



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

ERİŞKİN DİYABETLİ BİREYLER İÇİN EĞİTİM SETİ - 1



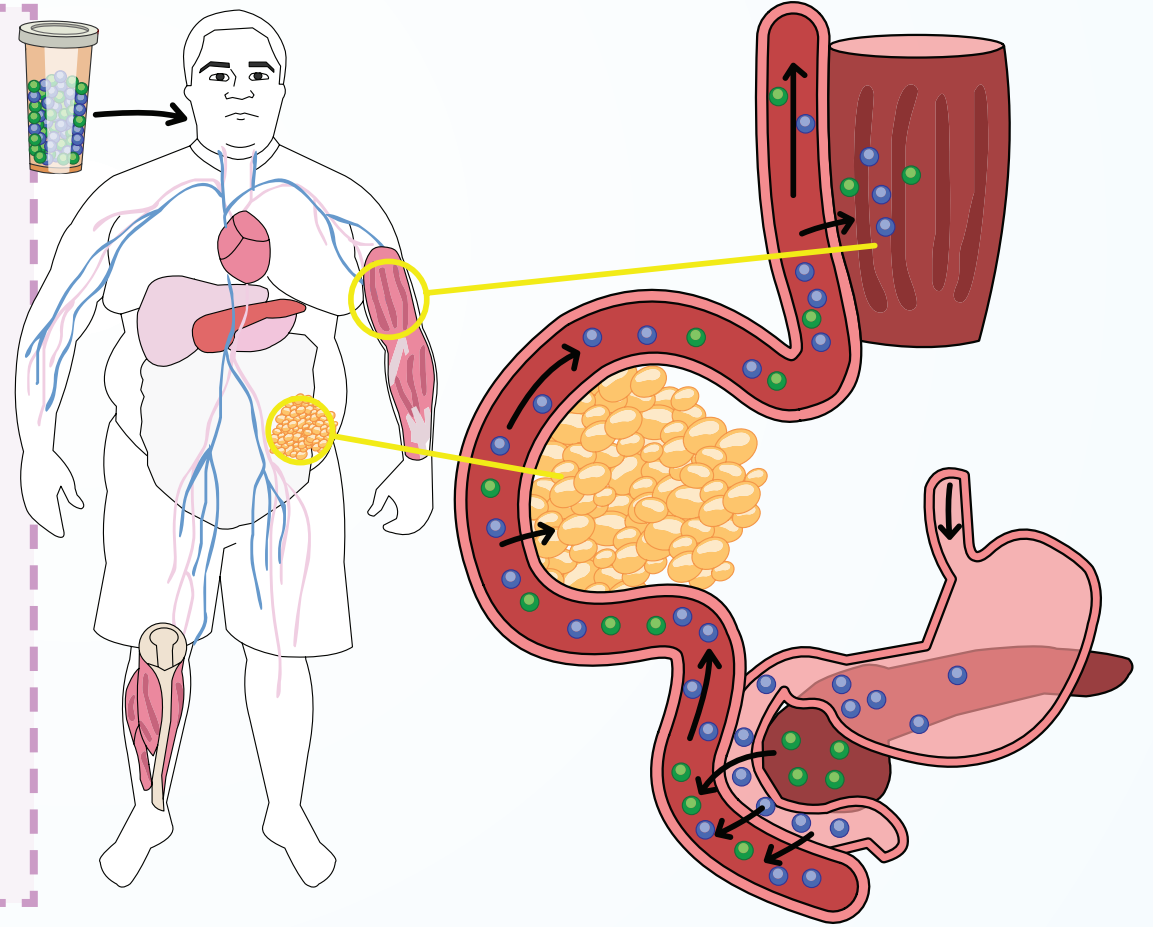
GENEL BİLGİLER - DİYABET NEDİR?

BESLENME TEDAVİSİ

GENEL BİLGİLER DİYABET NEDİR?

Diyabet, kandaki şeker (glukoz) düzeyini dengeleyen insülin hormonunun;

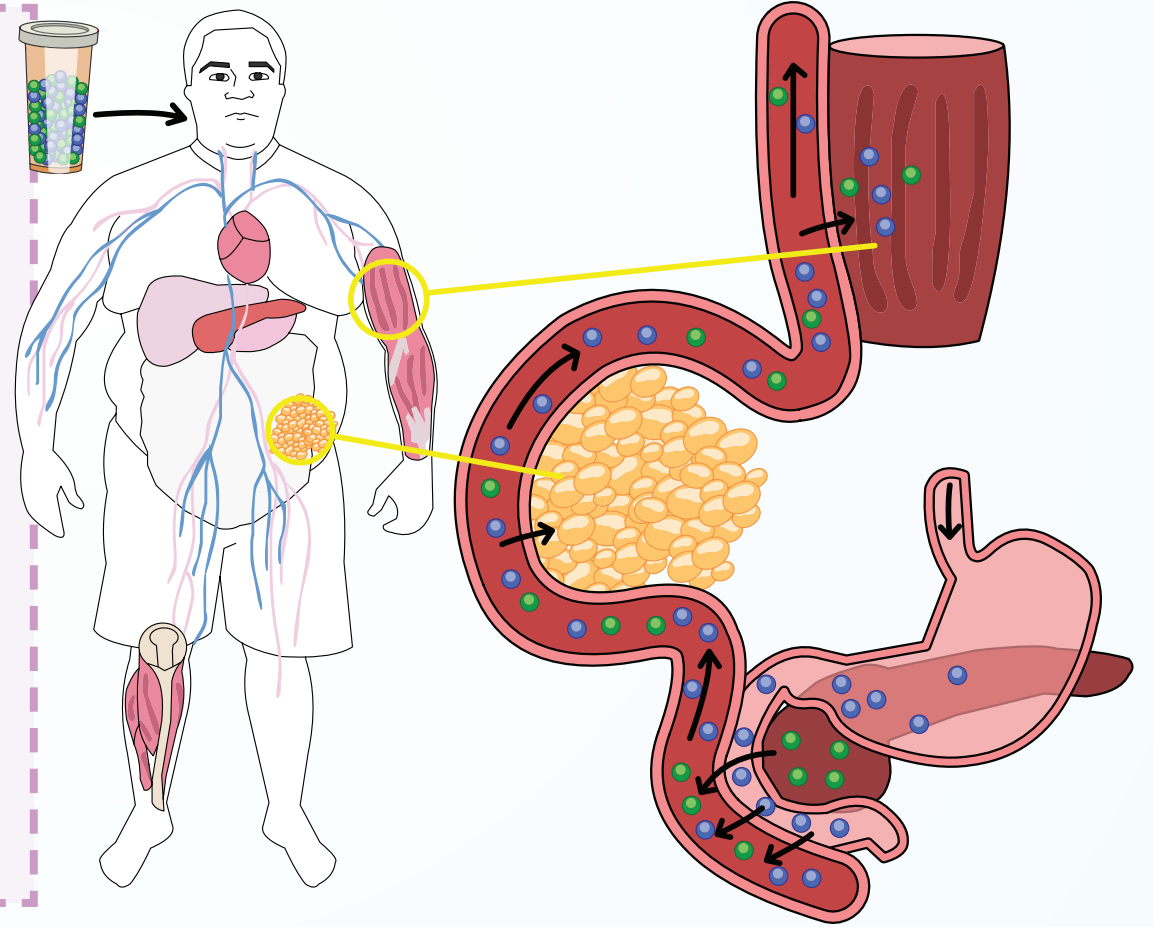
- ★ Eksikliği ve/veya
- ★ Yeterince salgılanmasına rağmen, vücutta kullanılamaması sonucu oluşan kronik bir metabolizma bozukluğudur.



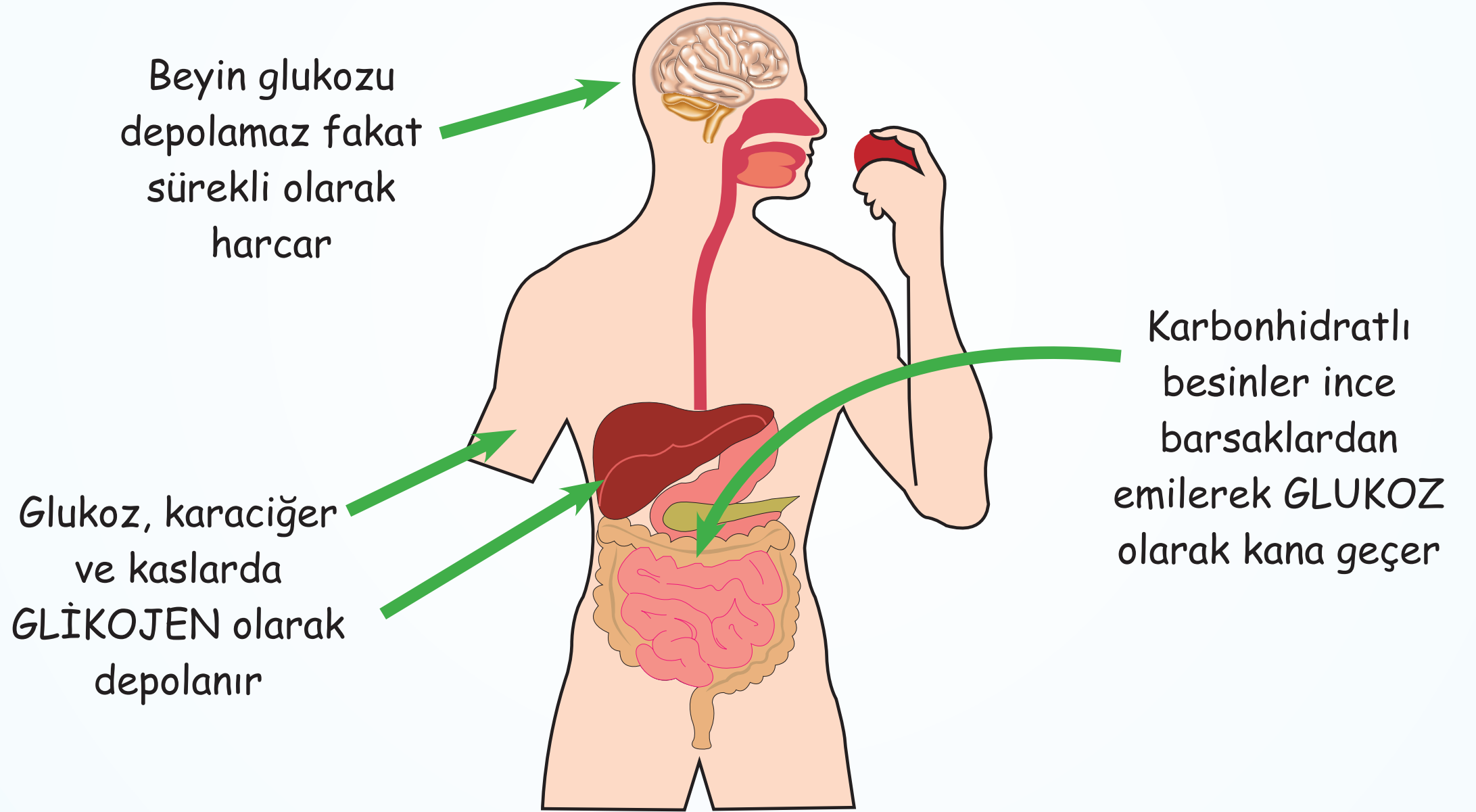
GENEL BİLGİLER DİYABET NEDİR?

Diyabet, kandaki şeker (glukoz) düzeyini dengeleyen insülin hormonunun;

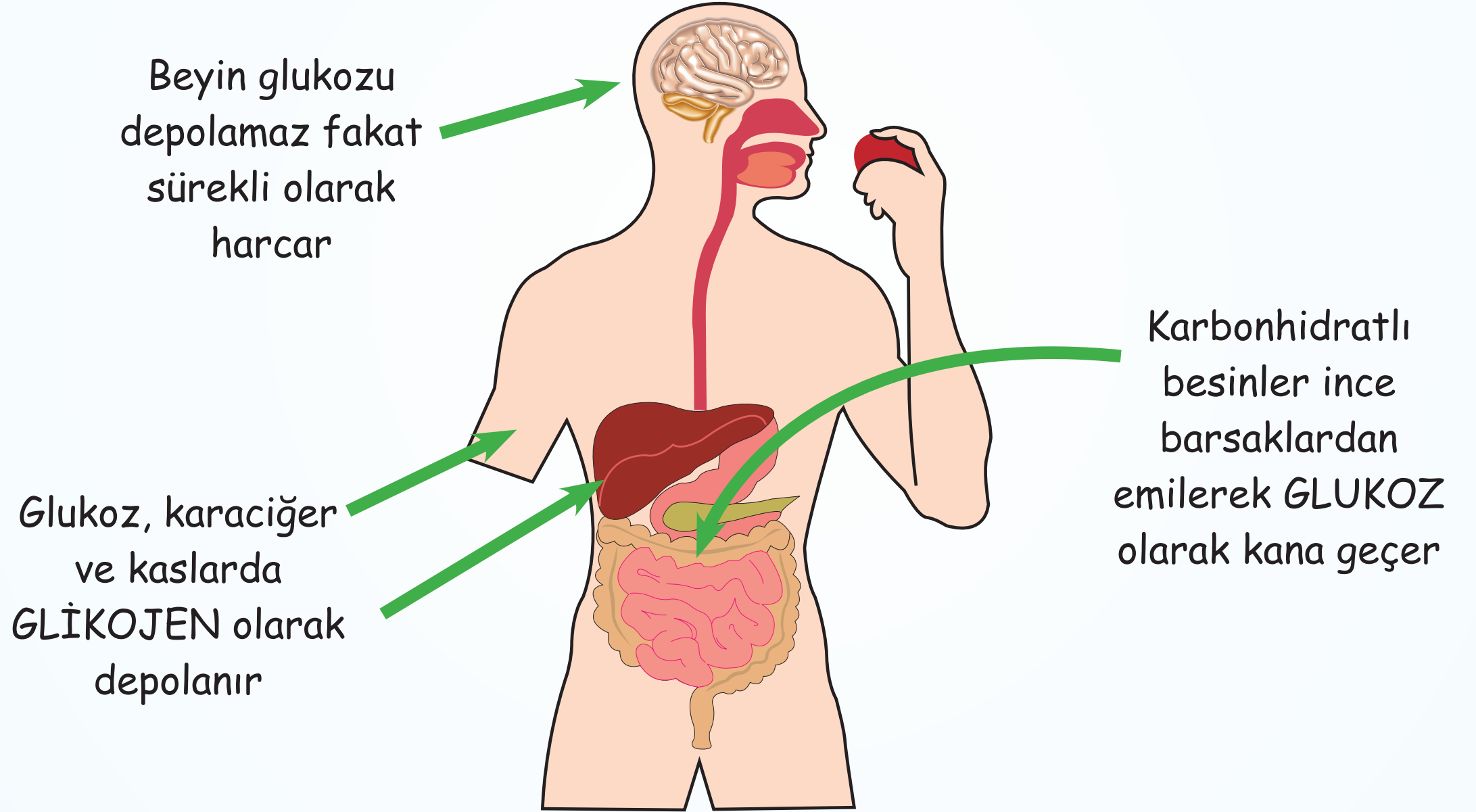
- ★ Eksikliği ve/veya
- ★ Yeterince salgılanmasına rağmen, vücutta kullanılamaması sonucu oluşan kronik bir metabolizma bozukluğudur.



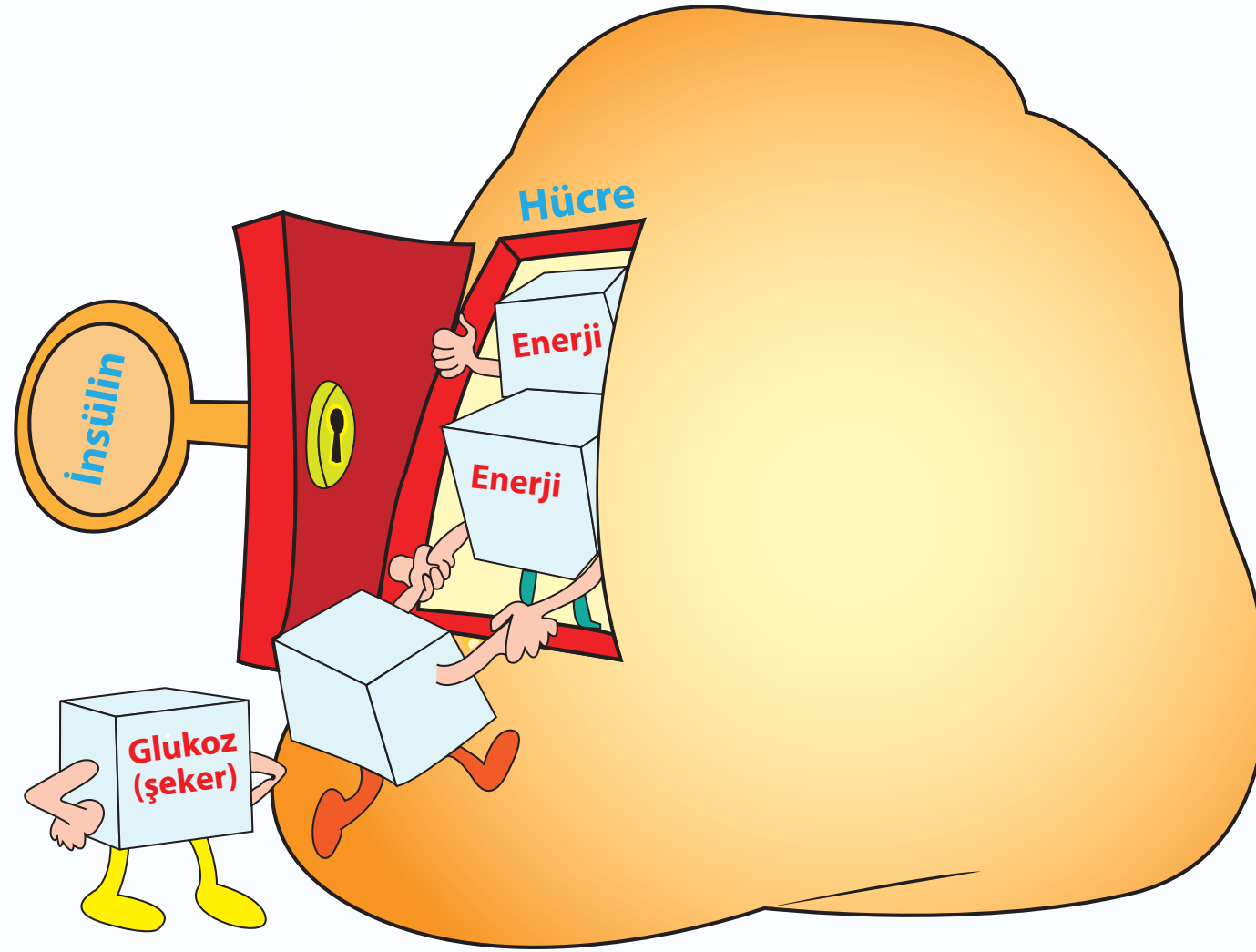
KARBONHİDRATLAR VÜCUTTA NASIL KULLANILIR?



