



## DOĐRU YAŞAM TARZI

BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ

*Lilly*

## DIYABETİNİZİ İDEAL BİR ŞEKİLDE KONTROL ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Diyabetin zor olan yanı, kişinin alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmesini gerektirmesi ve egzersiz ile sağlıklı beslenmeden yeniden keyif almasını sağlamasıdır.

### Birkaç altın kural

Alman Diyabet Derneği, VKİ (vücut kitle indeksi) değerinin 27'den yüksek olması durumunda bir yandan enerji alımını azaltıp diğer yandan enerji tüketimini artırarak yüzde beş ila on oranında kilo verilmesini öneriyor. Orta düzeyde kilo kaybı bile çok işe yarayabilir: İnsülin duyarlılığını artırmasının yanı sıra kandaki yağ oranını ve tansiyonu düşürür.

- ✓ Normal kilonuzu koruyun veya fazla kilolarınız varsa (VKİ > 27) bunlardan kurtulun.
- ✓ Bol sebze, kepekli gıdalar ve meyve tüketerek sağlıklı beslenin. Şekeri ve doymuş yağ içeren yiyecekleri azaltın.
- ✓ Enerji tüketimini artırmak için düzenli bir şekilde egzersiz yapın.



#### Vücut kitle indeksi

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının boy uzunluğuna oranıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), VKİ oranı 18,5 ile 24,9 arasında olan yetişkinlerin kilosunun normal olduğunu belirtmektedir. VKİ, mevcut kilonun boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır.

$$VKİ = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğunun karesi (m}^2\text{)}}$$

## BESLENME ÖNERİLERİ

### Tüm yiyecekler aynı mıdır?

İnsan vücudunun yaşamak için gıdalardan sağlanan enerjiye ihtiyacı vardır. Bu gıdalar organizma için önemli olan çeşitli besinler içerirler. Örneğin:

### Karbonhidratlar

Karbonhidratlar organizmamızın en önemli enerji ve güç kaynaklarıdır. Bu besin grubu özellikle diyabetli kişiler için önem taşır çünkü kan şekeri değerlerine doğrudan etki eder.

*Yapılarına ve etki hızına bağlı olarak karbonhidratlar kendi içlerinde basit veya kompleks şekerler olarak da sınıflandırılırlar.*

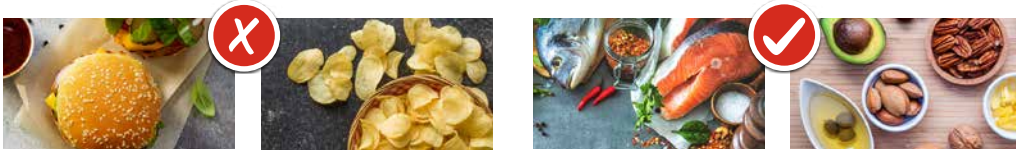
**Glukoz, meyve veya sofr şekerleri gibi basit şekerler** kan şekeri değerlerinde hızlı bir yükselmeye neden olur, bu nedenle diyabetli kişiler tarafından yalnızca az miktarda (günde 25 g'dan az sofr şekerini) tüketilmelidir. **Örneğin: Şeker, bal, reçel, tatlılar.**

Bunun aksine nişasta gibi **kompleks şekerlerin** sindirimi ve emilimi için daha fazla zamana ihtiyaç vardır. Dolayısıyla kan şekeri değerlerini basit şekere oranla daha yavaş yükseltirler ve bu nedenle karbonhidrat kaynağı olarak tercih edilmelidirler. **Diyet lifleriyle birlikte tüketilen kompleks şekerler daha da yararlıdır. Örneğin: Tahıl ürünleri (ekmek, patates, makarna, pirinç, kepekli ürünler, bakliyat).**



## Yağlar

Yiyeceklerimizin hepsi **doymuş ve doymamış yağ asitlerinden oluşan** çeşitli yağlar içerir. Diyabetli kişiler daha çok kolesterol ve kan şekeri değerlerini olumlu yönde etkileyerek kardiyovasküler sistemi koruyan doymamış yağ asitleriyle beslenmelidir. Doymamış yağ asitleri başta somon ve ringa balığı gibi yağlı balıkların yanı sıra özellikle keten yağı, kolza yağı ve ceviz yağı gibi bitkisel yağlarda, fındık, meyve çekirdekleri, zeytin ve avokadoda bulunur. Hazır veya fast food ürünlerinde sıklıkla kullanılan gizli yağlardan ve trans yağ asitlerinden kaçınin. Trans yağ asitleri, yağların daha kolay işlenebilmeleri adına endüstriyel olarak işlem görmeleri ve sertleştirilmeleri sonucu oluşur. Bu asitler, kan damarlarına zarar verir.



