

**DIYABETES MELLITUS**  
**ve**  
**BESLENME**

# Diyabet Nedir?

- Pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya insulinin etkisine dokularda direnç olması sonucu kandaki şeker miktarının yükselmesi ile ortaya çıkan ömür boyu devam eden bir hastalıktır.

- Kan şekeri belli bir düzeyi geçince idrarla şeker atılmaya başlar.
  - Poliüri
  - Polidipsi
  - polifaji

# Diyabetin tipleri

- Tip 1 Diyabet



Çok az insülin  
veya  
İnsülin yok

- Tip 2 Diyabet



insülin var

# Nedenleri

**Tip 1 diyabet:**

**Pankreas beta hücrelerinin**

**Harabiyetine bağlı gelişen insülin**

**Eksikliği sözkonusu.**

## Tip 2 diyabet:

- Yaş (25 yaş üzeri)
- Obezite
- Kalıtım
- Hareketsizlik
- Gebelik sırasında diyabet gelişimi
- 4.5 kg' dan ağır bebek doğuranlar
- Stres
- Hipertansiyon

# Hangi Sağlık Sorunlarına Yol Açar?

## HİPERGLİSEMİ (KAN ŞEKERİ YÜKSELMESİ)

### Nedenleri;

- Aşırı besin tüketimi
- Yetersiz insülin ve/veya ilaç
- Yetersiz egzersiz
- Enfeksiyonlar

### Bulguları;

- Susama
- Sık idrar
- İştah kaybı
- Yorgunluk
- Derin ve hızlı solunum
- Deride kuruma ve kaşıntı
- Bulanık görme

# HIPOGLİSEMİ (KAN ŐEKERİNİN DÜŐMESİ)

## Nedenleri;

- Yetersiz besin tüketimi
- Aşırı insülin ve/veya ilaç
- Aşırı egzersiz

## Bulguları;

- Terleme
- Baő ağrısı
- Baő dönmesi
- Titreme
- Aşırı halsizlik
- Bulanık görme
- Açlık hissi
- Solukluk
- Sinirlilik
- Çarpıntı
- Dikkat dağınıklığı



- Eğitim
- Beslenme tedavisi
- Fiziksel aktivite
- İnsülin ve/veya ilaç tedavisi

# Beslenme Tedavisi:

- Diyabetin kontrolünde temel yapı taşlarından biri beslenme tedavisidir.
- Amacı;  
*metabolik kontrolü sağlamak*

- Diyabetin ileri dönemde ortaya çıkabilecek kronik komplikasyonlarını önlemek ve tedavi etmek,
- Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazandırmak;
- Yaşam süresini ve kalitesini yükseltmektir.
- Diyabetli bireyler yeterli ve dengeli beslenebilmeleri için enerji ve tüm besin öğelerinden önerilen miktarlarda almaları gerekir.

# Diyabetli bireylerin beslenme tedavileri;

- yaşına,
- boyuna,
- vücut ağırlığına,
- fiziksel aktivite durumuna,
- sosyoekonomik durumuna
- beslenme alışkanlıklarına göre hazırlanır.

**Beslenme programı kişiye özeldir.**

# Öğün sayısı ve zamanı

- Yemeklerin miktarı ve cinsi kadar, tüketim zamanları da büyük önem taşır. Önerilen besinlerin zamanında ve önerilen miktarlarda yenilmesi hipo ve hiperglisemiye önler.

# Yapay Tatlandırıcılar Ve Diyet Ürünleri

- fruktoz, sorbitol, mannitol, ksilitol
- sakkarin, siklamat, asesülfam-K, aspartam

# Öneriler

- Yeterli ve dengeli beslenme,
- uygun vücut ağırlığı
- Öğün zamanları ve sıklığı,
- İnsülin ve/veya ilaç zamanlarına ve dozları,
- fiziksel aktivite.