

Bölüm 9

DİYABETİK DİYET

Gökçen ÜNAL KOCABAŞ¹

GİRİŞ

Diyabet pankreastan salınan insülin eksikliği veya insülin direncine bağlı etkisizliği sonucu ortaya çıkan; kan şekerinde yükselme ile karakterize, bir çok organın ve sistemin işlevselliğinde bozulma ile sonuçlanabilen bir rahatsızlıktır.

Tip 1 diyabet (insülinin tamamen yokluğu), tip 2 diyabet (insülin direncine bağlı insülinin etki edememesi ve bazen kısmi insülin eksikliği), gebelik diyabeti ve başka hastalıklara veya ilaç kullanımlarına ikincil diyabet tipleri vardır. Obesite ve sağlıksız yaşam tarzının artmasıyla birlikte özellikle tip 2 diyabetin sıklığı tüm dünyada giderek artış göstermektedir.

İnsülin besinlerin vücudun başlıca yakıtı olan şekere dönüşmesinden sonra kanda yükselen şeker düzeyine yanıt olarak pankreastan salgılanır . Kandaki şekerin hücre içine girmesine yardımcı olur. İnsülinin yokluğu veya etkisizliği durumunda kandaki şeker miktarı yüksek olur.

Kan şekerinin sürekli olarak yüksek seyretmesi diyabetin kronik komplikasyonlarına yol açar. Kalp damarlarının tutulumuyla kalp krizi, beyin damarlarının tutulumuyla inme, bacak atardamarlarının tıkanması ve amputasyonlara, göz sorunları ve körlüğe, ayaklarda duyu kaybı, ayak yaraları veya ağrılara, tekrarlayan enfeksiyonlara , cinsel sorunlara yol açabilir.

Kan şekerini normal sınırlara yakın tutmanın diyabete bağlı gelişebilecek kronik komplikasyonları önlemede, yaşam süresini ve kalitesini yükseltmede önemli role sahip olduğu bilinmektedir.

Diyabette beslenme tedavisi de eğitim, fiziksel aktivite ve ilaçlar birlikte diyabet tedavisinin olmazsa olmaz parçalarından biridir. Tıbbi beslenme tedavisi ile HbA1c düzeylerinde %1-2 dolaylarında azalma sağlanabilir.

¹ Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı, Başkent Üniversitesi Zübeyde Hanım Uygulama ve Araştırma Merkezi, gokcenunal3@yahoo.com

- Rafine tahıl veya unlar yerine tam tahıl veya un tercih edin.
- Meyvelerin suları yerine kendisini tüketin.
- Kurubaklagillerin posa oranı yüksektir, daha fazla kurubaklagil tüketin.
- Haftada 2 kez balık yemeye çalışın.
- Unutmayın ki porsiyon kontrolü de önemlidir. Sağlıklı gıdalardan bile fazla yemek kilo aldırabilir.
- Kan şekeri kontrol altındaki kişilerde şekerli gıdalar toplam enerjinin %10'unu geçmeyecek şekilde o öğündeki bir karbonhidratın yerine kullanılabilir.
- Alkol kan şekeri kontrol altındaysa kısıtlı miktarlarda tüketilebilir
- Yapay tatlandırıcılar genel olarak güvenli kabul edilir.

KAYNAKÇA

1. American Diabetes Association. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes — 2019. Diabetes Care. 2019;42(suppl):S46.-S60. <https://doi.org/10.2337/dc19-S005>
2. Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the academy of nutrition and dietetics: interventions for the treatment of overweight and obesity in adults. J Acad Nutr Diet 2016;116:129-47.
3. Canadian Diabetes Association 2018 Clinical Practice Guidelines Clinical Practice Guidelines Expert Committee: Sievenpiper JL, Chan CB, Dworatzek PD, et al. Nutrition therapy. Can J Diabetes 2018;42:S54-S63.
4. İlkova H., Yumuk V., Akdeniz N.(2002) Şeker Hastaları için Beslenme Önerileri. Lilly İlaç Tic Ltd. Şti. Diyabet Servisi .
5. TEMD Diabetes mellitus ve komplikasyonlarının tanı, tedavi ve izlem kılavuzu Mayıs 2018 10. Baskı Ankara: TEMD ISBN: 978-605-4011-32-2
6. TEMD Hastalar için diyabet ve sağlıklı beslenme kitapçığı Ekim 2011 İstanbul TEMD
7. Yıldız E. Şubat 2008 Diyabet ve beslenme 1. Baskı. Ankara :Sağlık Bakanlığı ISBN: 978-975-590-244-9
8. Evert AB, Dennison M,Gardner CD et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Pre-diabetes:A Consensus Report Diabetes Care 2019;42:731–754 | <https://doi.org/10.2337/dci19-0014>
9. Çitçi H., Akbulut G, Yıldız E. ,Mercanlıgil SM. Şubat 2008 Kan şekerini etkileyen besinler 1. Baskı Ankara, Sağlık Bakanlığı ISBN: 978-975-590-243-2
10. Sağlık Bakanlığı Diyetisyenler için Hasta İzlem Rehberi Ağırlık Yönetimi El Kitabı Aralık 2017 Ankara Sağlık Bakanlığı ISBN:978-975-590-659-1
11. Mercanlıgil SM, Dağ A. Aralık 2013 Hastalıklarda diyet tedavisi Prof. Dr. Seyit Mercanlıgil Dr. Ayhan Dağ İstanbul, Türkiye Diyetisyenler Derneği ISBN: 978-975-96110-4-0