

SAĞLIKLI BESLENME

ŞUBAT
ŞAYISI

GÜNÜN
KONUSU

DIYABET

DIYABET NEDİR?

Vücudunuzda pankreas adlı salgı bezinin yeterli miktarda insülin hormonu üretmemesi ya da ürettiği insülin hormonunun etkili bir şekilde kullanılamaması durumunda gelişen ve ömür boyu süren bir hastalıktır.

DIYABET BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Sık idrara çıkma
- Ağız kuruluğu
- Çok su içme
- Açlık hissi
- Cilt yaralarının geç iyileşmesi
- Kuru ve kaşıntılı bir cilt
- Sık sık enfeksiyon gelişmesi
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma



DIYABETTE

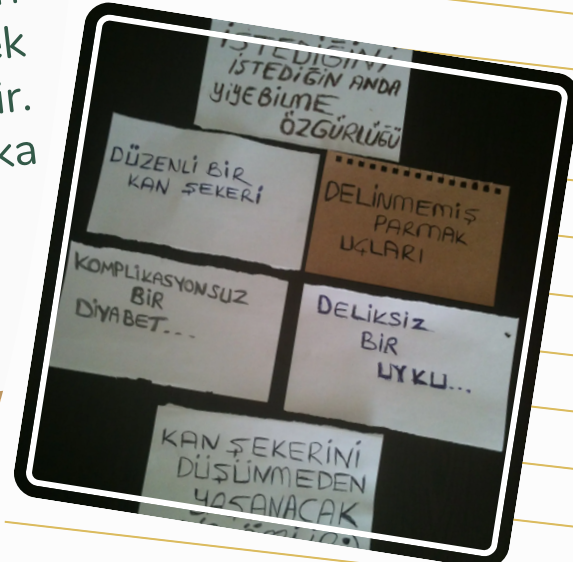
NASIL

BESLENELİM?

Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir. Günde en az 5 porsiyon sebze/meyve tüketilmelidir. Bireye uygun vücut ağırlığı sağlanmalı ve sürdürülmelidir. Kurubaklagiller sıklıkla tüketilmelidir. Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tercih edilmelidir. Pirinç suyu yerine meyve yenilmelidir. Kırmızı et daha az tüketilmeli, tavuk, balık, hindi gibi beyaz etler tercih edilmelidir. Haftada 2 kez yumurta yenilmelidir. Sosis, salam, pastırma, sucuk gibi işlenmiş et ürünleri tüketilmemelidir. 3 ana, 2-3 ara öğün tüketilmesi uygundur. Önerilen fiziksel aktivitelere (yürüyüş gibi) özen gösterilmelidir. Diyet ürünleri hiçbir kısıtlama olmadan yenilebilecek yiyecekler olarak düşünülmemelidir. Diyet ürünlerinin etiket bilgileri mutlaka okunmalıdır.



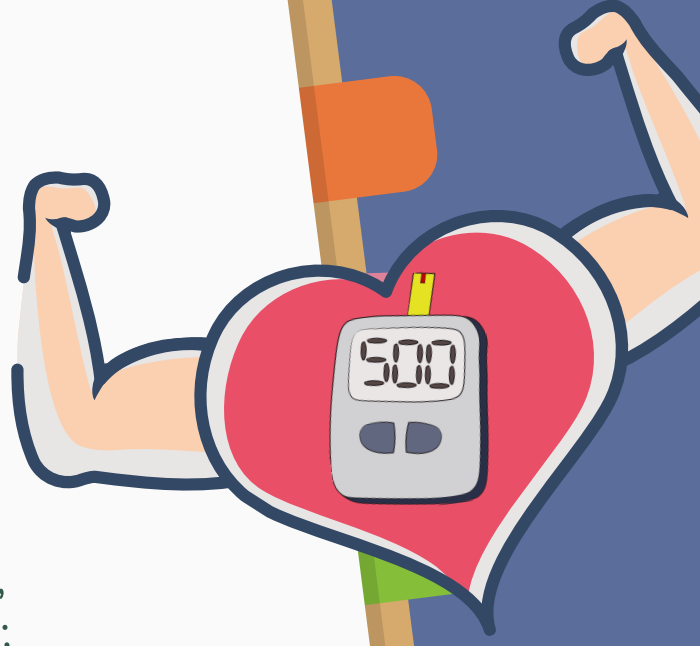
Nutrition Facts	
Servis Ölçüsü: 200g	
Miktar: 100g	
Kalori: 300	
Diyabetliler İçin	
Total Yağ: 10g	%20
Doymuş Yağ: 5g	%10
Cholesterol: 0g	%0
Protein: 10g	%20
Karbonhidrat: 50g	%100
Şeker: 40g	%80
Sodyum: 100mg	%20
Diğer Besin Değerleri	
Vitamin A: 100IU	%20
Vitamin C: 10mg	%20



