

BÖLÜM 38

DİYABETİN TIBBİ BESLENME TEDAVİSİNDE KILAVUZLARA DAYALI DİYET YAKLAŞIMLARI

Öykü Peren TÜRK¹

Tıbbi beslenme tedavisi (TBT) diyabetin önlenmesi tedavisi ve komplikasyonlarının gelişiminin önlenmesinde tedavinin önemli bir bileşenidir. Diyabetlilerin tanı alması ile birlikte ilk bir ay içinde gestasyonel diyabetlilerin ise ilk hafta içinde bir diyetisyene yönlendirilmesi gerekmektedir.

1. TEMEL UYGULAMA AŞAMALARI

TBT, dört temel uygulama aşamasından oluşmaktadır :

1.1. Genel Değerlendirme

Metabolik ve yaşam tarzı parametreleri değerlendirilir. Oluşturulacak öneriler için diyetetik komplikasyon varlığını birisini kontrolü laboratuvar bulguları verilen tıbbi tedavi değerlendirilir. Antropometrik ölçüm, besin tüketim kaydı ve diğer yöntemlerle hastanın beslenme durumu saptanır. Fiziksel aktivite durumunu belirlenir. Piskososyal ve eko-

nomik durum parametreleri değerlendirilir. Böylece hastanın muhtemel değişikliklere hazır olma durumu ve motivasyonda bireysel olarak saptanıp kaydedilmiş olur.

1.2. Hedef Saptama

Değerlendirme aşamasından sonra hastanın beslenme ile ilgili mevcut sorunları saptanır. Gereksinimlerine uygun olmayan makro besin öğeleri alımı belirlenir. Uygun biyokimyasal parametreler, vücut ağırlığı verdiği düzeni hedefleri saptanır. Bugün hedefler bireyden bireye değişebilmektedir. Önemli olan bu tıbbi beslenme tedavisi hedeflerinin ulaşılabilir ve uygulanabilir olmasıdır. Hedefler diyetisyen ve diyabet hastası tarafından birlikte oluşturulmalıdır.

1.3. Hedeflerin Sağlanmasına Yönelik Eğitimler

Beslenme müdahalesi hastada davranış değişikliğine odaklıdır. Bireysel ve/veya grup

¹ Arş. Gör., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, oturk@ybu.edu.tr

Karışım insülin tedavisi alanlar, insülin enjeksiyon zamanı ve öğün zamanı günden güne değişmemeli, mümkünse aynı olmalıdır. Hipoglisemiyi önlemek için öğün atlanması tavsiye edilmez. Hızlı etkili insülin kullanan tip 1 DM'lerde, öğün saatleri alınan karbonhidrata göre esnek olabilmektedir.

SONUÇ

Diyetisyen dışında multidisipliner diyabet ekibinin tüm üyelerinin besin, beslenme ve öğün zamanı davranışları ile ilgili mesajları uyumlu ve açık olmalıdır. Diyabet diyetisyeni bu ekibin işbirlikçi bir üyesi olup kanıta dayalı güvenilir ve etkin tıbbi beslenme tedavisini uygun şekilde yürütmesi gerekmektedir. Bu alanda çalışan diyetisyen, diyabetin önlenmesi, diyabetlinin ve onun bakımını sağlayanların beslenme tedavisini uygun şekilde yönetmesi, besin tüketiminin ve ilintili kan glukoz düzeylerinin incelenip yorumlanması, hipoglisemi ve hiperglisemi tedavisinin sağlanması, diyabet öz yönetim becerilerini geliştirilmesi için gerekli bilgiyi edinmesini ve deneyim kazanmasını sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

1. TEMD Diabetes Mellitus ve Komplikasyonlarının Tanı, Tedavi ve İzlem Kılavuzu-2020
2. Diyabet Tanı ve Tedavi Rehberi, Türkiye Diyabet Vakfı, 2019
3. Baysal, Ayşe, et al. "Diyet El Kitabı. 5. baskı." Ankara: Hatipoğlu Yayınevi (2008)
4. Obezite, Birinci Basamak Sağlık Kurumları İçin. "Diyabet Klinik Rehberi." Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017
5. Diabetes Mellitus ve Beslenme Tedavisi, Hastalıklarda Beslenme Tedavisi, Hatiboğlu Yayınları, 2016
6. Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for type 1 and type 2 diabetes in adults: Systematic review of evidence for medical nutrition therapy effectiveness and recommendations for integration into the nutrition care process. J Acad Nutr Diet. 2017; 117: 1659-1679
7. Razaz, Jaleleddin Mirzay, et al. "The health effects of medical nutrition therapy by dietitians in patients with diabetes: A systematic review and meta-analysis: Nutrition therapy and diabetes." Primary care diabetes 13.5 (2019): 399-408.
8. Evert, Alison B., et al. "Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes: a consensus report." Diabetes Care 42.5 (2019): 731-754.
9. Emel Özer ve Emine Akal Yıldız. "Türkiye'de Diyabet Diyetisyenliği: 23 Yıllık Tarihsel Süreç." Beslenme ve Diyet Dergisi 47 (2019): 1-4.
10. Becerra-Tomás, Nerea, et al. "Mediterranean diet, cardiovascular disease and mortality in diabetes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized clinical trials." Critical reviews in food science and nutrition 60.7 (2020): 1207-1227.
11. Uusitupa, Matti, et al. "Prevention of type 2 diabetes by lifestyle changes: A systematic review and meta-analysis." Nutrients 11.11 (2019): 2611.
12. Jannasch, Franziska, Janine Kröger, and Matthias B. Schulze. "Dietary patterns and type 2 diabetes: a systematic literature review and meta-analysis of prospective studies." The Journal of nutrition 147.6 (2017): 1174-1182.
13. Beslenme ve Diyetetik Güncel konular 2, Ankara: Hatipoğlu Yayınevi (2019)
14. Ojo, Omorogieva, et al. "The effect of dietary glycaemic index on glycaemia in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." Nutrients 10.3 (2018): 373.
15. Ojo, Omorogieva, et al. "The effects of a low GI diet on cardiometabolic and inflammatory parameters in patients with Type 2 and gestational diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials." Nutrients 11.7 (2019): 1584.
16. Yu, Z., Nan, F., Wang, L. Y., Jiang, H., Chen, W., & Jiang, Y. (2020). Effects of high-protein diet on glycaemic control, insulin resistance and blood pressure in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Clinical Nutrition, 39(6), 1724-1734.
17. Ye, Jianhong, et al. "Dietary protein intake and subsequent risk of type 2 diabetes: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies." Acta Diabetologica 56.8 (2019): 851-870.
18. Pfeiffer, Andreas FH, et al. "The effects of different quantities and qualities of protein intake in people with diabetes mellitus." Nutrients 12.2 (2020): 365.
19. Chen, Cai, et al. "Association between omega-3 fatty acids consumption and the risk of type 2 diabetes: A meta-analysis of cohort studies." Journal of diabetes investigation 8.4 (2017): 480-488.
20. O'Mahoney, Lauren L., et al. "Omega-3 polyunsaturated fatty acids favourably modulate cardiometabolic biomarkers in type 2 diabetes: a meta-analysis and meta-regression of randomized controlled trials." Cardiovascular diabetology 17.1 (2018): 98.
21. Diyabetliyim Belirli Kurallarla Her Şeyi Yiyebilirim, Prof. Dr. Emel Tüfekçi Alphan, Akademi Yayınevi, 2014