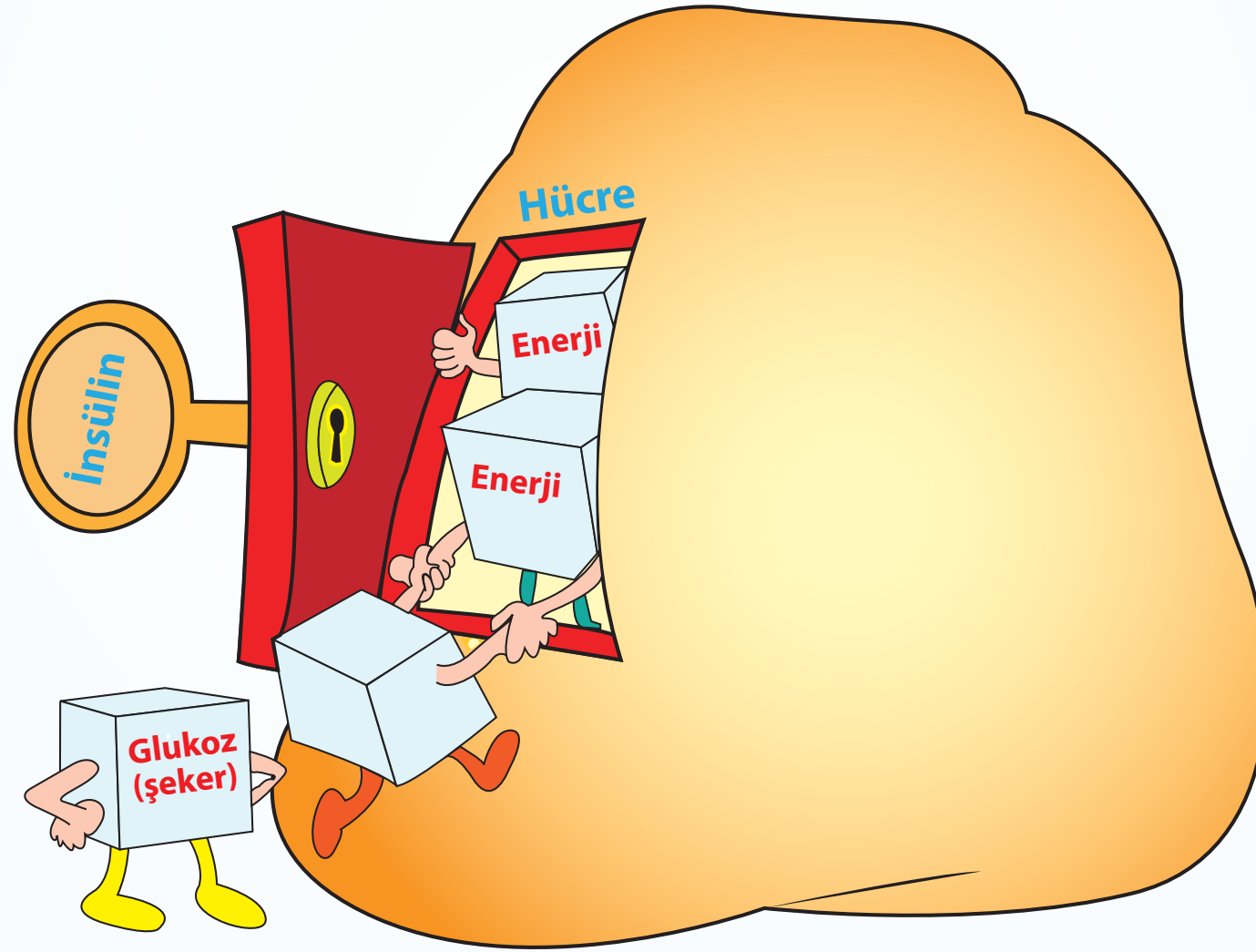
KARBONHİDRATLAR VÜCUTTA NASIL KULLANILIR?



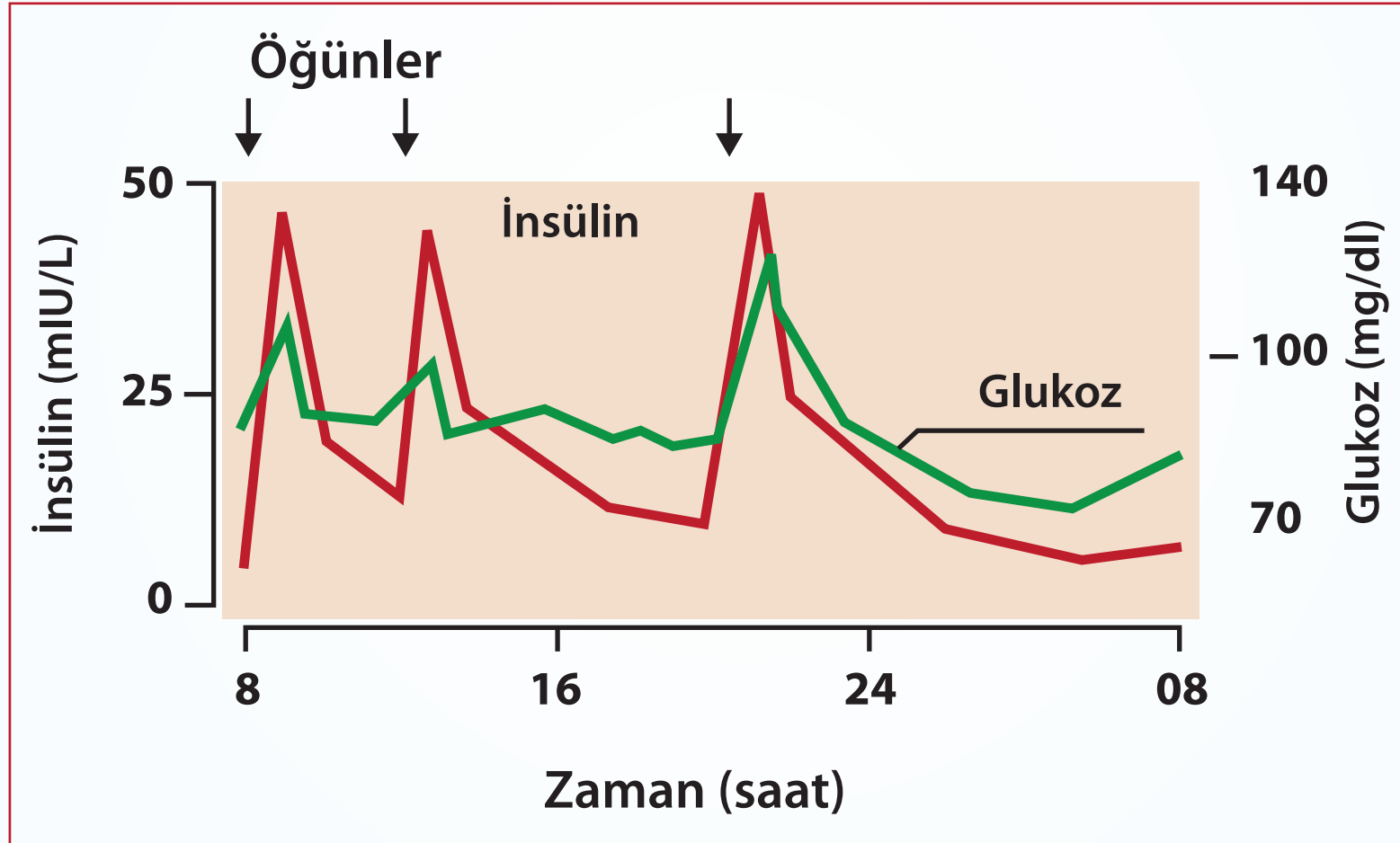
İNSÜLİN GLUKOZUN HÜCRE İÇİNE GİRMESİNİ SAĞLAYAN ANAHTAR HORMONDUR



İNSÜLİN GLUKOZUN HÜCRE İÇİNE GİRMESİNİ SAĞLAYAN ANAHTAR HORMONDUR

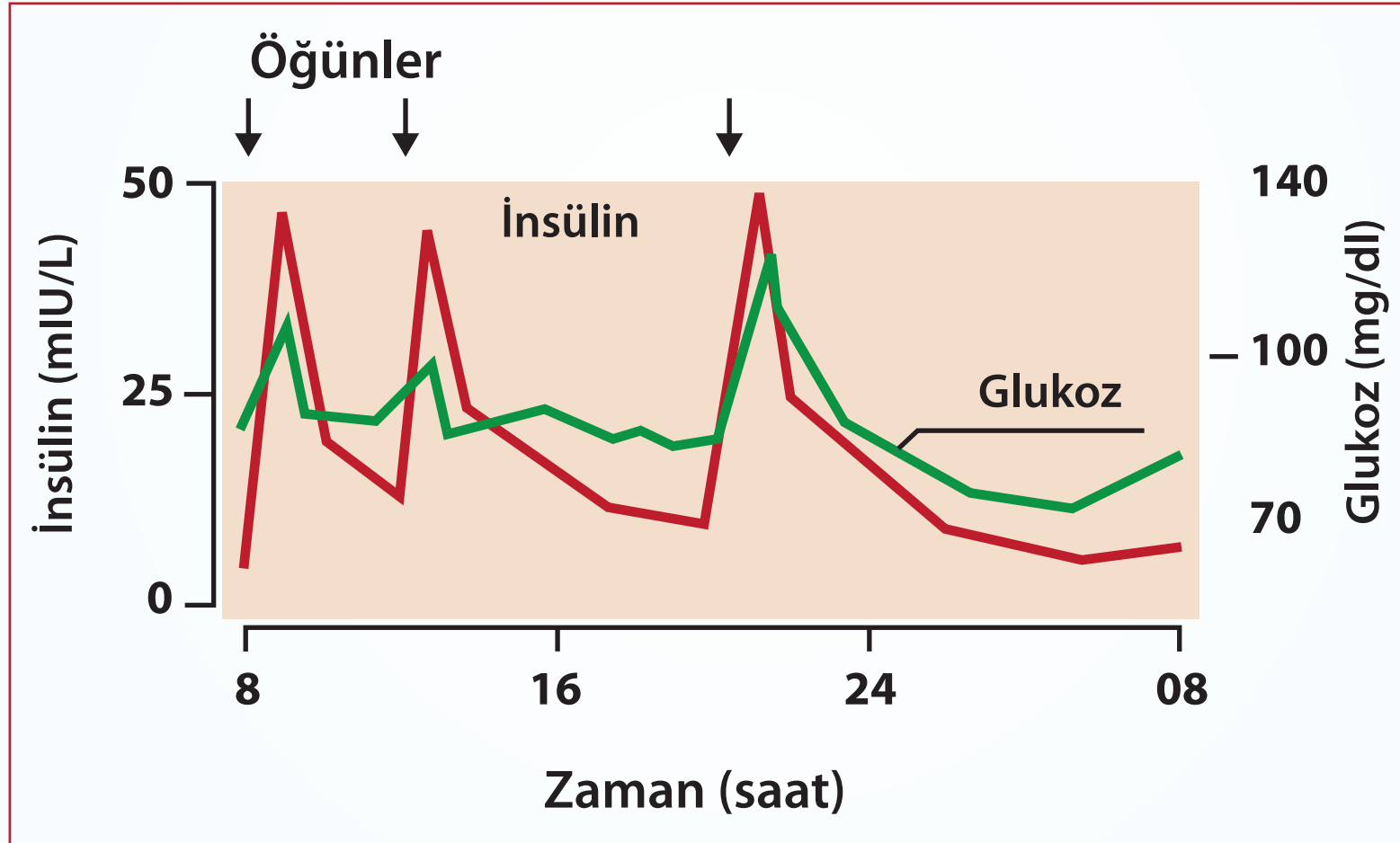


SAĞLIKLI BİREYLERDE İNSÜLİN KAN ŞEKERİNE PARALEL OLARAK ARTAR VE AZALIR



Normal sağlıklı bireylerde açlık kan şekeri 70-100 mg/dl, tokluk kan şekeri 140 mg/dl'nin altındadır.

SAĞLIKLI BİREYLERDE İNSÜLİN KAN ŞEKERİNE PARALEL OLARAK ARTAR VE AZALIR



Normal sağlıklı bireylerde açlık kan şekeri 70-100 mg/dl, tokluk kan şekeri 140 mg/dl'nin altındadır.

DİYABET TANISINDA ÜÇ FARKLI TEST KULLANILABİLİR

Ayrıca rastgele kan şekeri iki farklı günde ≥ 200 mg/dl üzerinde bulunursa diyabet tanısı konulabilir.

Açlık Kan Şekeri
 ≥ 126 mg/dl

OGTT 2. saat
kan şekeri
 ≥ 200 mg/dl

HbA_{1c}
 $\geq \%6,5$

DİYABET TANISINDA ÜÇ FARKLI TEST KULLANILABİLİR

Ayrıca rastgele kan şekeri iki farklı günde ≥ 200 mg/dl üzerinde bulunursa diyabet tanısı konulabilir.

Açlık Kan Şekeri
 ≥ 126 mg/dl

OGTT 2. saat
kan şekeri
 ≥ 200 mg/dl

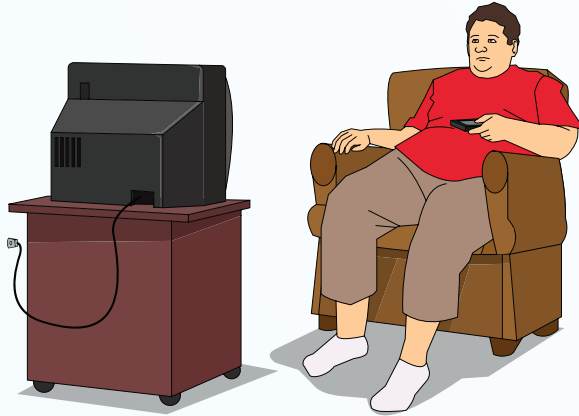
HbA_{1c}
 $\geq \%6,5$

KİMLERDE DİYABET RİSKİ VARDIR?

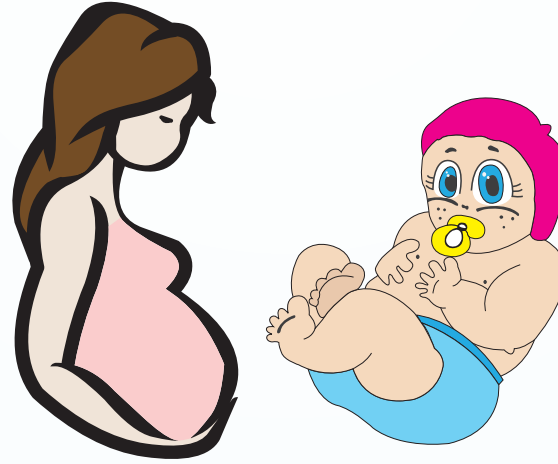


Birinci derece akrabalarında diyabet bulunan kişilerde,
Kan yağları yüksek olanlarda,
Daha önceden gizli diyabet tanısı almış olanlarda,
Uyku-apne sendromu olan kişilerde,
Polikistik over sendromu olan kadınlarda,
Erken yaşta kalp-damar hastalığı başlamış olan kişilerde.

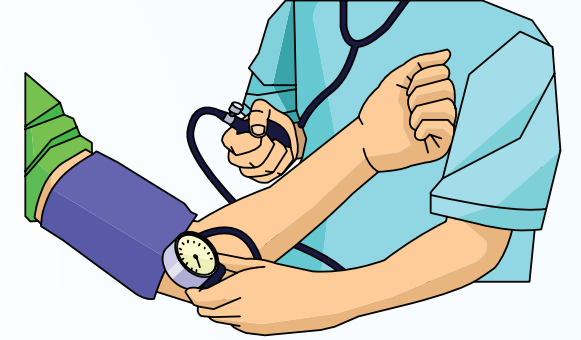
Şişman olan, sık acıkan
ve hızlı kilo alanlarda



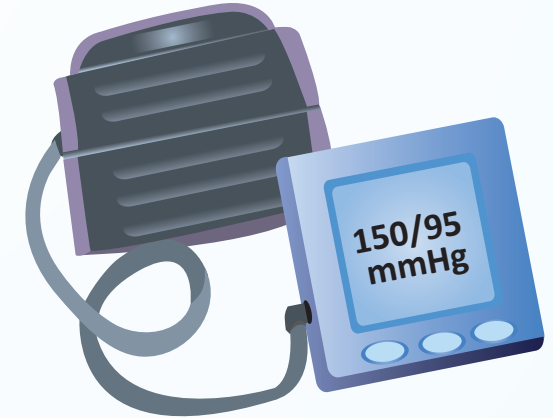
Sağlıksız beslenenlerde,
hareketsiz yaşayanlarda



Gebelik diyabeti tanısı almış
ya da 4 kg'nin üstünde bebek
doğurmuş olan kadınlarda



Hipertansiyon
olanlarda

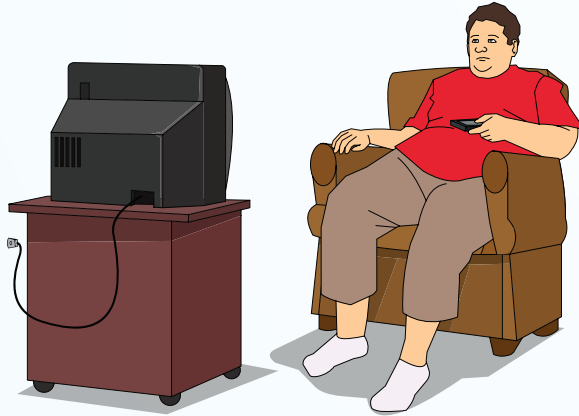


KİMLERDE DİYABET RİSKİ VARDIR?