DIYABETTE

FİZİKSEL AKTİVİTE

Diyabetin risk faktörleri incelendiğinde; fiziksel aktivite ile mücadele; hastalığın kontrol altına alınması, tedavisi ve risk faktörlerinin yönetiminde oldukça kritik bir öneme sahiptir. Diyabetik hastada, fiziksel aktivite/ egzersizin temel amacı; fiziksel uygunluğu artırmaktır. Kan şekeri ve kilo kontrolünün sağlanabilmesi için egzersiz, orta şiddette , uzun süreli (ort. 45 dk) olmalı ve düzenli yapılmalıdır. Haftada üç ya da beş kez yapılmalı, 48 saatten fazla ara verilmemelidir. 5'er dk. süreli ısınma ve soğuma periyotları mutlaka olmalıdır. Tempolu yürüme herkes için en uygun seçenektir. Ancak; kişinin yaşı, kapasitesi ve becerisine uygun ise jogging, yüzme, bisiklet vb. diğer aerobik aktiviteler de yapılabilir.



- GELECEK AYIN KONUSU
- OBEZİTE SLOGAN
 - OBEZİTE RESİM
 - OBEZİTE HİKAYE

AYIN KONUĞU



ASYA YILDIRIM

Diyabetle ilk tanıştığında kaç yaşındaydın ve neler hissettin?

Ben diyabetle tanıştığımda 6,5 yaşındaydım. İlk önce çok kötü hissettim yani ben bayılmışım, ilk başta farkında değildim haberim olduğunda çok üzüldüm. Annem suyu bile karbonhidratlı sanıp bana içirmedeğinde çok moralim bozulmuştu.

Ailen sana diyabet olduğunu nasıl anlattı ve sen bu duruma nasıl bir tepki verdin?

Annem ilk beni hastayım sanıp şekerli nane limon yaptı, o da şekerim olduğunu bilmiyordu, sonra hastaneye gittik ve orada öğrendim.

Diyabetli olmak düzenli ve disiplinli bir yaşam tarzı istiyor, bu durumun sana kazandırdığı neler oldu?

Düzenli spor yapmak, güzel yemeklerle beslenmek ve abur cubur tarzı şeyleri tüketmemek ve bunların zararlılığı konusunda bilinçlenmek oldu.



Günlük beslenme düzenin nasıl ve neler tüketiyorsun?

Eskiden poğaçaya yiyordum. Şimdi kahvaltı yapıyorum, sabahları yumurta, peynir, zeytin ve arada çörek yiyorum. Öğlene doğru yemekhanede yediğim için her gün değişik bir menü oluyor. Yemekten sonra param varsa arada abur-cubur da yiyebiliyorum.

Günde kaç kez insülin yapıyorsun ve nasıl muhafaza ediyorsun?

Günde 3 kez insülin vuruluyorum, önceden insülinimi okulumuzun küçük dolabına koyuyordum, şimdi insülin pompam olduğu için götürmüyorum.

Duyduğumuza göre voleybol oynuyormuşsun. Böyle aktif bir spor yapmanın sana olumlu ve olumsuz tarafları oluyor mu?

Bir tek olumsuz tarafı oluyor. O da kan şekerimin aniden düşmesi oluyor, o zamanlarda başım dönüyor.

Kan şekerin yükseldiğinde ya da düştüğünde ne yapıyorsun?

Kan şekerim düştüğünde tatlı bir şeyler yiyorum, bulamazsam vişne suyu içiyorum. Yükseldiğinde ise insülin pompam olmadan önce insülin vuruyordum şimdi ise karbonhidrat giriyorum böylece hallediyorum.



AYIN KONUĞU



ASYA YILDIRIM

Annen mutlaka sana sağlıklı ve güzel tarifler hazırlıyordur, bunları bizimle paylaşmak ister misin?

Annemin yaptığı çok güzel şeyler oluyor ama benim en sevdiğim kuru fasulye-pilav.

Gün içinde istediğin her şeyi tüketebiliyor musun tüketemediğin zaman nasıl hissediyorsun?

Şekerim yüksek olmadığı sürece genellikle tüketiyorum. Tüketemediğim zaman üzülüyorum ama genellikle okul çıkışında alıp yiyorum.

Diyabetli bir öğrenci olarak gün içinde zorlandığın zamanlar oluyor mu?

Voleybol oynarken şekerimin düşüp başımın dönmesi beni çok olumsuz etkiliyor. Servis atan ben olduğum için takıma eksi puan oluyor.



Diyabetle ilgili tam olarak bilinçlenmeye ne zaman başladın?

Ben dokuz yaşına kadar tam bilimçli değildim.Daha yenini yeni oluşmaya başladı.Genellikle çikolata yemeyi çok sevdiğim için mesela hiç düşünmeden insülin pompasına karbonhidratını girip yiyordum ve bu konuda bazen bilinçsiz oluyorum o konuda annem beni uyarıyor ve düzeltmeye çalışıyorum.

Senden küçük seninle yaşıt diyabetli arkadaşlarına söylemek istediğin ya da tavsiye etmek istediğin şeyler var mı?

