



DOĐRU YAŞAM TARZI

BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN ÖNERİLER

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için

www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

OPTİMAL DİYABET KONTROLÜ İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Diyabetli kişinin öncelikle kendi alışkanlıklarını gözden geçirmesi ve egzersiz ve sağlıklı beslenme sevincini yeniden keşfetmesi gerekir.

Birkaç altın kural

Alman Diyabet Derneği, BKİ'nin (Beden Kitle İndeksi) > 27 olması durumunda enerji alımını azaltarak ve aynı zamanda enerji tüketimini artırarak vücut ağırlığının yüzde 5 ila 10 oranında azaltılmasını tavsiye ediyor. Orta düzeydeki bir kilo kaybı bile çok olumlu sonuçlara yol açabilir: İnsülin duyarlılığını artırır ve kan lipid seviyelerini ve kan basıncını düşürür.

- ✓ Normal kilonuzu koruyun veya fazla kilonuz varsa (BKİ > 27) kilo verin.
- ✓ Bol sebze, kepekli tahıllar ve meyve tüketerek sağlıklı beslenin. Şeker ve birçok doymuş yağ içeren yiyecekleri azaltın.
- ✓ Enerji tüketimini artırmak için düzenli olarak hareket edin



Beden Kitle İndeksi

Beden kitle indeksi (BKİ), vücut ağırlığını boy uzunluğuna göre belirler. Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre, yetişkinlerde 18,5 bis 24,9 arası bir BKİ normaldir. BKİ, vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile hesaplanır.

$$BKİ = \frac{\text{vücut ağırlığı (kg)}}{\text{boy uzunluğu (m)}^2}$$

BESLENME İÇİN ÖNERİLER

Tüm yiyecekler aynı mıdır?

Yaşamak için vücudumuzun yiyeceklerle alınan enerjiye ihtiyacı vardır. Yiyecekler, aşağıdakiler de dahil olmak üzere organizma için önemli olan farklı besleyici maddeler içerirler:

Karbonhidrat

Karbonhidrat, organizmamız için en önemli enerji kaynağı ve en iyi yakıttır. Bu besin grubu özellikle diyabet hastaları için önemlidir, çünkü alımından sonra kan şekeri seviyesini doğrudan etkiler.

Yapılarına ve etki hızlarına bağlı olarak karbonhidratlara basit veya kompleks şekerler de denir.

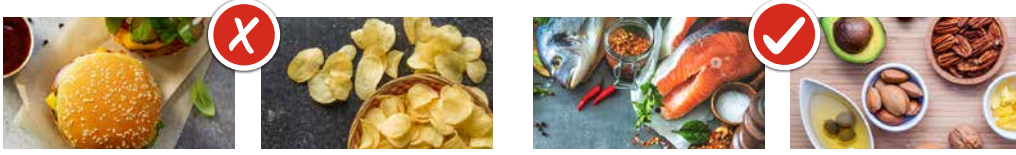
Üzüm, meyve veya sofr şeker gibi basit karbonhidratlar kan şekeri seviyelerinde hızlı bir artışa neden olabilir ve bu nedenle diyabetli kişiler tarafından sadece az miktarda tüketilmelidir (günde 25 g sofr şekerinden daha az).
Örneğin: şeker, bal, reçel, tatlılar.

Buna karşılık nişasta gibi **kompleks karbonhidratların**, sindirilmesi ve emilmesi daha fazla vakit alır. Yani kan şekeri seviyesini basit karbonhidrata göre daha yavaş yükseltirler ve bu yüzden karbonhidrat kaynağı olarak tercih edilmelidirler. **Lif ve kompleks karbonhidratların bir arada olması daha da iyidir. Örneğin: Tahıl ürünleri (ekmek, makarna, pirinç, kepekli tahıllar), patates, baklagiller.**



Yağ

Yiyeceklerimiz, **doymuş ve doymamış yağ asitlerinden** oluşan çeşitli yağlar içerirler. Diyabet hastaları, özellikle doymamış yağ asitleri içeren besinler tüketmelidir, çünkü bunlar, kolesterol ve kan şekeri seviyelerini olumlu yönde etkileyerek kardiyovasküler sistemi korurlar. Doymamış yağ asitleri, daha çok somon veya ringa balığı gibi yüksek yağ oranına sahip balıklarda ve ayrıca bitkisel yağlarda (özellikle keten yağı, kanola yağı ve ceviz yağı), sert kabuklu yemişler, çekirdek, zeytin veya avokadoda bulunur. Yaygın olarak hazır veya fast-food ürünlerinde kullanılan gizli yağ ve trans yağ asitlerinden kaçınınız. Trans yağ asidi, daha iyi işlenmesi için sertleştirilmiş endüstriyel olarak işlenmiş yağdır. Kan damarları için zararlıdır.



