

ŞEKER HASTASI İÇİN TEHLİKELİ OLAN DURUMLAR

Öğün atladığınızda veya geciktirdiğinizde, yeterli karbonhidrat almadığınızda veya çok fazla aktivite yaptığınızda veya fazla insülin, antidiyabetik ilaç kullandığınızda **kan şekeriniz düşer. (Hipoglisemi)**

ŞEKERİNİZ DÜŞTÜĞÜNDE:

- Halsizlik, baş dönmesi
- Birdenbire ter boşalması
- Şiddetli acıkma hissi
- Titreme, sinirlilik
- Baş ağrısı
- Kalp atışlarında hızlanma, artma

Bu belirtileri hissettiğinizde ilk önlem olarak şeker almalısınız. Yanınızda mutlaka akide, kesme şekeri bulundurun.

İhtiyacınızdan fazla yiyecek tükettiğinizde, eğer kullanıyorsanız insülin veya antidiyabetik ilaçları yetersiz aldığınızda, şeker, bal, reçel gibi besinleri yediğinizde **kan şekeriniz yükselir. (Hiperglisemi)**

ŞEKERİNİZ YÜKSELDİĞİNDE

- Susuzluk
- Halsizlik, durgunluk
- Uyku hali
- Sık idrara çıkma
- Baş dönmesi
- Bilinç kaybı

Diyetinize dikkat etmediğinizde kan şekeriniz çok yükselir veya çok düşebilir. Kan şekerindeki bu ani değişiklikler **komaya** neden olabilir.

DIYET UYGULARKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR:

- Kilonuzu koruyun. (BKI: 20,0 - 24,9 arasında olmalıdır.)
- Yemek saatlerinizi aksatmayın. Günlük beslenmenizi 3 ana, 3 ara öğün olarak düzenleyin. Çünkü; günlük öğün sayısı arttırdığınızda insuline olan gereksinme azalır.
- Diyetisyeninizin size önerdiği öğünlerde, önerilen miktarda yiyin.
- Pişirme yöntemlerine dikkat edin. Haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemlerini kullanın. Kızartmalardan kaçının.
- Diyetinizde posalı besinleri yeterince bulundurun. Kurubaklagiller, sebze ve meyveler, kepekli ekmeğe bağırsak çalışmasını düzenler. Karbonhidratların yavaş sindirilmesini sağlayarak kan şekerinin ani yükselmesini önler.
- Yağ seçimine dikkat edin. Sıvı yağları kullanın. Etili yemeklerinize yağ koymayın. Kırmızı et yerine beyaz etleri (balık, tavuk vs.) tercih edin.
- Fiziksel aktivitelerinizi arttırın. (Yürümek, merdiven inip çıkmak, çarşıda dolaşmak... gibi)
- Diyetinizi her koşulda sürekli uygulayın.**

ŞEKER HASTALIĞI ve BESLENME



Hazırlayanlar

Doç. Dr. Sefer AYCAN
Uzm. Dyt. Bilge YÜKSEL
Dyt. Hatice ÖZER



T.C. Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü

ŞEKER HASTALIĞI (DİYABET)

Diyabet insülin hormonunun salgılanmasının eksikliğine bağlı olarak kan şekerinin yükselmesine sebep olan endokrin-metabolik bir bozukluktur.

Şeker hastalığı, yaşam boyu süren bir hastalıktır. Tedavisindeki amaç; insüline olan gereksinmeyi azaltmak ve kan şekerini normal düzeye indirmek ve bu düzeyi korumaktır.

Böylece hastalığa bağlı oluşabilecek bazı bozukluklar önlenebilir veya geciktirilebilir.

Diyabetin Komplikasyonları:

- Koma
- Kalp Damar Hastalıkları
- Sinir Sistemi Hastalıkları
- Böbrek Bozuklukları
- Katarakt
- Enfeksiyonlara karşı hassasiyet
- Yaraların geç iyileşmesi
- Büyüme geriliği
- Ölü veya düşük doğum

Şeker hastalığının tedavisinde **diyet çok önemlidir.** Gerekliğinde insülin veya ilaca başvurulabilir.

Diyet Tedavisi

Yenilen besinler midede sindirildikten sonra şekerle çevrilip kana geçer. Bu şekerin vücutta kullanılması, enerji sağlaması için insülin hormonuna gerek vardır. İnsülin hormonunun salgılanmaması veya çok az salgılanması kandaki şekerin yükselmesine, dolayısıyla şeker hastalığına neden olmaktadır.

Her şeker hastası, sosyal ve ekonomik yaşantısına, beslenme alışkanlıklarına ve besin gereksinmelerine uygun olarak beslenmelidir.

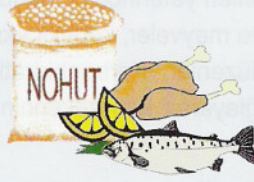
Beslenme ve diyet uzmanı tarafından hazırlanan diyetinize dikkat etmek zorundasınız.

Şeker hastalığı
tedavisi mümkün olan bir hastalıktır.

GÜNLÜK DİYETİNİZDE YER ALMASI GEREKEN BESİNLER:

1. GRUP

Süt, yoğurt
ve beyaz peynir



2. GRUP

Et, tavuk, balık
kurubaklagiller

3. GRUP

Ekmek ve tahıl
ürünleri (bulgur,
pirinç, makarna gibi)



4. GRUP

Sebze ve meyveler



ŞEKER HASTALARI İÇİN SAKINCALI OLAN BESİNLER:

- Şeker ve bütün şekerli tatlılar (bal, reçel, pekmez, şurup, marmelat, çikolata,...vs),
- Börek, Kurabiye, kek, pastalar,...gibi hamur işleri,
- Meşrubatlar (gazoz, cola, hazır meyva suları,...), alkollü içecekler,
- Katı yağlar (margarin, tereyağı, iç yağ,... gibi),
- Salam, sosis, sucuk, pastırma gibi yağlı yiyecekler,
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, dalak, böbrek, dil, işkembe,...vs).

DİKKAT!!!

- Hiçbir yiyecek kan şekerini düşürmez. Halk arasında önerilen çok çeşitli yiyeceklerin kan şekerini düşürdüğü söylentilerine inanmayın.
- Yapay tatlandırıcı kullanabilirsiniz.
- Hazır satılan diyabetik tatlıları beslenme ve diyet uzmanı ile görüşerek yiyebilirsiniz.