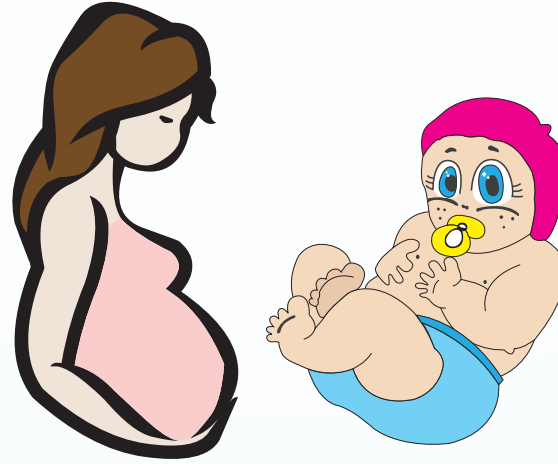


Birinci derece akrabalarında diyabet bulunan kişilerde,
Kan yağları yüksek olanlarda,
Daha önceden gizli diyabet tanısı almış olanlarda,
Uyku-apne sendromu olan kişilerde,
Polikistik over sendromu olan kadınlarda,
Erken yaşta kalp-damar hastalığı başlamış olan kişilerde.

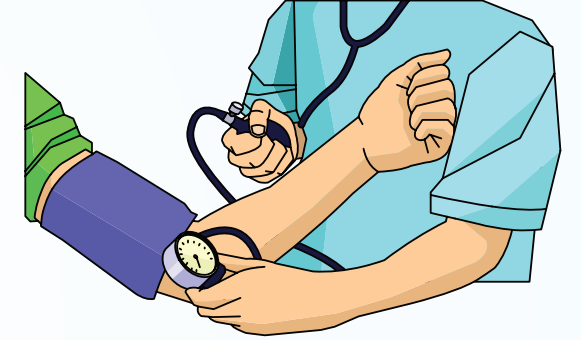
Şişman olan, sık acıkan
ve hızlı kilo alanlarda



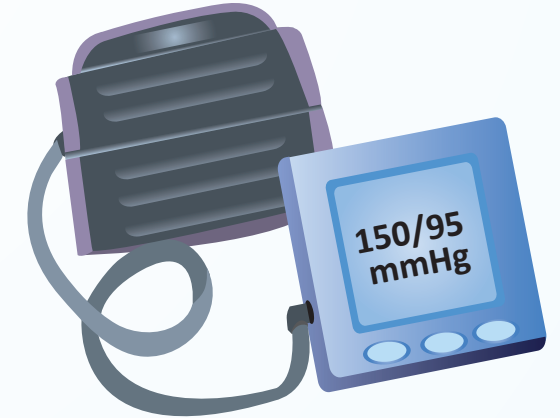
Sağlıksız beslenenlerde,
hareketsiz yaşayanlarda



Gebelik diyabeti tanısı almış
ya da 4 kg'nin üstünde bebek
doğurmuş olan kadınlarda



Hipertansiyon
olanlarda







Tip 1 Diyabet

Tüm Diyabetlilerin %5-10'u

Genç

Yaş

40 yaş
ve üzeri

Zayıf

Kilo

Kilolu-şişman

İnsülin
Eksikliği

Oluşum
Mekanizması

İnsülin direnci
ve kısmi
insülin eksikliği

Ani
Başlar

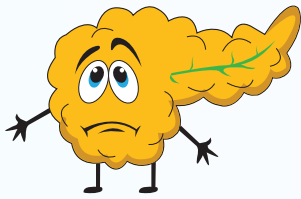
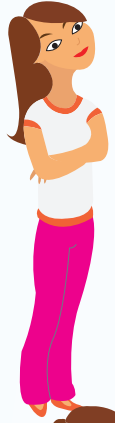
Başlangıç

Yavaş

İnsülin

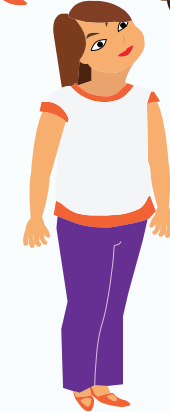
Tedavi

Şeker düşürücü
haplar ve gerekirse
insülin



Tip 2 Diyabet

Tüm Diyabetlilerin %90-95'i



Tip 1 Diyabet

Tüm Diyabetlilerin %5-10'u

Genç

Yaş

Zayıf

Kilo

İnsülin Eksikliği

Oluşum Mekanizması

Ani Başlar

Başlangıç

İnsülin

Tedavi

Tip 2 Diyabet

Tüm Diyabetlilerin %90-95'i

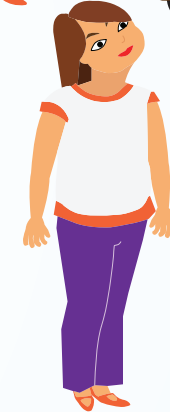
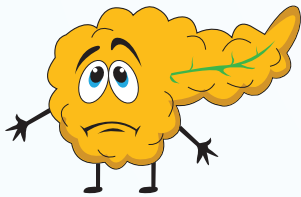
40 yaş ve üzeri

Kilolu-şişman

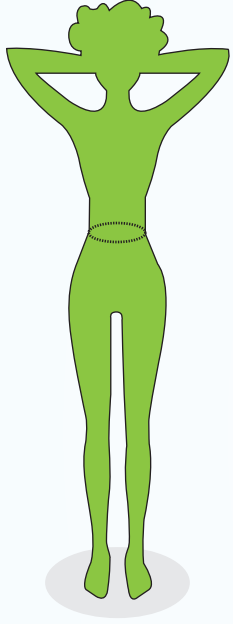
İnsülin direnci ve kısmi insülin eksikliği

Yavaş

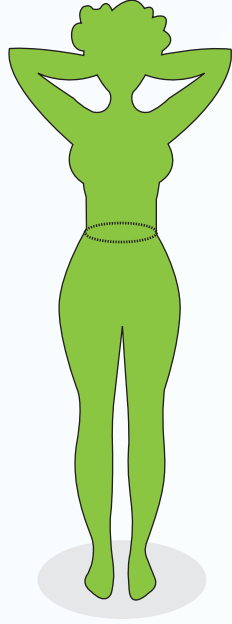
Şeker düşürücü haplar ve gerekirse insülin



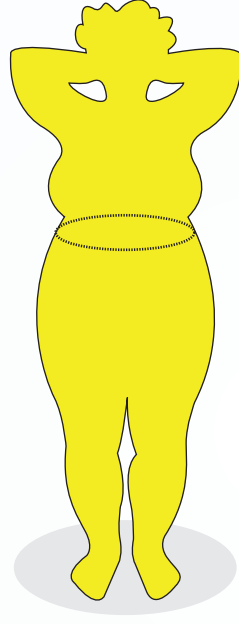
TIP 2 DİYABETİN DOĞAL SEYRİ



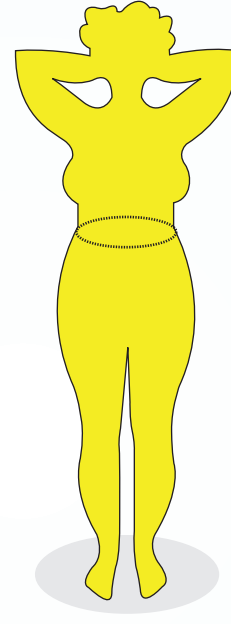
Genetik
Yatkınlık



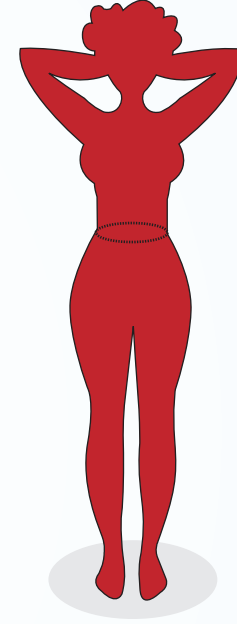
Reaktif
Hipoglisemi



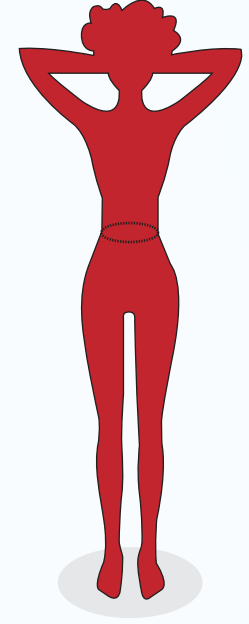
Prediyabet /
Gizli Diyabet



Erken Klinik
Diyabet



İleri Klinik
Dönem



Geç Klinik
Dönem

“ Genetik yatkınlık,
çevresel etmenler, diğer riskler.

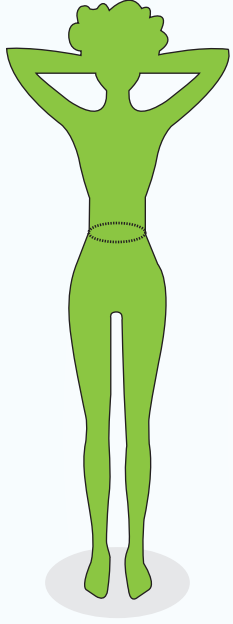
Fazla enerji alımı-az
enerji harcaması. ”

“ Ateroskleroz, hiperglisemi,
hipertansiyon.

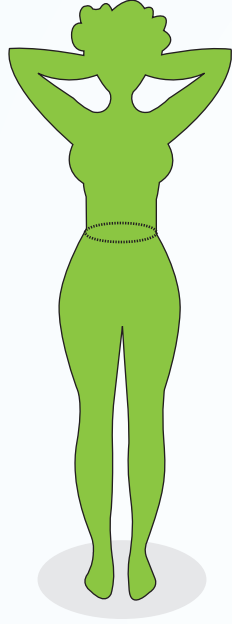
Obezite, insülin
direnci. ”

“ Uzun Dönem Sorunları:
Körlük, böbrek
yetmezliği, kalp damar
hastalığı, uzuv kaybı. ”

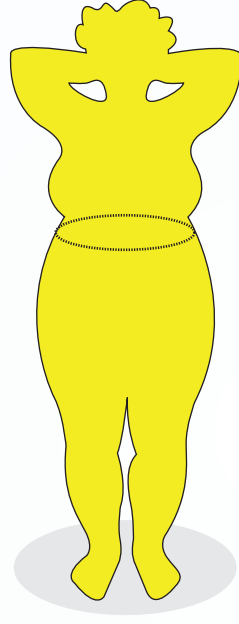
TIP 2 DİYABETİN DOĞAL SEYRİ



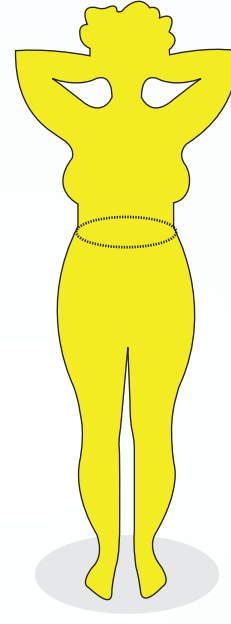
Genetik
Yatkınlık



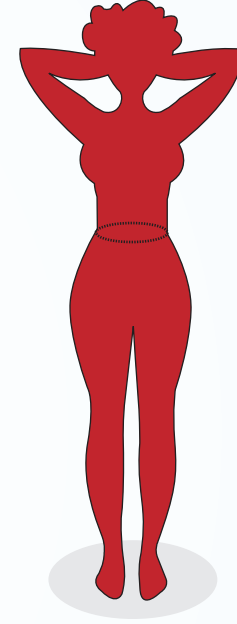
Reaktif
Hipoglisemi



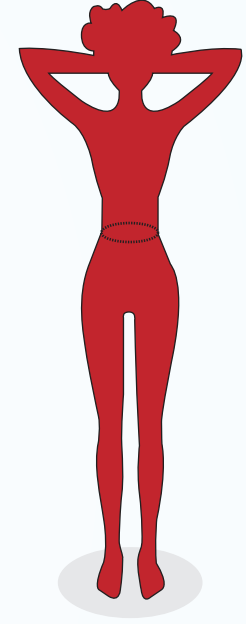
Prediyabet /
Gizli Diyabet



Erken Klinik
Diyabet



İleri Klinik
Dönem



Geç Klinik
Dönem

“ Genetik yatkınlık,
çevresel etmenler, diğer riskler.

Fazla enerji alımı-az
enerji harcaması. ”

“ Ateroskleroz, hiperglisemi,
hipertansiyon.

Obezite, insülin
direnci. ”

“ Uzun Dönem Sorunları:
Körlük, böbrek
yetmezliği, kalp damar
hastalığı, uzuv kaybı. ”

GESTASYONEL DİYABET (GEBELİK DİYABETİ)



Gebeliklerin %2-8'inde görülür.

Daha önceden diyabeti olmayan kadınlarda gebelik sırasında ortaya çıkan diyabet şeklidir.

Çoğu kez gebeliğin son üç ayında ortaya çıkar.

Genellikle doğumdan sonra düzelir.

GESTASYONEL DİYABET (GEBELİK DİYABETİ)



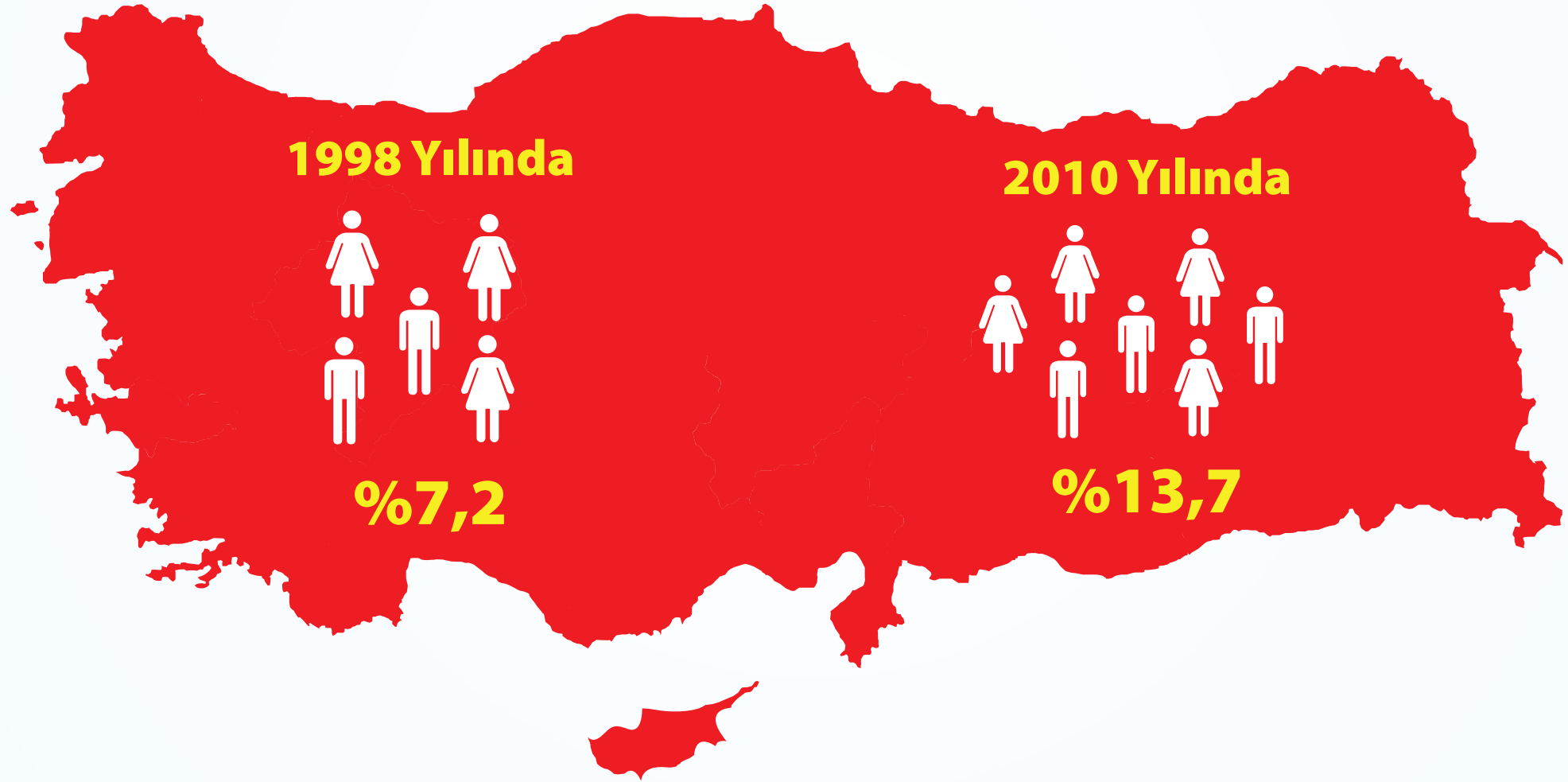
Gebeliklerin %2-8'inde görülür.