Protein

Protein, hücrelerimizin önemli bir yapı taşıdır. Vücut tarafından depolanamadığı için günlük olarak alınmalıdır. Örneğin 100 kg ağırlığında bir kişinin, günde en az 80 g protein alması gerekir. En önemli protein kaynakları süt, peynir, yumurta, et ve balıkların yanı sıra bezelye, mercimek ve fasulye gibi baklagillerdir. Daha yüksek protein ve daha düşük karbonhidrat içeren beslenme şeklinin, kan basıncını düşürdüğü, insülin duyarlılığını arttırdığı, kan lipid seviyelerini iyileştirdiği ve kilo kaybına neden olduğu kanıtlanmıştır.

Lif

Bu madde, meyvelerde, sebzelerde, baklagillerde ve tüm kepekli tahıllarda bulunur ve sindirim sistemi tarafından parçalanamaz. Ancak bağırsak fonksiyonunu düzenler, tokluğu artırır ve kolesterol seviyesini düşürür. Ayrıca, lif içeriği yüksek olan yiyecekler, insülin direncini azaltabilir ve bağırsaktaki şeker emilimini geciktirerek yemekten sonra kan şekerindeki artışı yavaşlatabilir.

SAĞLIKLI BESLENME NASIL OLMALI?



Yiyecek çeşitliliğinin tadını çıkarın.



Günde bir-iki avuçtan fazla meyve yemeyin.



Günde en az üç porsiyon sebze tüketin. Bir porsiyon sebze mesela bir biber, 3 domates veya 1 bardak sebze suyudur.



Tuz ve şekeri mümkün olduğunca azaltın. Hazır yiyecekler genellikle çok fazla tuz ve şeker içerir.



Kepekli tahıllar tercih edin.



1,5 litre su veya şekersiz çay gibi kalorisiz içecekler için. Şekerli içeceklerden uzak durun.



Her gün yoğurt ve peynir gibi süt ve süt ürünleri tüketin.



Yemeğin tadını çıkarmak için zaman ayırın.



Haftada bir kez balık tüketin.



Bitkisel yağları ve sıvı yağları tercih edin.

NEYİ TERCİH ETMELİYİM?



Zeytinyağı



Makarna,
Buğday,
Kepekli ekmek



Baklagiller



Balık



Sebze



Meyve
(günde en fazla 2 avuç)

NEYİ AZALTMALİYİM?



Yağlı hazır yiyecekler,
Beyaz un ürünleri



Yağlı et



Cips ve patates
kızartması



Tatlı yiyecekler



Alkol

FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite herkese iyi gelir, ancak diyabet hastaları için özellikle önemlidir, çünkü birçok avantaj sağlar:

- ✓ Sağlık durumunun düzelmesi
- ✓ Daha iyi diyabet kontrolü
- ✓ Daha iyi kilo kontrolü
- ✓ Kan basıncının kontrolü
- ✓ Birçok komplikasyonun önlenmesi



Fiziksel aktivite, sadece fitness salonunda ya da yüzme havuzunda yapılmaz. Yeter ki hareket edin – her zaman, her yerde ve her gün biraz daha fazla! Günde sadece 15 dakika hafif düzeyde fiziksel aktivite dahi, fiziksel hareketsizliğe karşın ömrü uzatır.

Uzun bir yürüyüş ideal bir egzersiz olabilir: her yerde mümkündür ve kişinin kendi kapasitesine göre uyarlanır. İdeal olanı günde 30 bis 60 dakika ya da haftanın üç günü 150 dakika fiziksel aktivite yapmaktır. Egzersiz, dayanıklılık eğitimi ve / veya güç artırıcı antrenman olarak yapılabilir. Beceri, reaksiyon yeteneği ve esneklik de düzenli olarak eğitilmelidir.