## Proteinler

Protein, vücut hücrelerimiz için önemli bir yapı malzemesidir. Vücut tarafından depolanamadıkları için günlük olarak tüketilmeleri gerekir, bu nedenle 100 kg'lık bir kişi günde en az 80 g protein tüketmelidir. En önemli protein kaynakları süt, peynir, yumurta, et ve balığın yanı sıra bezelye, mercimek ve fasulye gibi baklagillerdir. Protein oranı yüksek ve karbonhidrat oranı düşük bir beslenmenin tansiyonu düşürebileceği, insülin duyarlılığını artırabileceği, kandaki yağ oranını iyileştirebileceği ve kilo kaybını kolaylaştırdığı görülmüştür.

## Diyet lifleri

Bu maddeler meyve, sebze, baklagiller ve tüm kepekli ürünlerde bulunur ve sindirim sistemi tarafından parçalanamazlar. Bununla birlikte bağırsak fonksiyonlarını da düzenleyerek kişiyi tok tutar ve kolesterol değerlerini düşürürler. Ayrıca içinde diyet lifleri bulunan yiyecekler insülin direncine karşı koyabilir ve bağırsakta

şeker emilimini geciktirerek yemekten sonra kan şekerinin daha yavaş bir şekilde yükselmesini sağlar.

## SAĞLIKLI BESLENME NASIL OLUR?



Farklı yiyeceklerin tadını çıkarın.



Günde bir-iki avuçtan fazla meyve yemeyin.



Günde en az üç porsiyon sebze yiyin. Bir porsiyon sebze örneğin bir biber, üç domates veya bir bardak sebze suyuna karşılık gelmektedir.



Tuzu ve şekeri mümkün olduğunca azaltın. Hazır gıdalar genelde çok fazla tuz ve şeker içerir.



Kepekli ürünleri tercih edin.



1,5 litre su veya şekersiz çay gibi kalorisiz içecekler tüketin. Şekerli içeceklerden kaçınin.



Her gün sütün yanı sıra yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri tüketin.



Yemek yerken acele etmeyin ve yemeğinizin tadını çıkarın.



Haftada bir kez balık yiyin.



Bitkisel olan katı ve sıvı yağları tercih edin.

## TERCİH EDİLMESİ GEREKENLER



Zeytinyağı



Makarna, tahıllar,  
kepekli ekmek



Baklagiller



Balık



Sebze



Meyve

(günde en fazla 2 avuç)

## AZALTILMASI GEREKENLER



Yağlı hazır ürünler,  
beyaz unlu ürünler



Yağlı et



Cips ve patates  
kızartması



Tatlı



Alkol

## FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite herkese iyi gelir ancak pek çok faydası bulunduğu için diyabetli kişiler için özellikle önem arz eder:

- ✓ Kendinizi daha iyi hissedersiniz
- ✓ Diyabetinizi daha iyi kontrol altına alırsınız
- ✓ Kilonuzu daha iyi kontrol edersiniz
- ✓ Tansiyonunuzu kontrol altına alırsınız
- ✓ Birçok komplikasyonun önüne geçersiniz



Fiziksel aktivite yalnızca spor salonuna veya yüzme havuzuna gitmek anlamına gelmez. Daima hareket halinde olun: Her zaman, her yerde ve her gün biraz daha fazla hareket edin! Günde sadece 15 dakikalık hafif fiziksel aktivite, hareketsizliğe kıyasla yaşam süresini uzatır.

Uzun bir yürüyüş, ideal egzersiz türü olabilir: Bunu her yerde elinizden geldiğince yapabilirsiniz. İdeal olan günde 30 ile 60 dakika arasında yapılması veya haftada üç gün, toplamda 150 dakika fiziksel aktivite gerçekleştirilmesidir. Bu noktada dayanıklılık antrenmanı ve/veya kuvvet antrenmanı tercih edebilirsiniz. El becerisi, duyarlılık ve esneklik de düzenli olarak pekiştirilmelidir.