Daha önceden diyabeti olmayan kadınlarda gebelik sırasında ortaya çıkan diyabet şeklidir.

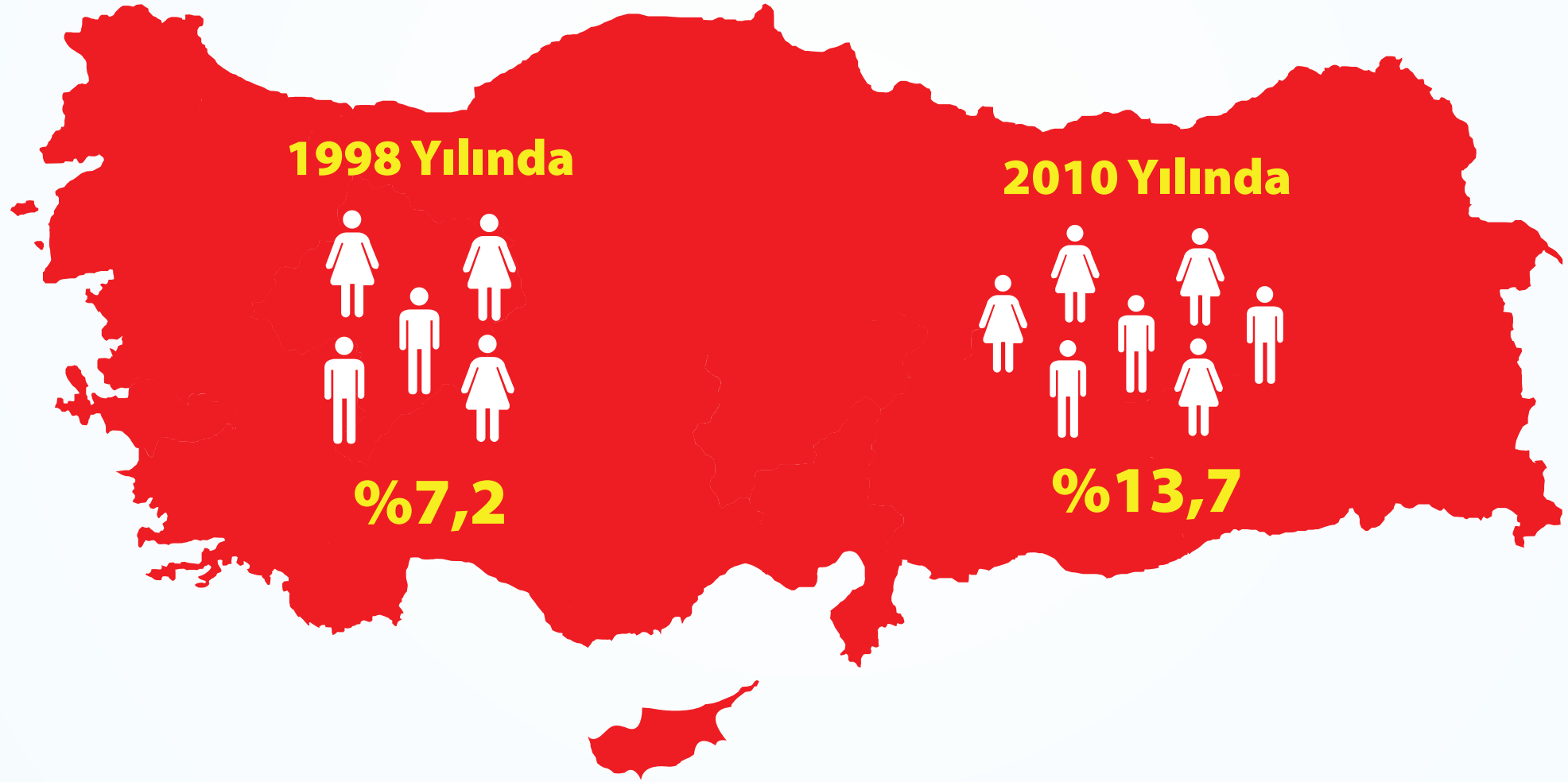
Çoğu kez gebeliğin son üç ayında ortaya çıkar.

Genellikle doğumdan sonra düzelir.

ÜLKEMİZDE DİYABET SIKLIĞI HIZLA ARTIYOR



ÜLKEMİZDE DİYABET SIKLIĞI HIZLA ARTIYOR



DIYABET BELİRTİLERİ NELERDİR?

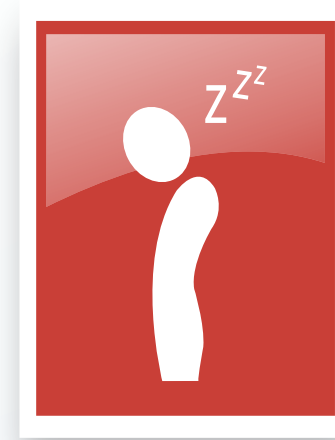
- ★ Çok su içme
- ★ Çok idrara çıkma
- ★ Gece sık idrara çıkma
- ★ Çok yemek yeme
- ★ Ağırlık artışı veya zayıflama
- ★ Bulanık görme
- ★ Genital bölgede kaşıntı
- ★ Halsizlik, yorgunluk
- ★ Diğer belirtiler; cilt kuruluğu vücudun kıvrım, büküm yerlerinde kaşıntı, infeksiyonlar



Sık idrara çıkma



Kilo kaybı



Yorgunluk hissi



Çok su içme isteği

DIYABET BELİRTİLERİ NELERDİR?

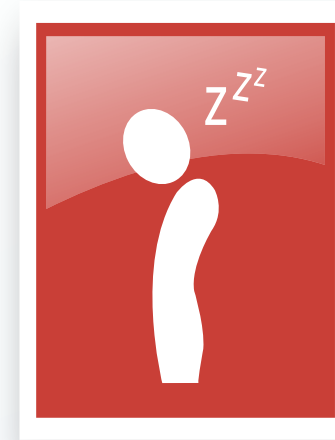
- ★ Çok su içme
- ★ Çok idrara çıkma
- ★ Gece sık idrara çıkma
- ★ Çok yemek yeme
- ★ Ağırlık artışı veya zayıflama
- ★ Bulanık görme
- ★ Genital bölgede kaşıntı
- ★ Halsizlik, yorgunluk
- ★ Diğer belirtiler; cilt kuruluğu vücudun kıvrım, büküm yerlerinde kaşıntı, infeksiyonlar



Sık idrara çıkma



Kilo kaybı

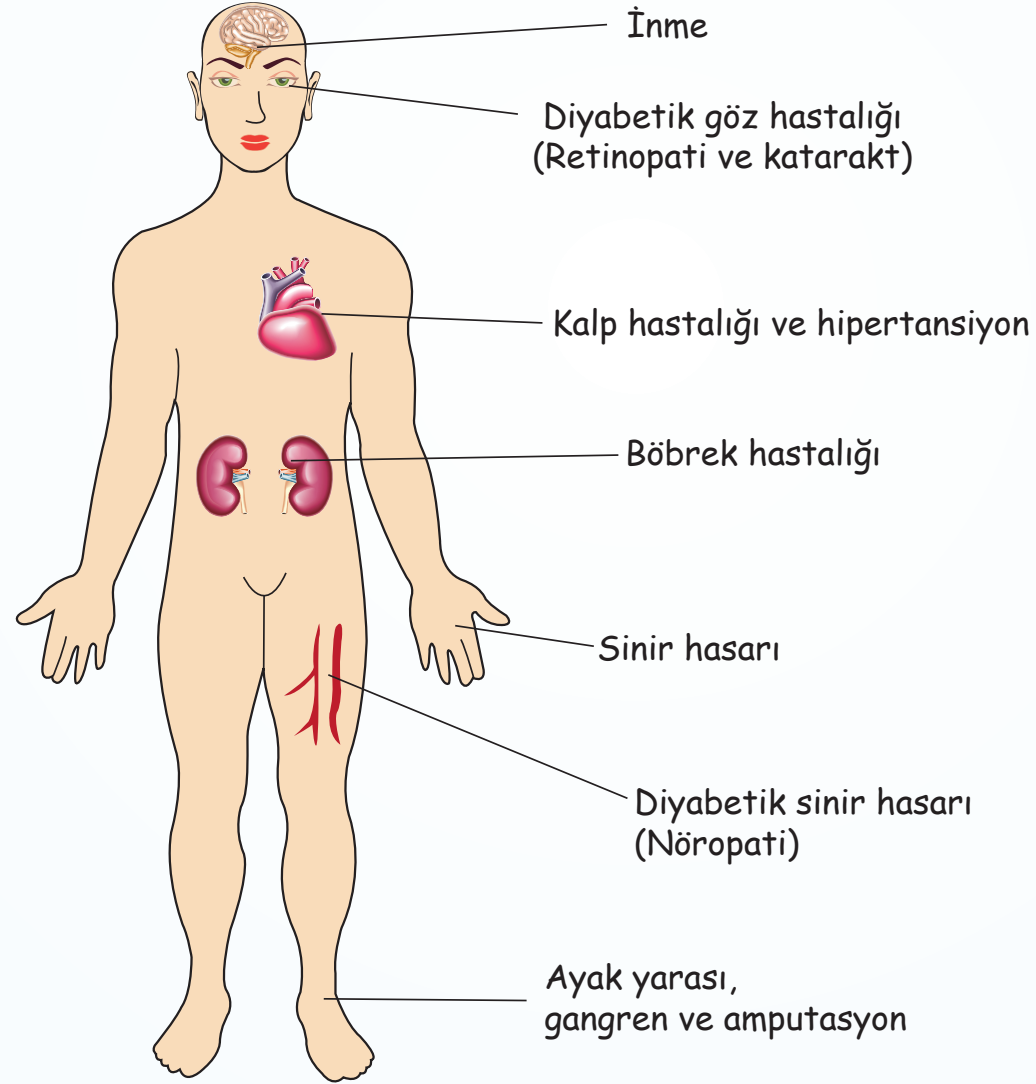


Yorgunluk hissi

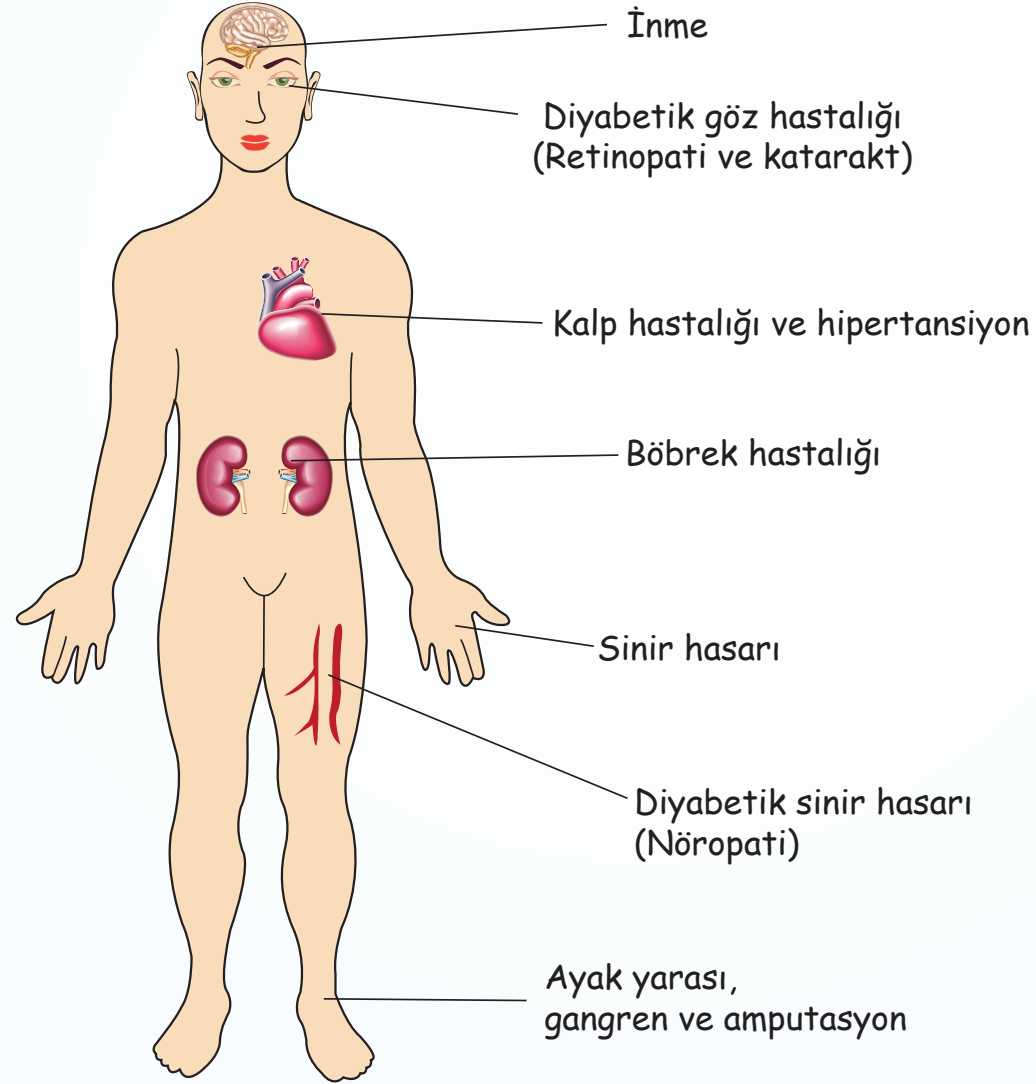


Çok su içme isteği

DIYABET İYİ KONTROL EDİLMEZSE VÜCUTTAKİ ORGANLARA ZARAR VERİR



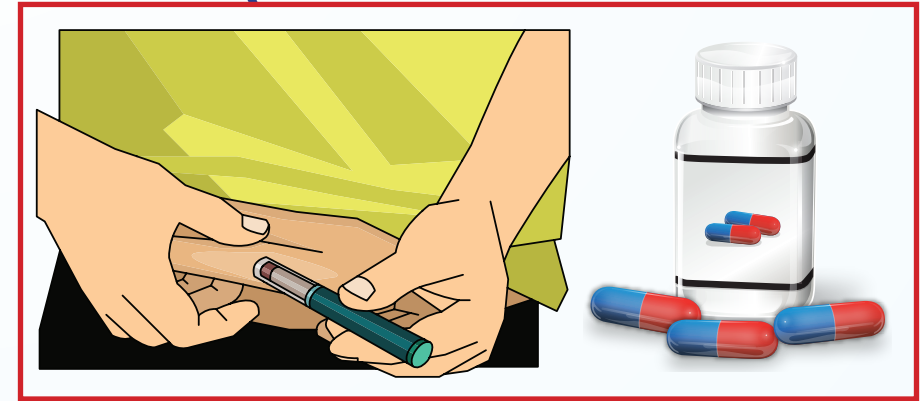
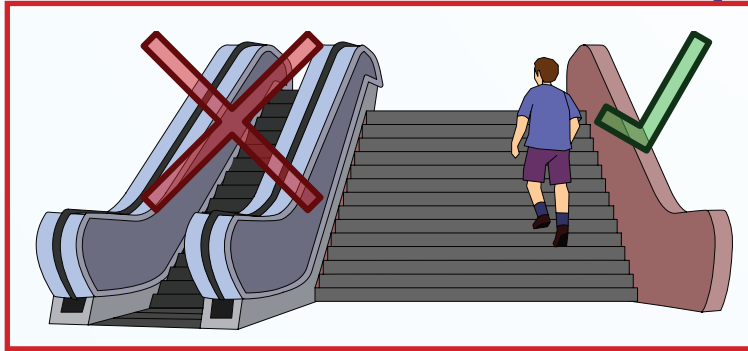
DIYABET İYİ KONTROL EDİLMEZSE VÜCUTTAKİ ORGANLARA ZARAR VERİR



DIYABETLE YAŞAMIN 4 ALTIN KURALI VARDIR



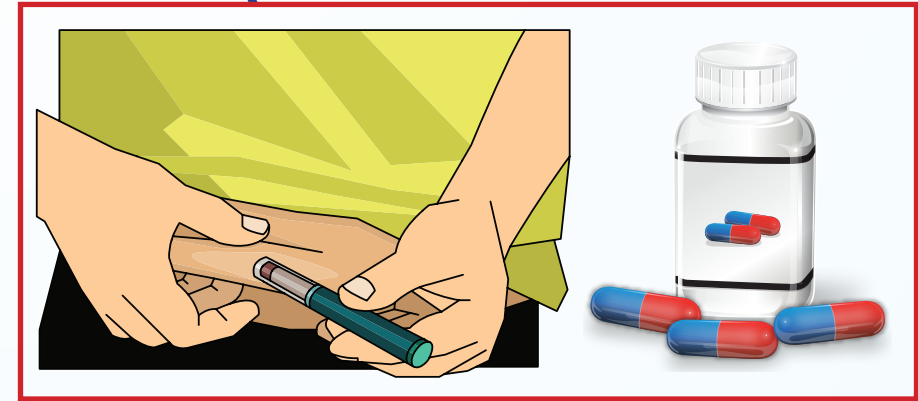
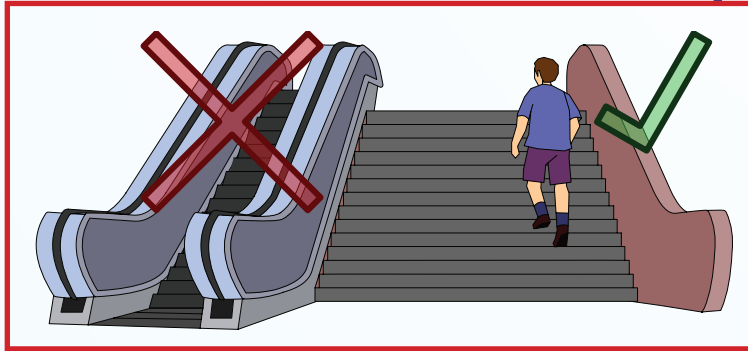
DIYABET TEDAVİSİ



DIYABETLE YAŞAMIN 4 ALTIN KURALI VARDIR



DIYABET TEDAVİSİ



DIYABET EĞİTİMİ HERKES İÇİNDİR



Diyabet eğitimi alanlar;

- ★ Diyabet, tedavisi ve diyabetin vereceği zararları nasıl önleyebileceği konusunda bilgilenir
- ★ İlaçlarını ve insülinini doğru kullanmayı
Kan şekerini ölçmeyi, düşük veya yüksekse ne yapması gerektiğini
Ayakları dahil tüm vücuduna nasıl bakacağını öğrenir

Eğitim, diyabetli bireyin bilinçlenmesini sağlar.