Birkař püf noktası ile řok Őey bařarabilirsiniz:

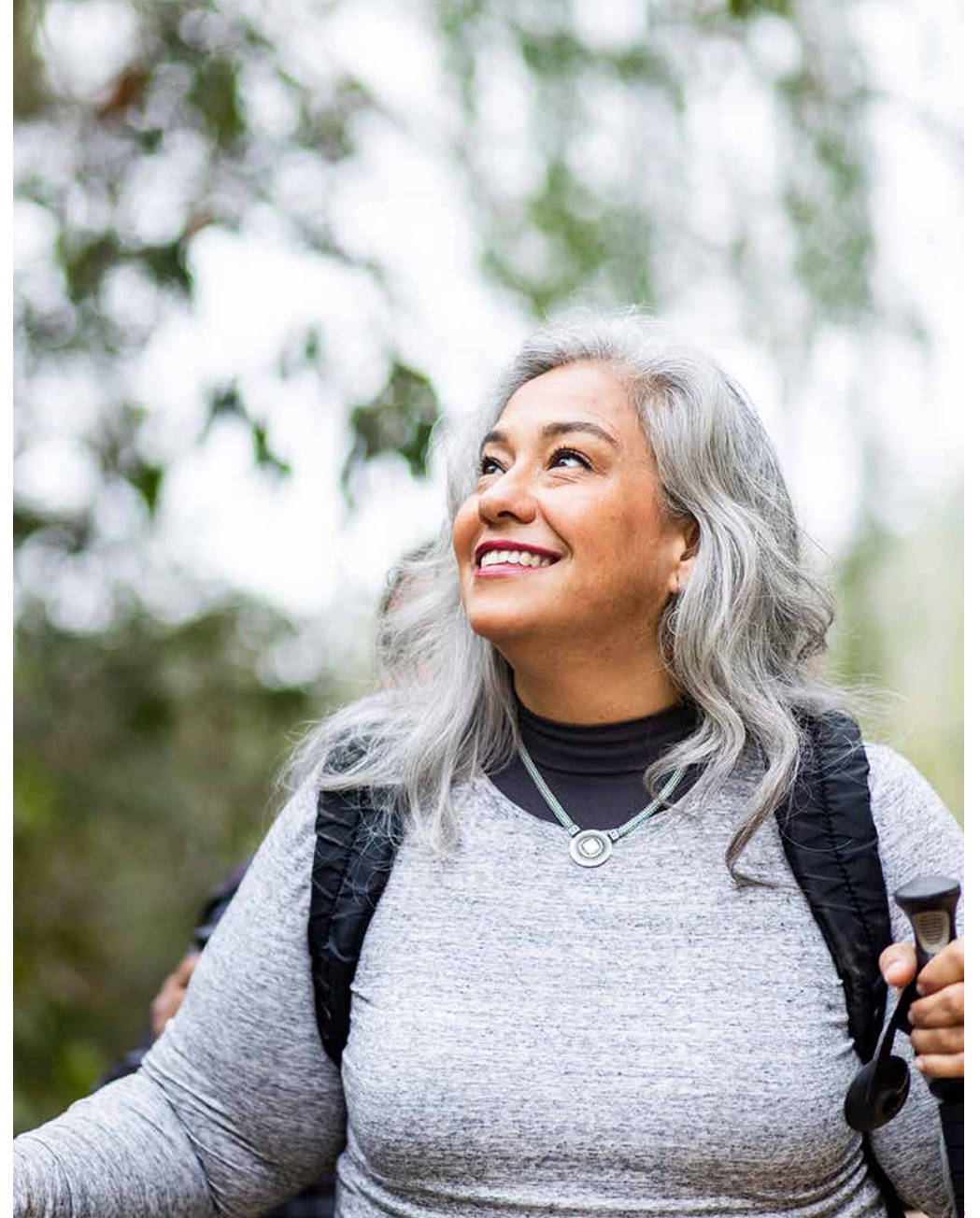
- ✓ Aracınızı uzak bir yere park edin
- ✓ Asansör yerine merdivenleri kullanın
- ✓ Ara sıra toplu taşıma araçlarını kullanın
- ✓ Her 30 dakikada bir oturduĐunuz yerden kalkın ve biraz hareket edin