*BirkaŐ kiiŐuk uygulamayla pek Őok Őeyi baŐarabilirsiniz:*

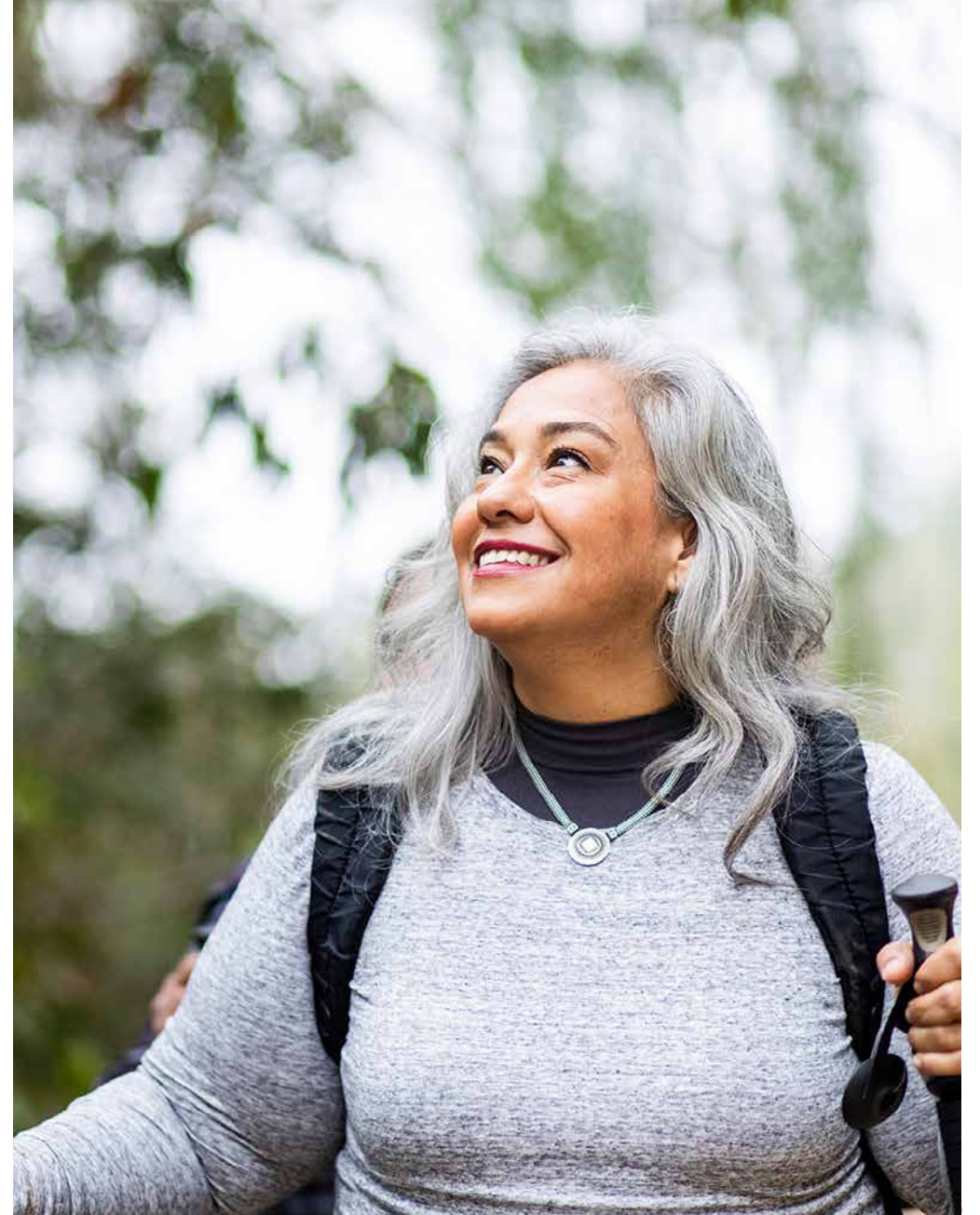
- ✓ Uzak bir park yeri ŐeĒin
- ✓ Asansiir yerine merdiven kullanın
- ✓ Ara sıra toplu taŐıma kullanın
- ✓ Her 30 dakikada bir yerinizden kalkın ve biraz hareket edin

## İYİ BİR BAŐLANGIĒ

Egzersizin size keyif vermesi ve yik gibi gelmemesi iĒin vucudunuzun elverdiği imkanlara ve yaşam tarzınızdaki aŐıŐkanlıklara uygun hale getirilmesi gerekir. Kendinizi aŐıri zorlamayın, yavaş bir baŐlangıĒ yapın ve ardından hareketinizi siirekli arttırın. iZellikle baŐlangıĒta biiyik zorlukların altına girmek yerine egzersizden zevk almaya ve giiinde sadece beş dakika bile olsa diizenli olarak hareket etmeye ĒalıŐın. Nordik yiiiriiyiiŐ gibi grup halinde ya da sıradan bir parkta baŐkalarıyla yiiiriiyiiŐ yapabileceğiniz bir ortam sizin iĒin ideal olacaktır. DiĐeriyle birlikte yiiiriiyiiŐ yapmak daha keyiflidir ve herkes karŐılıklı olarak birbirini motive eder.



Ayakta diyabet veya kardiyak spor grupları kapsamında diyabetliler iĒin iZel spor programları sunulmaktadır. Doktorunuza veya sigorta Őirketinize yaŐadığınız biiłgede bu tiiir imkanlar bulunup bulunmadığını sorun.