DIYABET EĞİTİMİ HERKES İÇİNDİR

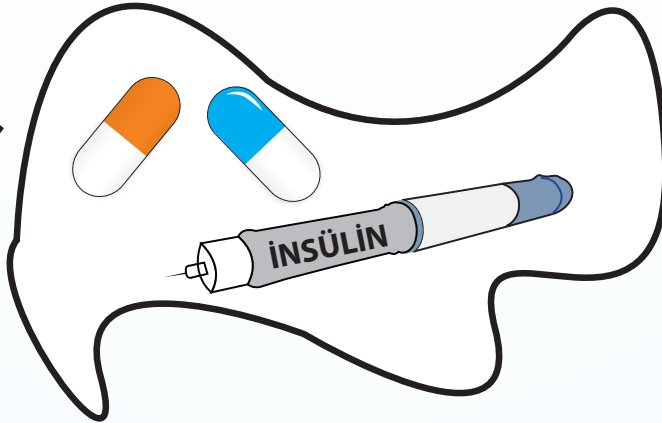
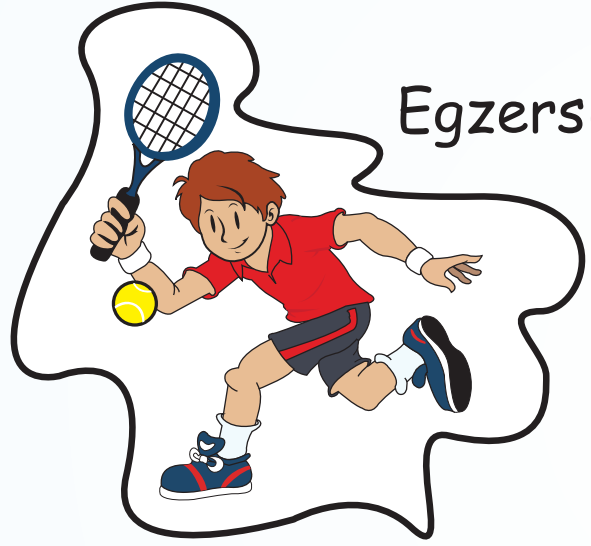


Diyabet eğitimi alanlar;

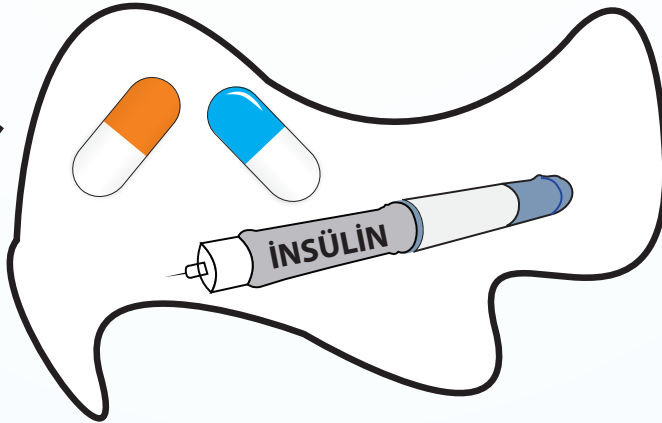
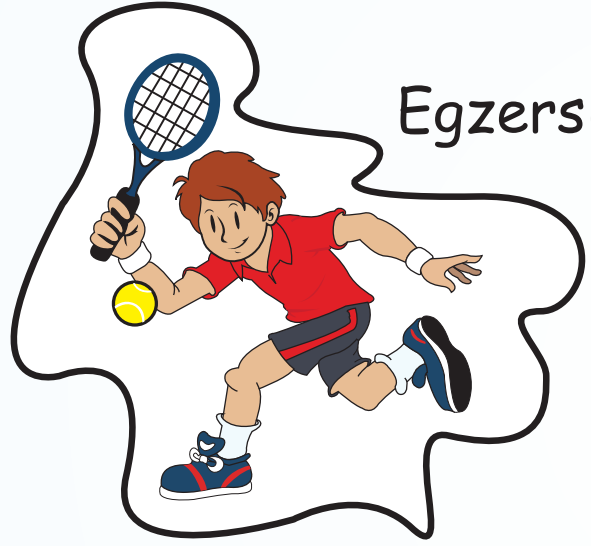
- ★ Diyabet, tedavisi ve diyabetin vereceği zararları nasıl önleyebileceği konusunda bilgilenir
- ★ İlaçlarını ve insülinini doğru kullanmayı
Kan şekerini ölçmeyi, düşük veya yüksekse ne yapması gerektiğini
Ayakları dahil tüm vücuduna nasıl bakacağını öğrenir

Eğitim, diyabetli bireyin bilinçlenmesini sağlar.

! UNUTMAYALIM !



! UNUTMAYALIM !



HATIRLAYALIM

“

1. Kan glukozunun vücuttaki rolü nedir?
2. İnsülinin kan glukozu, karaciğer, kas ve yağ dokusu üzerine etkisi nelerdir?
3. Açlık ve tokluk kan şekerinin normal değerleri nedir?
4. Diyabet neden oluşur ve tipleri nelerdir?
5. İnsülin direnci nedir?
6. Tip 2 diyabetin oluşumu için risk faktörleri nelerdir?
7. Diyabet tedavisinin temel bileşenleri nedir?

”



HATIRLAYALIM

“

1. Kan glukozunun vücuttaki rolü nedir?
2. İnsülinin kan glukozu, karaciğer, kas ve yağ dokusu üzerine etkisi nelerdir?
3. Açlık ve tokluk kan şekerinin normal değerleri nedir?
4. Diyabet neden oluşur ve tipleri nelerdir?
5. İnsülin direnci nedir?
6. Tip 2 diyabetin oluşumu için risk faktörleri nelerdir?
7. Diyabet tedavisinin temel bileşenleri nedir?

”



DIYABET TEDAVİSİ

1. Yaşam tarzı değişikliği

Tıbbi beslenme tedavisi

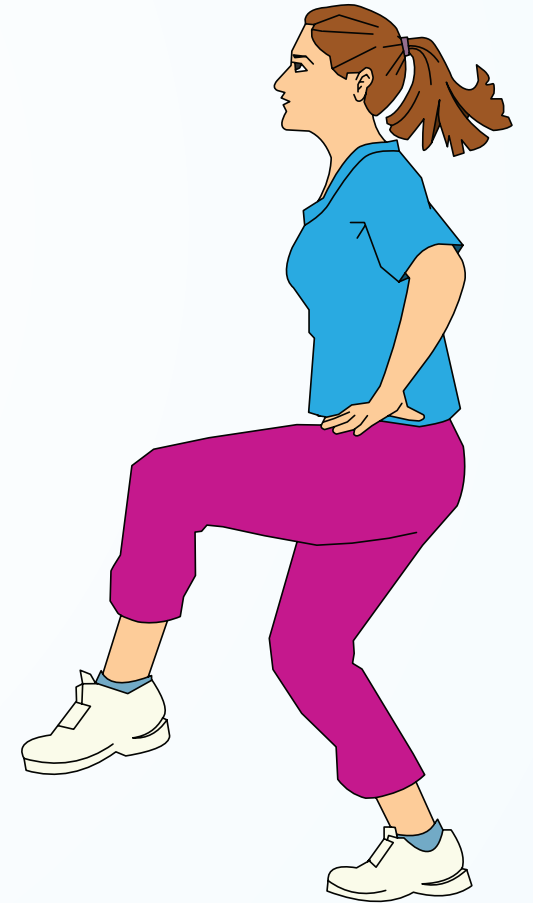
Egzersiz

2. Eğitim ve psikososyal destek

3. Farmakolojik tedavi

İnsülin dıőında kan Őekerini dűzenleyici ilaęlar

İnsülin



DIYABET TEDAVİSİ

1. Yaşam tarzı değişikliği

Tıbbi beslenme tedavisi

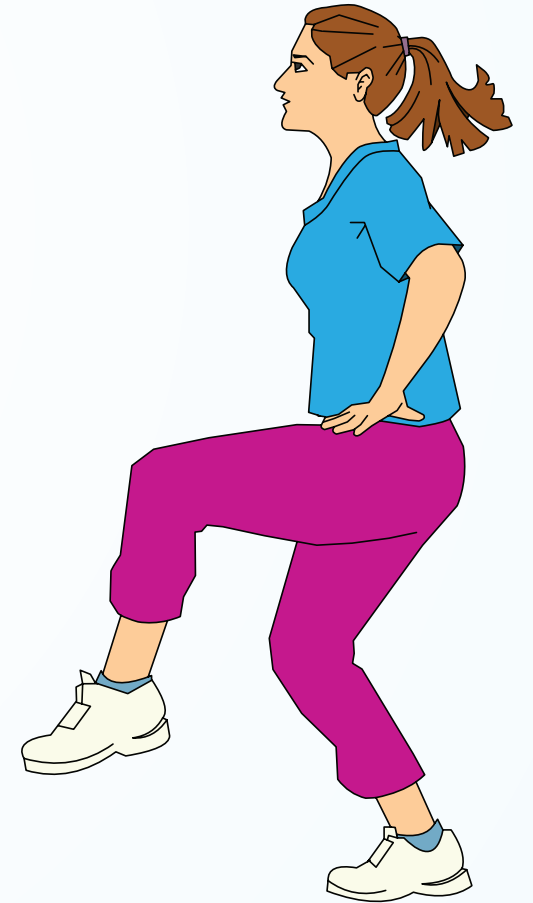
Egzersiz

2. Eğitim ve psikososyal destek

3. Farmakolojik tedavi

İnsülin dıőında kan Őekerini dűzenleyici ilaęlar

İnsülin



YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ

- ★ Sağlıklı beslenmek
- ★ Yeterli fiziksel aktivite - düzenli egzersiz yapmak
- ★ Yeterince uyumak
- ★ Sigaradan kaçınmak
- ★ Alkol almamak (en azından tüketimini sınırlamak)
- ★ Stresten uzak durmak (veya stres ile başa çıkmayı öğrenmek)



YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ

- ★ Sağlıklı beslenmek
- ★ Yeterli fiziksel aktivite - düzenli egzersiz yapmak
- ★ Yeterince uyumak
- ★ Sigaradan kaçınmak
- ★ Alkol almamak (en azından tüketimini sınırlamak)
- ★ Stresten uzak durmak (veya stres ile başa çıkmayı öğrenmek)



DİYABET TEDAVİSİ

“ Diyabetli bireyler sağlıklı ve uzun yaşamak için iyi tedavi olmak zorundadır. ”



- ★ Tip 1 diyabetli hastalarda sık aralıklı, çoklu doz insülin tedavisi uygulanması gerekir.
- ★ Tip 2 diyabetli hastalarda ise ağızdan şeker düşürücü haplar ve insülin enjeksiyonları gerekebilir.
- ★ Diyabet eğitimi, sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli fizik aktivite ve iyi bakım hem tip 1 hem de tip 2 diyabet tedavisinin ana unsurlarıdır.

DİYABET TEDAVİSİ

“ Diyabetli bireyler sağlıklı ve uzun yaşamak için iyi tedavi olmak zorundadır. ”



- ★ Tip 1 diyabetli hastalarda sık aralıklı, çoklu doz insülin tedavisi uygulanması gerekir.
- ★ Tip 2 diyabetli hastalarda ise ağızdan şeker düşürücü haplar ve insülin enjeksiyonları gerekebilir.
- ★ Diyabet eğitimi, sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli fizik aktivite ve iyi bakım hem tip 1 hem de tip 2 diyabet tedavisinin ana unsurlarıdır.

BESLENME TEDAVİSİ

Diyabetli birey: Bireysel özelliklerine göre değişen enerji ve besin ögesi ihtiyacını yeterli ve dengeli beslenerek karşılamalı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalıdır.



BESLENME TEDAVİSİ

Diyabetli birey: Bireysel özelliklerine göre değişen enerji ve besin ögesi ihtiyacını yeterli ve dengeli beslenerek karşılamalı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalıdır.



BESİN ÖGELERİ

“

Karbonhidrat

Protein

Yağ

Vitamin

Mineral

Su

”



BESİN ÖGELERİ

“

Karbonhidrat

Protein

Yağ

Vitamin

Mineral

Su

”



KARBONHİDRAT

Vücutun temel enerji kaynağıdır.

Tahıllar, nişastalı besinler, kuru baklagiller, süt, yoğurt, ayran, meyveler ve sebzeler karbonhidrat içeren besinlere örnek olarak verilebilir.



KARBONHİDRAT

Vücutun temel enerji kaynağıdır.

Tahıllar, nişastalı besinler, kuru baklagiller, süt, yoğurt, ayran, meyveler ve sebzeler karbonhidrat içeren besinlere örnek olarak verilebilir.



PROTEİN

Hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunur.

Vücut dokularının gelişmesini ve gerektiğinde onarılmasını sağlar. Kas dokusunu oluşturur.



PROTEİN

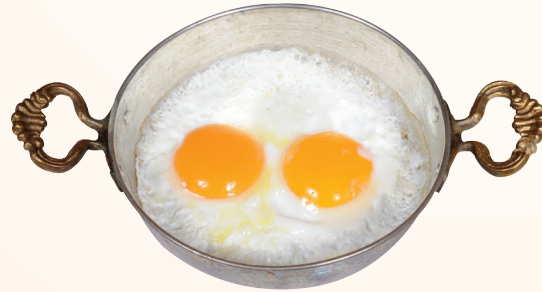
Hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunur.

Vücut dokularının gelişmesini ve gerektiğinde onarılmasını sağlar. Kas dokusunu oluşturur.



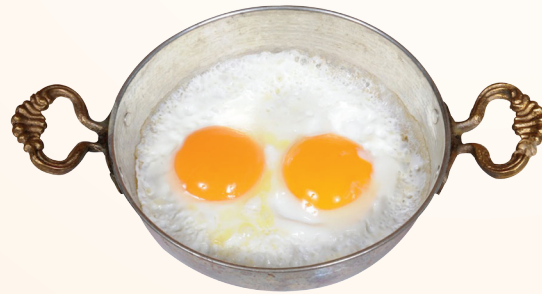
YAĞ

Sıvı yağlar, margarin, krema;
ayrıca sucuk gibi et ürünleri,
kabuklu yemişler yağ içeriği yüksek
besinlerdir.



YAĞ

Sıvı yağlar, margarin, krema;
ayrıca sucuk gibi et ürünleri,
kabuklu yemişler yağ içeriği yüksek
besinlerdir.



TUZ

“

Tuz tüketiminin sınırlandırılması gereken durumlar:

- ★ Hipertansiyon
- ★ Kalp hastalığı
- ★ Böbrek hastalığı

”

“

Tuz tüketimini artıran nedenler:

- ★ Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme alışkanlığı
- ★ Ev dışında yenilen yemek sayısının artması
- ★ Hazır besin, konserve besin tüketim sıklığının ve miktarının fazla olması

”



TUZ

“

Tuz tüketiminin sınırlandırılması gereken durumlar:

- ★ Hipertansiyon
- ★ Kalp hastalığı
- ★ Böbrek hastalığı

”

“

Tuz tüketimini artıran nedenler:

- ★ Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme alışkanlığı
- ★ Ev dışında yenilen yemek sayısının artması
- ★ Hazır besin, konserve besin tüketim sıklığının ve miktarının fazla olması

”



VİTAMİNLER VE MİNERALLER

Sebze ve meyveler başta olmak üzere tüm besinler çeşitli vitamin ve mineralleri içermektedir.

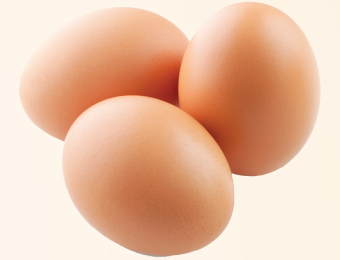
Örneğin;

Portakal, mandalina, kivi gibi meyveler C vitamini içerir

Süt, yoğurt, peynir kalsiyum içerir

Kırmızı et, yumurta demir ve B 12 vitamini için iyi kaynaklardır

Besinlerle alım düzeyi yeterli olduğunda vitamin ve mineral desteği alınması gerekmez



VİTAMİNLER VE MİNERALLER

Sebze ve meyveler başta olmak üzere tüm besinler çeşitli vitamin ve mineralleri içermektedir.