BAŐARILI BİR BAŐLANGIÇ

Egzersizin eğlenceli olması ve bir yük olarak algılanmaması için, fiziksel olanaklara ve yaşam alışkanlıklarına uyarlanması gerekir. Kendinizi fazla zorlamayın, önce yavaş hareketlerle başlayın ve zamanla egzersizi düzenli olarak artırın. Özellikle başlangıçta, çok fazla efor sarfetmeniz gerekmez. Önemli olan günde yalnızca beş dakika bile olsa düzenli egzersiz yapmaktan keyif almanız ve pes etmemeniz. Mesela bir İskandinav Yürüyüş Grubuna (Nordic-Walking-Gruppe) katılmak ya da arkadaşlarla birlikte Őehir parkında yürüyüş yapmak idealdir. Birlikte yapılan spor daha eğlencelidir ve birbirinizi motive edersiniz.



Gezici diyabet veya kalp sporları grupları kapsamında diyabet hastaları için özel egzersiz programları sunulmaktadır. Bölgenizdeki bu tip imkanlar konusunda doktorunuza danışın.



İNSÜLİN İLE TEDAVİDE ÖNEMLİ OLANLAR

- ✓ Hareket ve spor, fiziksel aktivite sırasında ve sonrasında kan şekerini düşürür, çünkü egzersiz yaparken, kaslar enerji ihtiyacını karşılamak için kandan şeker alırlar. Bu nedenle hipoglisemi oluşmaması için kan şekeri iyi izlenmelidir.
- ✓ Ayrıca spor, hücreleri insüline daha duyarlı hale getirir ve bu da aynı miktarda insülinin daha iyi çalışmasını sağlar.
- ✓ Kan şekerinde aşırı bir düşüş olan hipoglisemi, her zaman mümkündür. Olası bir hipoglisemiyi engellemek için her zaman yanınızda glukoz tableti v.b. buldurmalsınız.
- ✓ Bol sıvı tüketin, özellikle sıcak havalarda.

HANGİ SPORU YAPMALIYIM?

Diyabet hastaları için koşma, yüzme veya bisiklete binme gibi dayanıklılık sporları özellikle uygundur, çünkü diğerlerine göre daha fazla kalori yakmaya, kan şekerini düzenlemeye ve kardiyovasküler fonksiyonu iyileştirmeye yardımcı olurlar.

Dayanıklılık sporuna ek olarak güç arttırıcı antrenman da önerilir, çünkü kas kütlelerini artırarak insülin metabolizmasını geliştirir. Haftada 2 - 3 kez 5 ila 10 egzersiz içeren bir idman seansı idealdir.

Yeni bir spor aktivitesine başlamadan önce, doktorunuza seçilen sporun sizin için uygun olup olmadığını sorun, özellikle insülin enjekte ediyorsanız veya başka hastalıklarınız varsa.



Spor sırasında giydiğiniz ayakkabıya özellikle dikkat edin: çok dar olmamalı, seyrek dikişli ve esnek olmalı. Spordan sonra daima ayaklarınızı kontrol edin ve tedavi edilmesi gereken yaralanma veya kabarcık olmadığınızdan emin olun.

Kaynaklar

- 10 Regeln der DGE-Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge> (Durum Ocak 2019)
American Diabetes Association. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes 2018. Diabetes Care 2018; 41 (Suppl. 1): S38–S50
Esefeld K et al. DDG Praxisempfehlung Diabetes, Sport und Bewegung. Diabetologie 2018; 13 (Suppl. 2): S199–S204
Landgraf R et al. DDG Praxisempfehlung Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2018; 13 (Suppl. 2): S144–S165
Schmeisl GW, Schulungsbuch Diabetes, Elsevier-Verlag, 8. Baskı 2015
VDBD-Arbeitsgemeinschaft Wissenschaft. Diabetes und Ernährung: Eine Broschüre für Diabetesberaterinnen und -assistentinnen. 1. Baskı, Ekim 2017

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. Tüm hakları saklıdır.