunluğu, süresi ve şiddeti mutlaka kişiye uygun olarak belirlenmelidir.
- Diyabetli bireyin fiziksel aktivite/egzersiz açısından bireysel özellikleri ve risk faktörleri belirlenir.
- Her koşulda önlem olarak fiziksel aktivite sırasında karbonhidrat içeren(kesme şekeri, meyve suyu, vb. gibi) besin bulundurulmalıdır.
- Diyabetli birey, fiziksel aktivite/egzersiz öncesi, esnası veya sonrasında kan glukozu ölçümü yaparak fiziksel aktivite/egzersizin kan glukozu üzerine etkisini değerlendirmelidir.
- Egzersiz öncesi güvenli kan glukozu 100-250 mg/dl arasında olmalıdır.
- Kan glukozu 100 mg/dl'nin altında ise 15 g karbonhidrat alımı sağlanmalıdır.
- Kan glukozu 250 mg/dl veya üzerinde ise idrarda keton testi yapılmalı, keton pozitif ise normalleşinceye kadar egzersiz ertelenmelidir.