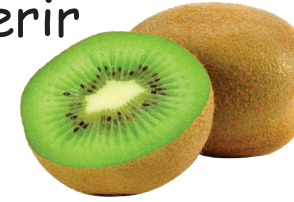
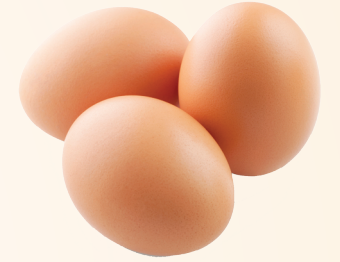
Örneğin;

Portakal, mandalina, kivi gibi meyveler C vitamini içerir

Süt, yoğurt, peynir kalsiyum içerir

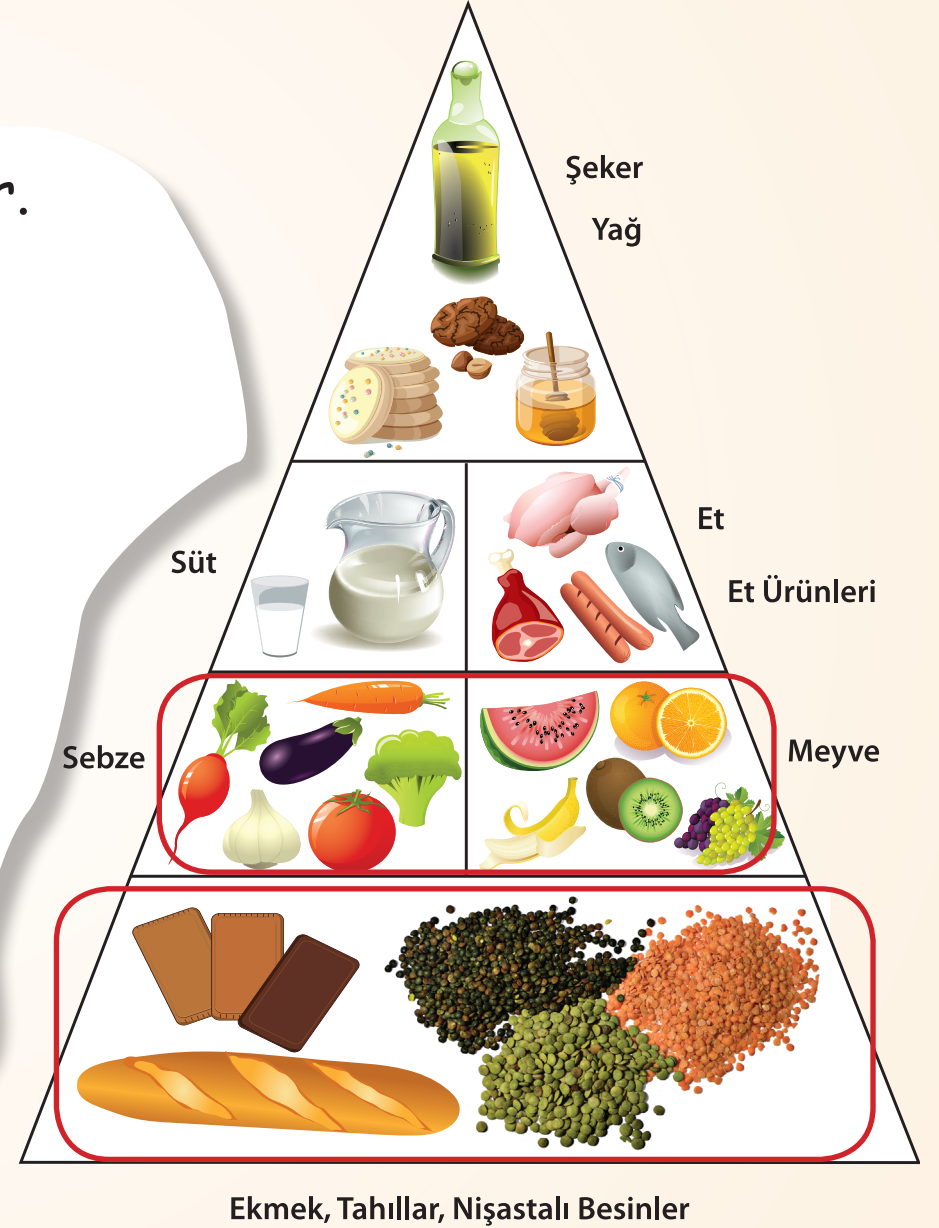
Kırmızı et, yumurta demir ve B 12 vitamini için iyi kaynaklardır

Besinlerle alım düzeyi yeterli olduğunda vitamin ve mineral desteği alınması gerekmez



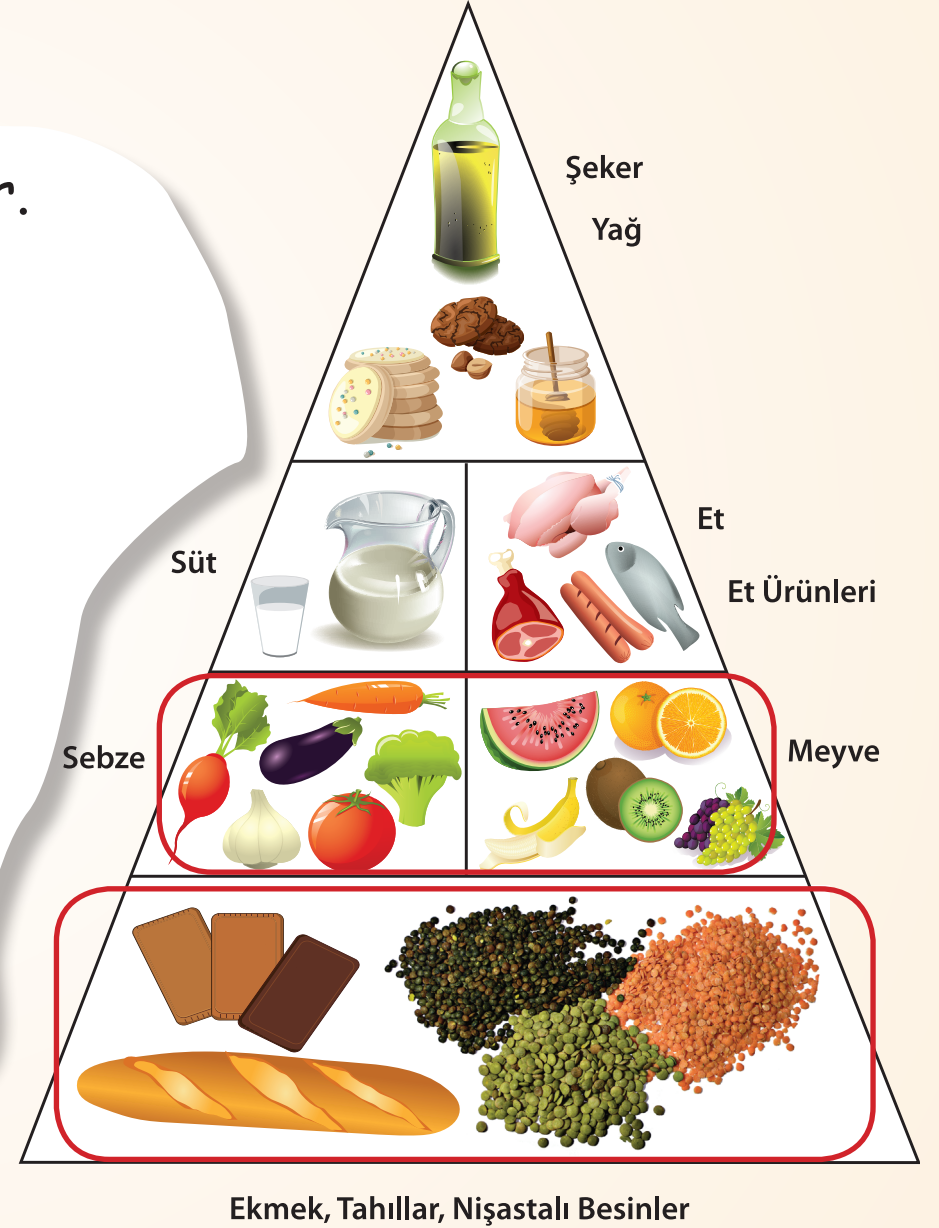
POSA (LİF)

- ★ Besinlerin sindirilmeden atılan kısmıdır.
- ★ Elma, greyfurt, limon, portakal gibi meyveler, yulaf, kuru baklagiller ve birçok sebze çözümlü posa içerir.
- ★ Posanın bu türü:
 - Mide boşalmasını geciktirir
 - Karbonhidratların sindirimini yavaşlatır
 - Kan şekeri ve kan yağlarının kontrolünü sağlar



POSA (LİF)

- ★ Besinlerin sindirilmeden atılan kısmıdır.
- ★ Elma, greyfurt, limon, portakal gibi meyveler, yulaf, kuru baklagiller ve birçok sebze çözüner posa içerir.
- ★ Posanın bu türü:
 - Mide boşalmasını geciktirir
 - Karbonhidratların sindirimini yavaşlatır
 - Kan şekeri ve kan yağlarının kontrolünü sağlar



POSA TÜKETİMİNİ ARTIRMAK İÇİN....

- ★ Beyaz ekmek yerine tam tahıl, yulaf veya çavdar ekmeği
- ★ Pirinç veya makarna yerine bulgur
- ★ Meyve suyu yerine meyve tüketilmeli
- ★ Kabuğu ile yenilebilen meyvelerin kabuğu soyulmamalı, iyice yıkandıktan sonra kabuğu ile birlikte yenilmeli
- ★ Öğünlerde mutlaka sebze ve salata tüketilmeli
- ★ Haftada 2-3 defa kuru baklagil yenilmelidir



POSA TÜKETİMİNİ ARTIRMAK İÇİN....

- ★ Beyaz ekmek yerine tam tahıl, yulaf veya çavdar ekmeği
- ★ Pirinç veya makarna yerine bulgur
- ★ Meyve suyu yerine meyve tüketilmeli
- ★ Kabuğu ile yenilebilen meyvelerin kabuğu soyulmamalı, iyice yıkandıktan sonra kabuğu ile birlikte yenilmeli
- ★ Öğünlerde mutlaka sebze ve salata tüketilmeli
- ★ Haftada 2-3 defa kuru baklagil yenilmelidir



SU

- ★ Vücutun artık maddelerden arınması ve düzenli çalışması için su tüketimi önemlidir.
- ★ İhtiyaç duyulan su miktarı yaş gruplarına göre değişmekle birlikte, günde ortalama 8-10 bardak 'su' tüketilmelidir.



SU

- ★ Vücutun artık maddelerden arınması ve düzenli çalışması için su tüketimi önemlidir.
- ★ İhtiyaç duyulan su miktarı yaş gruplarına göre değişmekle birlikte, günde ortalama 8-10 bardak 'su' tüketilmelidir.



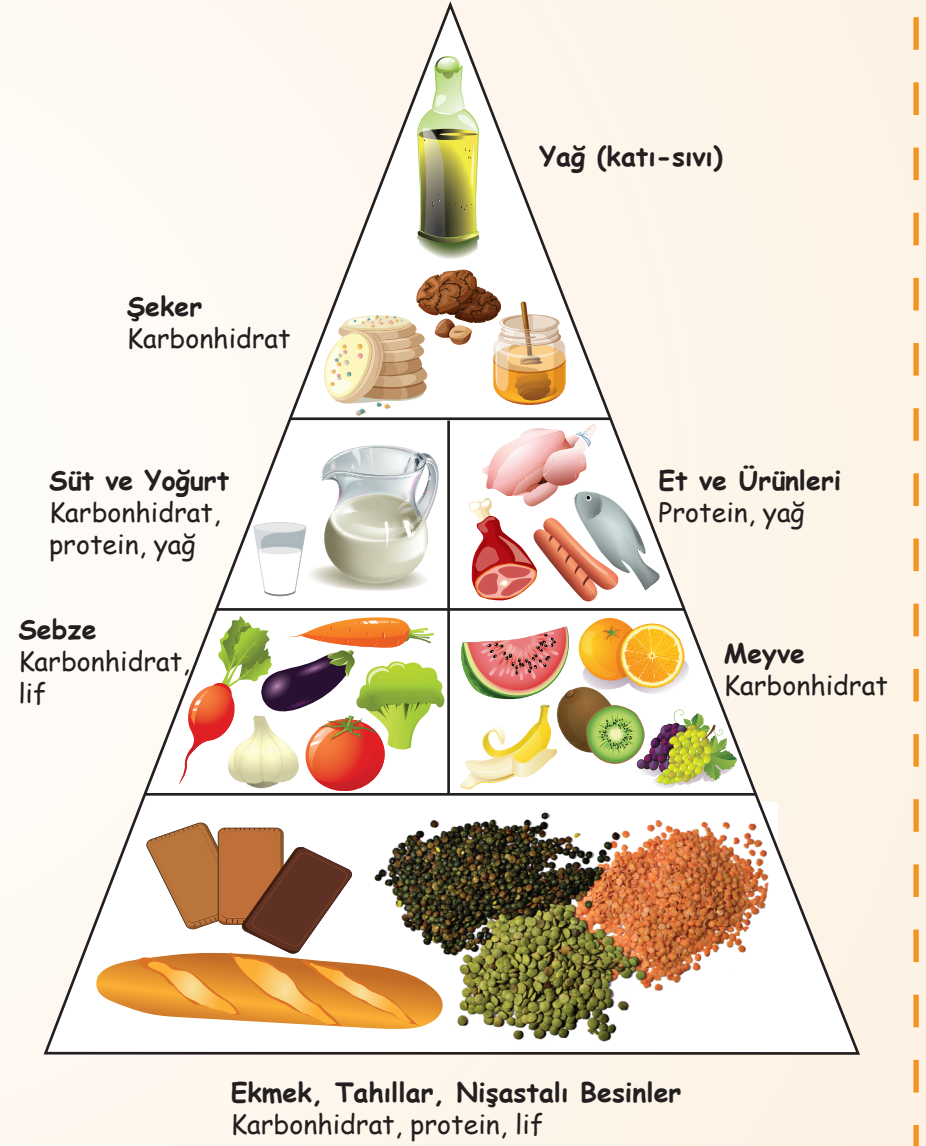
BESİN GRUPLARI

- ★ Her bir besin grubunun besin ögesi içeriği farklıdır.
- ★ Soframızda ve tabağımızdaki besinler çeşitlendirilmelidir.
- ★ Tabağımızda yer alması gereken besinlerde porsiyon kontrolü sağlanmalıdır.



BESİN GRUPLARI

- ★ Her bir besin grubunun besin ögesi içeriği farklıdır.
- ★ Soframızda ve tabağımızdaki besinler çeşitlendirilmelidir.
- ★ Tabağımızda yer alması gereken besinlerde porsiyon kontrolü sağlanmalıdır.

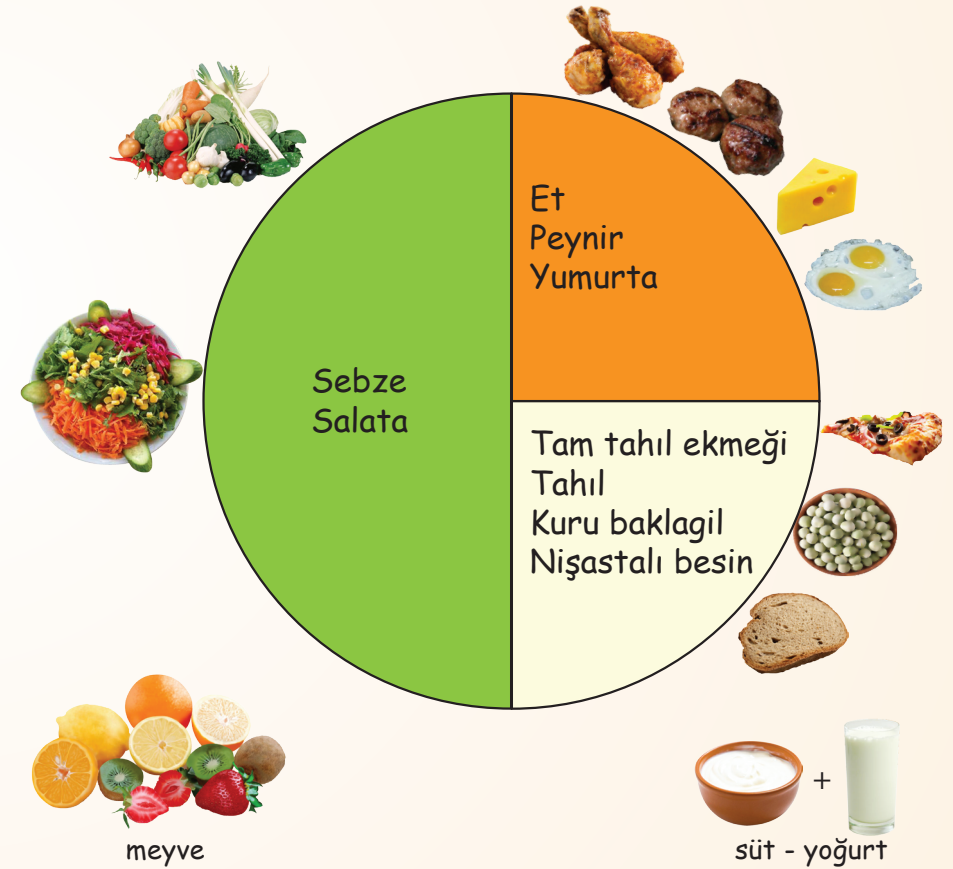


SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN TABAĞIMIZDAKİ VE SOFRAMIZDAKİ BESİNLER

“

Besinleri çeşitlendirerek vücudumuz için gereken besin öğelerini sağlarız.