Sağlıklarına dikkat etmelerini çok isterim. Sağlıklı beslenmelerini,spor yapmalarını ve hayata pozitif bakmalarını isterim.

Diyabetli olmayan kişilere de diyabet farkındalığını arttırmak için bir şeyler söylemek ister misin?

Genellikle benim arkadaşlarım diyabetin farkında ve bana iyi davranıyorlar. Ama şunu söylemek isterim ki sadece diyabetli olanlar değil olmayanlarda sağlıklı beslenip spor yapınlar.



AYIN KONUĞU



ŞEYMA YILDIRIM

Çocuğunuz ilk diyabet tanısı aldığında neler hissettiniz diyabetle ilgili bir fikriniz var mıydı?

Kötü hissettik. Sanki daha sonrası yokmuş gibi ama geçici bir dönem olduğunu zaman geçtikçe biz de öğrendik. Daha önceden bir fikrim vardı ama şimdiki kadar değildi.

Diyabet tanısı konmadan önce ne gibi belirtilerle karşılaştınız?

Çok fazla su içiyordu ve sinirlilik hali vardı. Ben ilk grip oldu sanmıştım ancak hastaneye gidice diyabet tanısı aldık.

Diyabet disiplin isteyen bir yaşam biçimi ilk zamanlar bu düzen size zor geldi mi şu an nasıl geliyor?

İlk zamanlar çok zorlandık Asya'nın söylediği gibi ilk zamanlar suyu bile içirmemişim. Sonra bu düzene tabi ki biz de ayak uydurduk.



Çocuğunuzun kan şekeri düştüğünde ya da yükseldiğinde bu durumu nasıl karşılıyorsunuz ilk zamanlar ve şimdiki zaman arasında fark var mı?

Var. İlk zamanlar kan şekeri düşünce hemen bayılacakmış gibi hissediyordum yükselince eyvah böbrek gidiyor diyordum ama artık duruma adapte olmaya başladım ve süreci kontrol edebiliyorum.

Diyabetle yaşamakta sizin zorlandığınız anlar oluyor mu?

Bazen acil bir yere gitmemiz gereken durumlarda şekerimiz yükselmiş ya da düşmüş oluyor ya da canı bazen yemek yemek istemiyor o zamanlarda zorlanıyorum.

Diyabetle yaşamayı bir arabayla seyahat etmeye benzetirsek diyabetli çocukların bu arabada şoför olması gerektiğini düşünüyoruz. Peki sizin çocuğunuz bu araba da şoför mü ya da siz ona bu fırsatı tanıyor musunuz?

Yani elimizden geldiğince fırsat vermeye çalışıyoruz ancak o da bazen şoför koltuğunda olmayı istemeyebiliyor böyle durumlarda da biz onu her zaman destekliyoruz.



AYIN KONUĞU



ŞEYMA YILDIRIM

Ebeveyn olarak karbonhidrat sayımı yapmayı biliyor musunuz bu durum bir avantaj mı yoksa dezavantaj mı?
Evet biliyoruz. Karbonhidrat sayımı bizim için bir avantaj.

Çocuğunuz gün içinde nasıl besleniyor?

Normalde üç ana üç ara öğün şeklinde beslenmesi gerekiyor ama ara öğünlerimiz biz insülin pompası kullandığımız için kesin yemesi gerekiyor diye bir durum olmuyor şekere düşüğe yiyor diğer türlü isterse yiyor istemezse yemiyor.



Çocuğunuzun diyabetli arkadaşlarıyla bir araya gelebildiği bir etkinlik var mı yoksa böyle bir etkinlik yapılın ister misiniz?

Var. Neşe Hanım (Tip1 Diyabet Derneği Başkanı) sağ olsun elinden geldiğince yapmaya çalışıyor biz de her etkinliğe katılım sağlamaya çalışıyoruz.

İnternet günümüzde bütün bilgileri bulabildiğimiz bir yer doğru bilgiler olduğu kadar yanlış bilgiler de mevcut peki siz diyabet konusunda internette yararlanıyor musunuz?

Bütün bilgiler doğru olsaydı çok iyi olurdu ama değil malesef. Tabi ki biz de interneti çok aktif kullanıyoruz teşhis aldığımız hastanede doktorun ekibi olmayınca karbonhidrat sayımını internette öğrendim.

Kan şekeri ölçüm cihazı günümüzde popüler olmasına rağmen fiyat olarak çok pahalı ve her çocuğumuzun bu cihaza ulaşma şansı olmuyor bu cihazın siz de olmasının avantajları nelerdir?

Bu cihaz sayesinde anında müdahale şansımız oluyor çünkü cihaz beş dakikada bir kan şekeri ölçümü yapıyor normalde olsa benim böyle bir ölçüm yapma şansım olmazdı onun haricinde günde beş kez insülin vurulması gerekirdi ancak pompa sayesinde karbonhidrat girerek bu sorunu ortadan kaldırıyoruz ve çocuğumuz istediği yemekleri de rahatlıkla tüketebiliyor.