## İNSÜLİN TEDAVİSİ SIRASINDA BİLMENİZ GEREKENLER

- ✓ Hareket ve spor, fiziksel aktivite sırasında ve sonrasında kan şekeri düşürür çünkü kaslar enerji ihtiyaçlarını karşılamak adına aktivite sırasında kandan şeker desteği alır. Bu nedenle hipoglisemiye yakalanmamak için kan şekeri iyi takip edilmelidir.
- ✓ Spora başlamadan önce, fiziksel efor göstereceğiniz her yarım saat için uzun süre etkisini gösteren bir karbonhidrat olan beyaz ekmekten bir dilim daha fazla yemelisiniz.
- ✓ Egzersizden önce kan şekeri değerleriniz düşükse (< 100 mg/dl) hızlı etki etmesi için bir dilim beyaz ekmek yiyin. Değerleriniz daha da düşükse bir dilim daha beyaz ekmek tüketin.
- ✓ Ayrıca spor sayesinde hücreler insüline daha açık hale gelir ve aynı insülin miktarı etkisini daha iyi gösterir.
- ✓ Aktivite süresi uzatılacaksa ilaveten kısa süreli etki gösteren birer dilim ekmeği daha planlarınıza dahil edin ve gerekirse egzersiz tamamlandıktan sonra ek olarak uzun süreli etki gösteren bir-iki dilim daha ekmek tüketin.
- ✓ Hipoglisemi, yani kan şekerinin aşırı düşmesi durumu her zaman başınıza gelebilir. Olası bir hipoglisemiye karşı koymak adına her zaman yanınızda glukoz veya benzeri bir şey bulundurmalısınız.
- ✓ Diyabet eğitimi almamış kişiler risk almamak adına yanlarında bir-iki dilim daha bulundurmalıdır.
- ✓ Özellikle sıcakta bol miktarda sıvı tüketin.
- ✓ Yemekle insülin alındığı takdirde, insülin türüne bağlı olarak egzersiz enjeksiyondan 1-3 saat sonra yapılacaksa insülin dozu azaltılabilir. Spor sırasında doz ayarlamasını nasıl yapmanız gerektiğini diyabet ekibinizle görüşmeniz en iyisi olacaktır.
- ✓ Spordan sonra kan şekerinizi ölçün, buradaki düşüş sonradan gerçekleşeceğinden gerekirse 2-3 saat sonra bir ölçüm daha yapın. Yatmadan önce kan şekeriniz düşük veya normale ilaveten bir dilim daha ekmek yiyin veya doktorunuza danışarak gece boyunca etkisini gösteren insülini azaltın.

## HANGİ SPORU YAPMALIYIM?

Diyabetli kişiler için koşu, kürek çekme, yüzme veya bisiklete binme gibi dayanıklılık sporları özellikle uygundur çünkü kalori yakımına, kan şekerinin düzenlenmesine ve kardiyovasküler işlevin daha iyi şekilde yerine getirilmesine diğerlerine göre daha fazla yardımcı olur.

Dayanıklılık sporlarına ek olarak kas kütlelerini artırarak insülin metabolizmasını iyileştiren kuvvet antrenmanları yapılması önerilir. Haftada 2-3 kez 5-10 egzersiz içeren bir antrenman seansı idealdir.

*Yeni bir spora başlamadan önce, özellikle insülin enjeksiyonu alıyorsanız veya başka hastalıklarınız varsa diyabet ekibinize seçtiğiniz sporun sizin için uygun olup olmadığını sorun.*



Özellikle spor yaparken giydiğiniz ayakkabıların çok sıkı olmamasına, az dikişli olmasına ve iyi yaylanmasına dikkat edin. Spordan sonra her zaman ayaklarınızı kontrol edin ve tedavi gerektiren herhangi bir yaralanma veya su kabarcığı bulunmadığından emin olun.

## Kaynakça

- 10 Regeln der DGE-Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge> (Stand Januar 2019)
- American Diabetes Association. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes 2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl. 1):S53-72
- Esefeld K et al. DDG Praxisempfehlung Diabetes, Sport und Bewegung. Diabetologie 2021; 16 (Suppl. 2):S299-S307
- Landgraf R et al. DDG Praxisempfehlung Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2021; 16 (Suppl. 2):S168-S206
- Schmeisl GW, Schulungsbuch Diabetes, Elsevier-Verlag, 9. Auflage 2019
- VDBD-Arbeitsgemeinschaft Wissenschaft. Diabetes und Ernährung: Eine Broschüre für Diabetesberaterinnen und -assistentinnen. 1. Auflage, Oktober 2017

Telif Hakkı © 2021, Lilly İlaç Ticaret Ltd. Şti. Tüm hakları saklıdır.