”

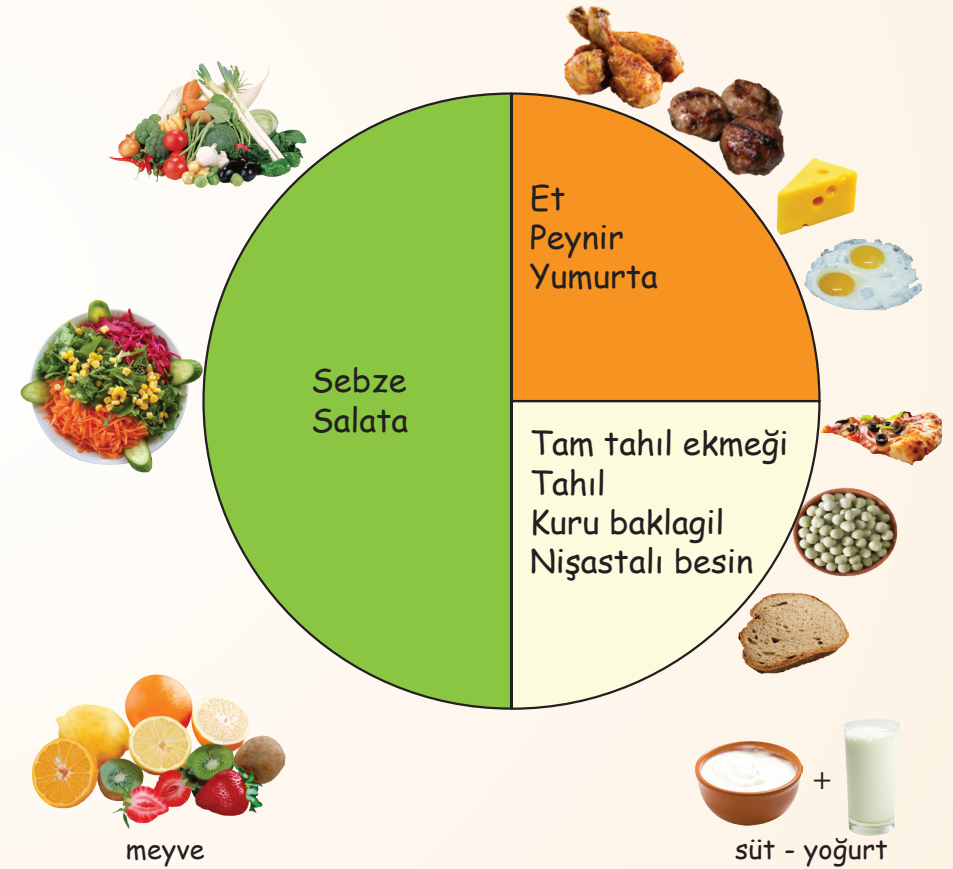


SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN TABAĞIMIZDAKİ VE SOFRAMIZDAKİ BESİNLER

“

Besinleri çeşitlendirerek vücudumuz için gereken besin öğelerini sağlarız.

”



“ Besin gruplarını içeren sağlıklı besinler, sağlıklı besin hazırlama ve pişirme yöntemleri uygulanarak tabağımızdaki yerini almalıdır. ”



“ Besin gruplarını içeren sağlıklı besinler, sağlıklı besin hazırlama ve pişirme yöntemleri uygulanarak tabağımızdaki yerini almalıdır. ”



KAN ŞEKERİ DÜZEYİNİ ETKİLEYEN TEMEL BESİN ÖĞESİ: KARBONHİDRATLAR



KAN ŞEKERİ DÜZEYİNİ ETKİLEYEN TEMEL BESİN ÖĞESİ: KARBONHİDRATLAR

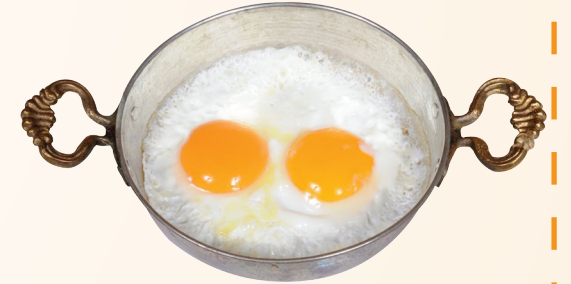


PROTEİN VE YAĞ TÜKETİMİNE DİKKAT !

- ★ Kan şekeri kontrolü için yağ ve protein kaynağı olan besinleri fazla miktarlarda tüketmek:

Böbrek ve kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir,
Hipoglisemi sıklığını artırabilir,
Vücut ağırlığının artmasına neden olabilir.

- ★ Protein ve yağ içeren besinler bilinmeli ve tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir.

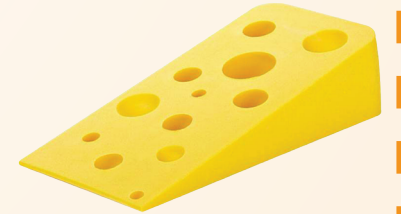
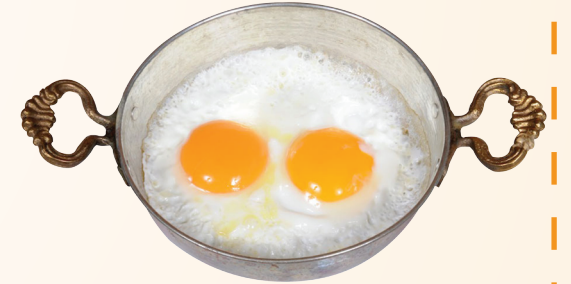


PROTEİN VE YAĞ TÜKETİMİNE DİKKAT !

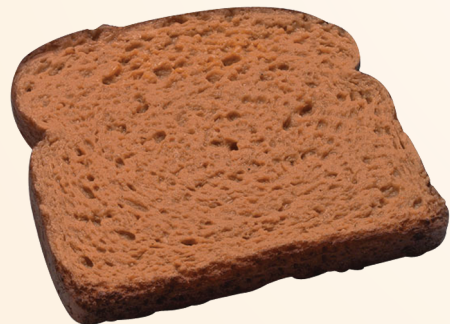
- ★ Kan şekeri kontrolü için yağ ve protein kaynağı olan besinleri fazla miktarlarda tüketmek:

Böbrek ve kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir,
Hipoglisemi sıklığını artırabilir,
Vücut ağırlığının artmasına neden olabilir.

- ★ Protein ve yağ içeren besinler bilinmeli ve tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir.



15 g. KARBONHİDRAT İÇEREN BESİN MİKTARLARI








15 g. KARBONHİDRAT İÇEREN BESİN MİKTARLARI








15 g. KARBONHİDRAT İÇEREN BESİN MİKTARLARI

Besin	Ölçü	Miktar
 Ekmek	1 ince dilim	25 g
 Pilav - makarna	3 yemek kaşığı	20 g çığ
 Çorba	1 orta boy kepçe	200 ml
 Patates	1 küçük boy	90 g
 Kuru baklagiller (nohut, kuru fasulye, mercimek vb)	4 yemek kaşığı	100 g
 Bezelye	4 yemek kaşığı	100 g

Besin	Ölçü	Miktar
 Elma	1 küçük boy	100 g
 Muz	1 küçük boy	70 g
 Şeftali	1 ortaboy	150 g
 Süt	1.5 su bardağı	300 ml
 Yoğurt	1.5 su bardağı	300 ml

15 g. KARBONHİDRAT İÇEREN BESİN MİKTARLARI

Besin	Ölçü	Miktar
 Ekmek	1 ince dilim	25 g
 Pilav - makarna	3 yemek kaşığı	20 g çığ
 Çorba	1 orta boy kepçe	200 ml
 Patates	1 küçük boy	90 g
 Kuru baklagiller (nohut, kuru fasulye, mercimek vb)	4 yemek kaşığı	100 g
 Bezelye	4 yemek kaşığı	100 g

Besin	Ölçü	Miktar
 Elma	1 küçük boy	100 g
 Muz	1 küçük boy	70 g
 Şeftali	1 ortaboy	150 g
 Süt	1.5 su bardağı	300 ml
 Yoğurt	1.5 su bardağı	300 ml

**Kan şekerini hızlı yükselten besinler
(Glisemik indeksi yüksek besinler)**

Şeker



Ekmek



Pilav

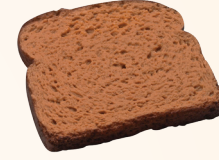


Patates
Püresi



**Kan şekerini daha geç ve daha yavaş
yükselten besinler
(Glisemik indeksi düşük besinler)**

Tam Tahıl
Ekmeği



Makarna



Kuru
Baklagiller



Sebzeler



Kepekli
Bisküvi



**Kan şekerini hızlı yükselten besinler
(Glisemik indeksi yüksek besinler)**

Şeker



Ekmek



Pilav

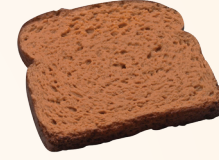


Patates
Püresi



**Kan şekerini daha geç ve daha yavaş
yükselten besinler
(Glisemik indeksi düşük besinler)**

Tam Tahıl
Ekmeği



Makarna



Kuru
Baklagiller



Sebzeler



Kepekli
Bisküvi

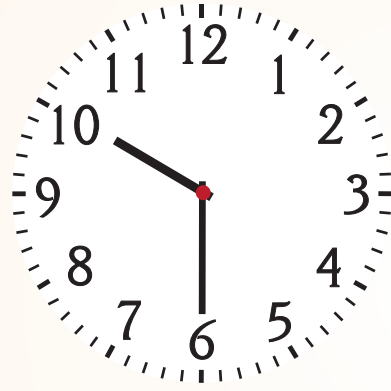


ÖĞÜN DÜZENİ

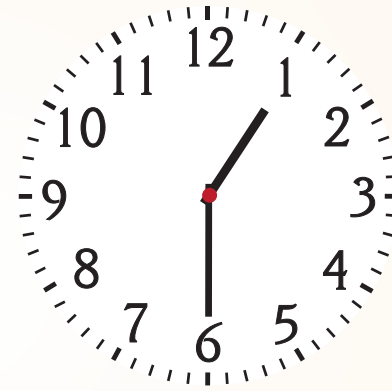
Örnek Ana ve Ara Öğün Zamanları



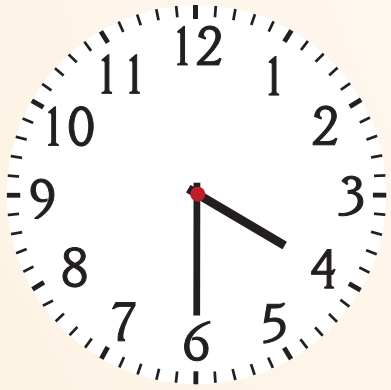
08:00



10:30



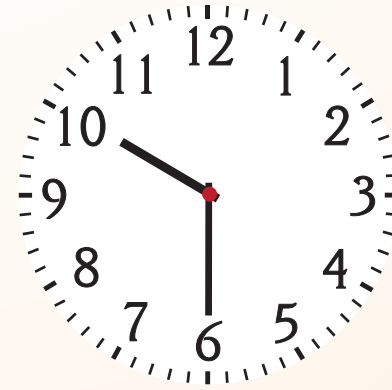
13:30



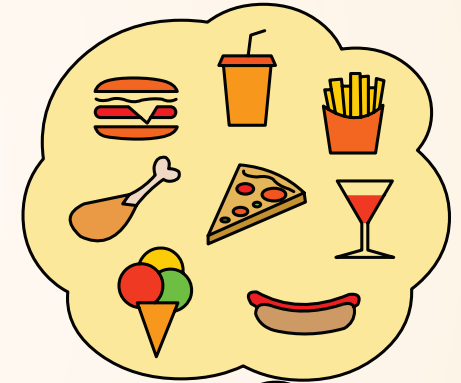
16:30



19:30



22:30

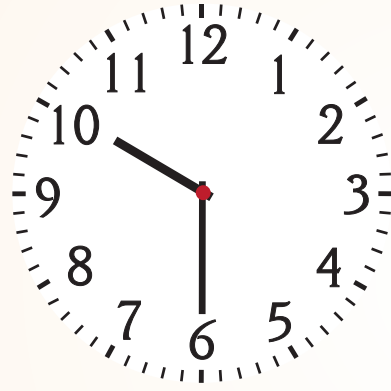


ÖĞÜN DÜZENİ

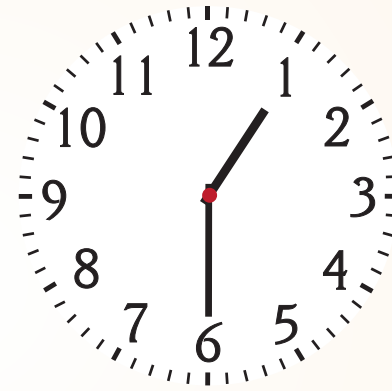
Örnek Ana ve Ara Öğün Zamanları



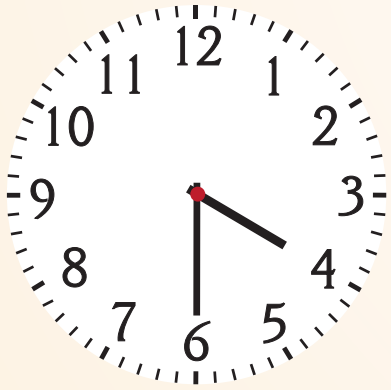
08:00



10:30



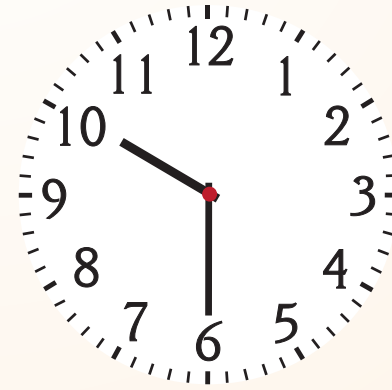
13:30



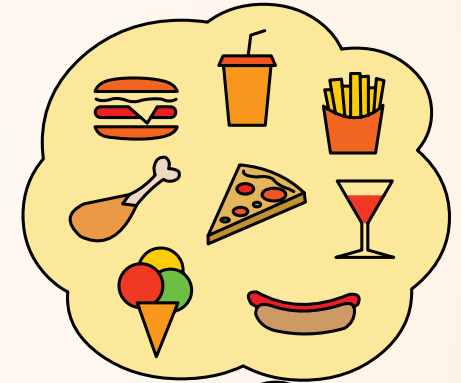
16:30



19:30



22:30



TIP 1 DİYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PRENSİPLERİ-1

★ Geleneksel insülin tedavisinde:

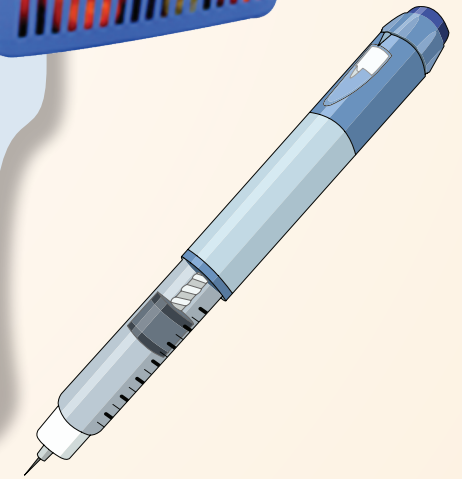
Ana ve ara öğün zamanı insülin tedavisine göre ayarlanır.

Besin grupları, besin öğeleri ve porsiyon miktarları bireysel gereksinimlere göre belirlenir.

★ Yoğun insülin tedavisinde:

Beslenme alışkanlıklarına, fizik aktivite durumuna göre insülin tedavisi ayarlanır.

Öğün planlamasında karbonhidrat sayımı yöntemi tercih edilir.



TIP 1 DİYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PRENSİPLERİ-1

★ Geleneksel insülin tedavisinde:

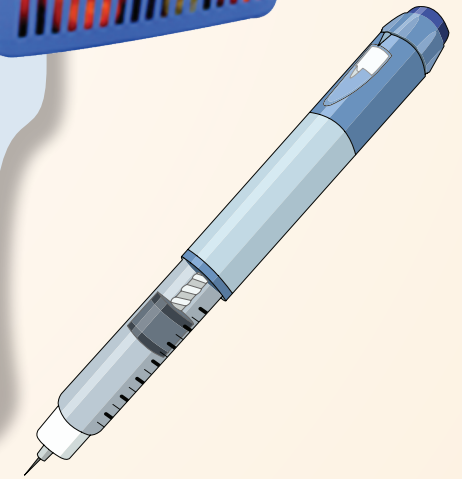
Ana ve ara öğün zamanı insülin tedavisine göre ayarlanır.

Besin grupları, besin öğeleri ve porsiyon miktarları bireysel gereksinimlere göre belirlenir.

★ Yoğun insülin tedavisinde:

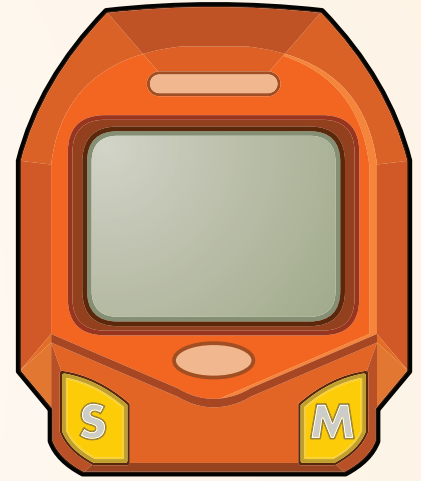
Beslenme alışkanlıklarına, fizik aktivite durumuna göre insülin tedavisi ayarlanır.

Öğün planlamasında karbonhidrat sayımı yöntemi tercih edilir.



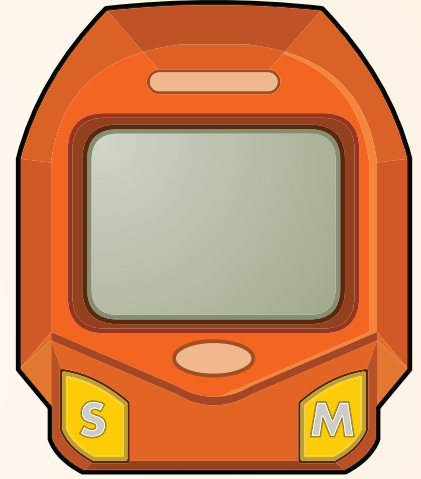
TIP 1 DİYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PRENSİPLERİ-2

- ★ Öğün planı ve insülin dozlarını ayarlamak için evde kendi kendine kan şekeri izlemi sonuçlarından yararlanır.
- ★ Glukoz, kan basıncı ve lipid düzeyleri için hedef değerlere odaklanır.
- ★ Yağ tüketimi azaltılır.
- ★ Besin seçimi sağlıklı beslenme ilkelerine göre belirlenir.



TIP 1 DİYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PRENSİPLERİ-2

- ★ Öğün planı ve insülin dozlarını ayarlamak için evde kendi kendine kan şekeri izlemi sonuçlarından yararlanır.
- ★ Glukoz, kan basıncı ve lipid düzeyleri için hedef değerlere odaklanır.
- ★ Yağ tüketimi azaltılır.
- ★ Besin seçimi sağlıklı beslenme ilkelerine göre belirlenir.



TIP 2 DİYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PRENSİPLERİ-3

- ★ Ana ve ara öğünlerde tüketilecek karbonhidrat miktarı saptanır, karbonhidrat tüketiminin günden güne benzer miktarda olması önerilir.
- ★ Fiziksel aktivite artırılır.
- ★ Kan şekeri, HbA_{1c}, kan basıncı ve lipid düzeyleri izlenir.
- ★ Oral antidiyabetik ilaç veya insülin tedavisi başlanmışsa beslenme tedavisi medikal tedaviye göre yeniden değerlendirilir.

TIP 2 DİYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PRENSİPLERİ-3

- ★ Ana ve ara öğünlerde tüketilecek karbonhidrat miktarı saptanır, karbonhidrat tüketiminin günden güne benzer miktarda olması önerilir.
- ★ Fiziksel aktivite artırılır.
- ★ Kan şekeri, HbA_{1c}, kan basıncı ve lipid düzeyleri izlenir.
- ★ Oral antidiyabetik ilaç veya insülin tedavisi başlanmışsa beslenme tedavisi medikal tedaviye göre yeniden değerlendirilir.

KİLO KONTROLÜ ÖNEMLİDİR!

- ★ Vücut ağırlığındaki fazlalık insülin direncine neden olur ve kan şekeri yükselir.
- ★ Vücut ağırlığının azalması sonucunda hücre ve dokular insülini kullanmaya başlar ve kan şekeri kontrol altına alınabilir.
- ★ Yağ dokusunun azalması kan yağlarını ve kan basıncını olumlu yönde etkiler.

“ Fazla kilolu veya şişman bireylerin;
Yağ tüketimini azaltması
Sebze, meyve tüketimini artırması
Öğünlerini düzenli olarak alması
Fiziksel aktivitesini artırması önerilir ”

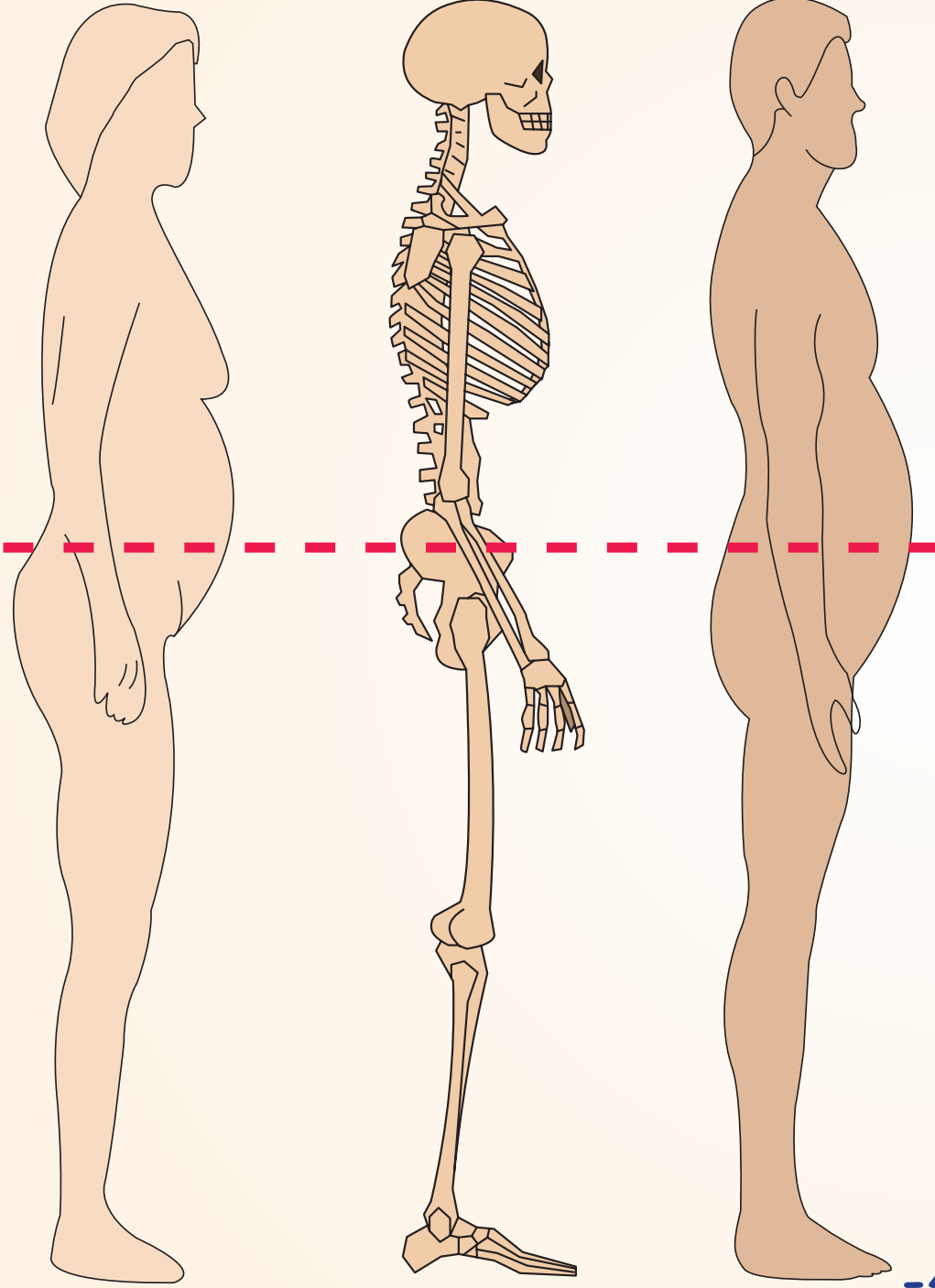


KİLO KONTROLÜ ÖNEMLİDİR!

- ★ Vücut ağırlığındaki fazlalık insülin direncine neden olur ve kan şekeri yükselir.
- ★ Vücut ağırlığının azalması sonucunda hücre ve dokular insülini kullanmaya başlar ve kan şekeri kontrol altına alınabilir.
- ★ Yağ dokusunun azalması kan yağlarını ve kan basıncını olumlu yönde etkiler.

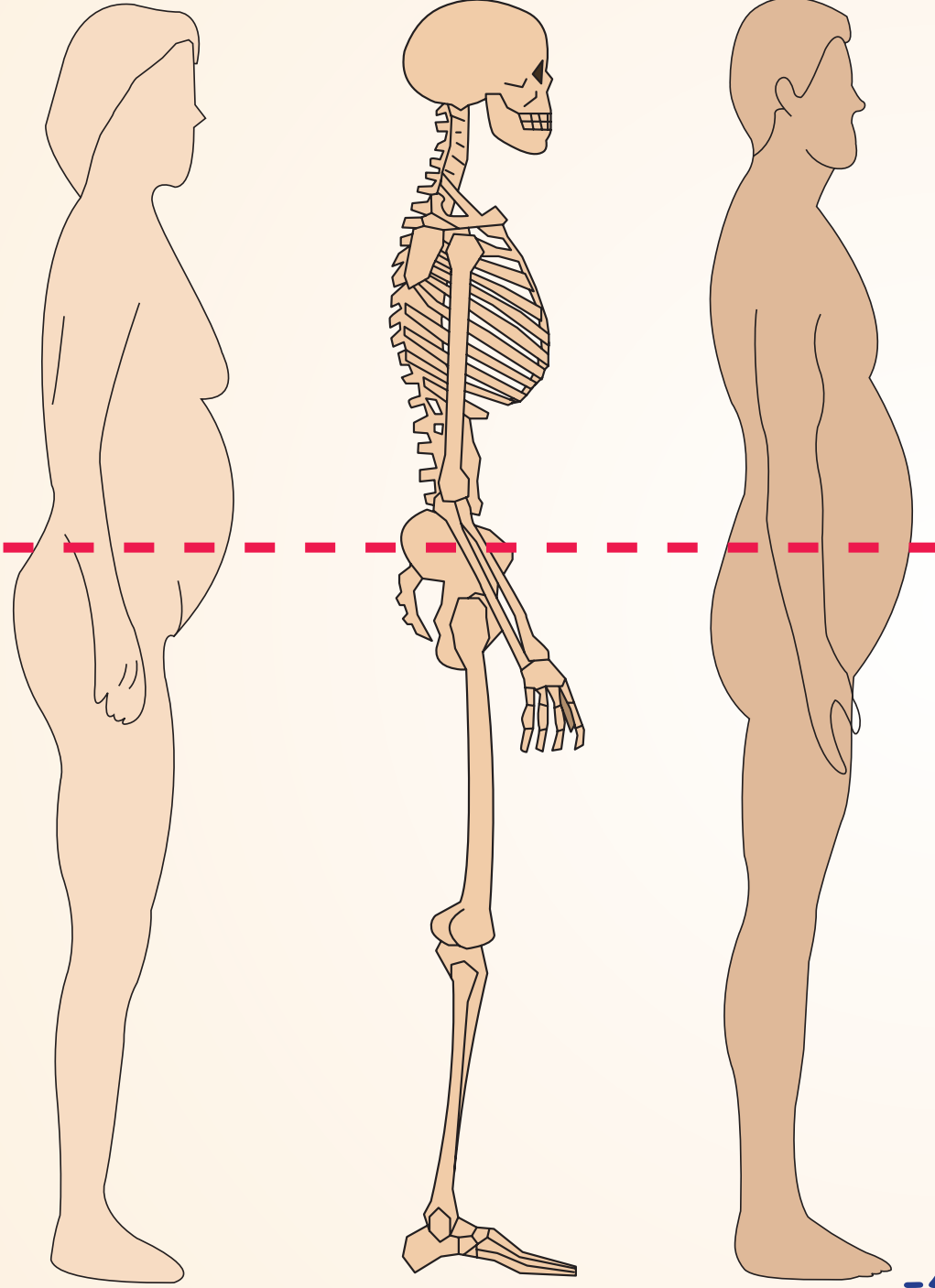
“ Fazla kilolu veya şişman bireylerin;
Yağ tüketimini azaltması
Sebze, meyve tüketimini artırması
Öğünlerini düzenli olarak alması
Fiziksel aktivitesini artırması önerilir ”





**Bel çevresinin
Kadınlarda 88 cm'den,
Erkeklerde 102 cm'den fazla olması
tip 2 diyabet için risk oluşturur.**





**Bel çevresinin
Kadınlarda 88 cm'den,
Erkeklerde 102 cm'den fazla olması
tip 2 diyabet için risk oluşturur.**



Obezite

BKİ	Normal	Fazla Kilolu	Hafif Obez	Orta Obez	Ağır Obez
kg / m ²	18.5 - 24.9	25 - 29.9	30 - 34.9	35 - 39.9	≥40



Obezite

BKİ	Normal	Fazla Kilolu	Hafif Obez	Orta Obez	Ağır Obez
kg / m ²	18.5 - 24.9	25 - 29.9	30 - 34.9	35 - 39.9	≥40



DIYABETİK VEYA LIGHT ÜRÜNLER SAĞLIKLI MI?

Diyabetik veya light ürünler konusunda dikkatli olunmalıdır. Besin etiketinde yer alan içindikiler kısmı mutlaka okunmalıdır.

Diyet ürünleri yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunabilecek ürünler değildir ve ayrıca diyet olmayan benzerlerine kıyasla daha fazla yağ ve enerji içerebilmektedir.



DIYABETİK VEYA LIGHT ÜRÜNLER SAĞLIKLI MI?

Diyabetik veya light ürünler konusunda dikkatli olunmalıdır. Besin etiketinde yer alan içindikiler kısmı mutlaka okunmalıdır.

Diyet ürünleri yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunabilecek ürünler değildir ve ayrıca diyet olmayan benzerlerine kıyasla daha fazla yağ ve enerji içerebilmektedir.



ÇEŞİTLİ BİTKİLER VEYA BAHARATLAR KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜR MÜ?



- ★ Bazı bitki ve yiyeceklerin kan şekerini düşürdüğü bilgisi doğru değildir.
- ★ Bu tarz uygulamalar ve yanlış inanışlar aksine kan şekerinin yükselmesine neden olarak zarar verebilir.
- ★ Diyabet ekibinin önerdiği tedavi dışında alternatif bir tedavi arayışına girilmemelidir.

ÇEŞİTLİ BİTKİLER VEYA BAHARATLAR KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜR MÜ?



- ★ Bazı bitki ve yiyeceklerin kan şekerini düşürdüğü bilgisi doğru değildir.
- ★ Bu tarz uygulamalar ve yanlış inanışlar aksine kan şekerinin yükselmesine neden olarak zarar verebilir.
- ★ Diyabet ekibinin önerdiği tedavi dışında alternatif bir tedavi arayışına girilmemelidir.

TEMEL MESAJLAR-1

Sağlıklı Beslenme Diyabet Tedavisinin
Temel Yapı Taşlarından Biridir!



- ★ Sağlıklı beslenerek, doğru besinleri seçerek, ilaç ve insülin tedavisinin gerektirdiği öğün düzenine ve öğün sayısına uyarak kan şekeri kontrolü sağlanabilir.
- ★ Beslenme tedavisi bireye özgüdür. Standart bir beslenme tedavisi oluşturulamaz.
- ★ Öğün saatleri geciktirilmemeli, öğün atlanmamalıdır.

TEMEL MESAJLAR-1

Sağlıklı Beslenme Diyabet Tedavisinin
Temel Yapı Taşlarından Biridir!



- ★ Sağlıklı beslenerek, doğru besinleri seçerek, ilaç ve insülin tedavisinin gerektirdiği öğün düzenine ve öğün sayısına uyarak kan şekeri kontrolü sağlanabilir.
- ★ Beslenme tedavisi bireye özgüdür. Standart bir beslenme tedavisi oluşturulamaz.
- ★ Öğün saatleri geciktirilmemeli, öğün atlanmamalıdır.

TEMEL MESAJLAR-2



- ★ Kan şekerinin ana kaynağı karbonhidratlardır.
- ★ Tam taneli tahıllar, meyve, sebze, kuru baklagil, düşük yağlı süt ve yoğurt gibi besinlerden karbonhidrat tüketimi sağlanmalıdır.
- ★ Karbonhidrat gereksinimi yaş, vücut ağırlığı, fiziksel aktivite düzeyi gibi birçok faktörden etkilenir.
- ★ Alınması gereken enerji, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı için diyetisyene danışılmalıdır.
- ★ Bireye önerilenden az veya fazla karbonhidrat tüketilmesi kan şekerinde dalgalanmalara yol açar.

TEMEL MESAJLAR-2



- ★ Kan şekerinin ana kaynağı karbonhidratlardır.
- ★ Tam taneli tahıllar, meyve, sebze, kuru baklagil, düşük yağlı süt ve yoğurt gibi besinlerden karbonhidrat tüketimi sağlanmalıdır.
- ★ Karbonhidrat gereksinimi yaş, vücut ağırlığı, fiziksel aktivite düzeyi gibi birçok faktörden etkilenir.
- ★ Alınması gereken enerji, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı için diyetisyene danışılmalıdır.
- ★ Bireye önerilenden az veya fazla karbonhidrat tüketilmesi kan şekerinde dalgalanmalara yol açar.

TEMEL MESAJLAR-3



- ★ Diyabetli bireyler BKİ'yi ve bel çevrelerini ölçmeli ve düzenli olarak takip etmelidir.
- ★ Kilo fazlalığı varsa mutlaka küçük adımlarla ideal kiloya ulaşım planlanmalıdır.
- ★ Katı yağ yerine sıvı yağ kullanımı tercih edilmelidir.
- ★ Kolesterol et, süt, yoğurt, yumurta gibi hayvansal besinlerde bulunur.
- ★ Balık, yağsız et, yarım yağlı süt ve yoğurt tüketimi hayvansal kaynaklı protein gereksinimini sağlar ve doymuş yağ ve kolesterol alımını azaltır.

TEMEL MESAJLAR-3



- ★ Diyabetli bireyler BKİ'yi ve bel çevrelerini ölçmeli ve düzenli olarak takip etmelidir.
- ★ Kilo fazlalığı varsa mutlaka küçük adımlarla ideal kiloya ulaşım planlanmalıdır.
- ★ Katı yağ yerine sıvı yağ kullanımı tercih edilmelidir.
- ★ Kolesterol et, süt, yoğurt, yumurta gibi hayvansal besinlerde bulunur.
- ★ Balık, yağsız et, yarım yağlı süt ve yoğurt tüketimi hayvansal kaynaklı protein gereksinimini sağlar ve doymuş yağ ve kolesterol alımını azaltır.

TEMEL MESAJLAR-4



- ★ Bisküvi vb. paketlenmiş ürünler tüketilmemeli veya tüketim sıklığının azaltılmalıdır.
- ★ Her öğünde farklı besin gruplarına yer verilmelidir.
- ★ Şeker, tuz ve yağ oranı yüksek besin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- ★ Konserve veya işlenmiş besinler yerine taze besinler tüketilmelidir.
- ★ Her gün sebze ve meyve tüketilmelidir.
- ★ Kuru baklagil tüketimi artırılmalıdır.
- ★ Haşlama, buğulama gibi düşük yağlı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- ★ Gün içinde 8-10 bardak su içilmelidir.

TEMEL MESAJLAR-4



- ★ Bisküvi vb. paketlenmiş ürünler tüketilmemeli veya tüketim sıklığının azaltılmalıdır.
- ★ Her öğünde farklı besin gruplarına yer verilmelidir.
- ★ Şeker, tuz ve yağ oranı yüksek besin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- ★ Konserve veya işlenmiş besinler yerine taze besinler tüketilmelidir.
- ★ Her gün sebze ve meyve tüketilmelidir.
- ★ Kuru baklagil tüketimi artırılmalıdır.
- ★ Haşlama, buğulama gibi düşük yağlı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- ★ Gün içinde 8-10 bardak su içilmelidir.

