

HER HASTA AYRI BİR DÜNYA

Serpil ÖZSOY

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

serpil.ozsoy@neu.edu.tr

Diyabet ve Beslenme Yoktur, Diyabetli Hasta ve Beslenmesi Vardır!

Her Hasta Ayrı Bir Dünyadır...

Son yıllarda diyabet, obezite, kalp ve damar hastalıkları, kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar epidemi boyutuna ulaşmış ve tüm dünyayı ilgilendiren halk sağlığı sorunları olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacılar bulaşıcı olmayan hastalıkların temelini oluşturan etkenlerin sağlıksız yaşam tarzı ve sosyal çevre olduğunu vurgulamaktadırlar. Yetersiz ve dengesiz beslenme, tütün kullanımı, fiziksel olarak aktif olmamak ve fazla alkol kullanımı sağlıksız yaşam tarzının ana unsurlarıdır. Beslenme, anne karnından yaşamın sonlanmasına kadar geçen süreçte elzem olan bir ihtiyaçtır. Günümüzde sağlıklı beslenme, sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesinde, büyüme ve gelişmede, hastalıklardan korunmada, hastalıkların tedavisinde altın kurallardan biri olarak kabul edilmektedir. Bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanması toplumda obezite, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, kanser vb. hastalıkların görülme riskinin azalması, protein enerji malnütrisyonunun, vitamin - mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir.

Diyabet, insülin hormonunun yokluğu, eksikliği veya etkisizliği sonucunda başta karbonhidrat metabolizması olmak üzere protein ve yağ metabolizmasında bozukluklara yol açan, kan şekeri yüksekliği ile karakterize kronik bir hastalıktır. Kontrol altına alınmayan kan şekeri diyabete bağlı görülebilecek sağlık sorunlarına neden olmakta ve diyabetli bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Diyabet, kalp ve damar hastalıkları ve inmenin öncelikli sebeplerindedir.

Yaşam tarzındaki hızlı değişim ile birlikte gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların tümünde özellikle Tip 2 diyabet görülme sıklığı hızla yükselmektedir.

İlaç tedavisi(insülin, ağızdan alınan diyabet ilaçları),egzersiz tedavisi ve tıbbi beslenme tedavisi diyabet tedavisi ve yönetiminin temelini oluşturur.Diyabet tedavisinde kan şekeri kontrolünü sağlamak için sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması önemlidir. Diyabeti olmayan bireylerde olduğu gibi diyabetli bireylerinde yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmesi ve öğrendiklerini günlük yaşamda uygulaması sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturur.Diyabetli bireylerin tümüne uygulanabilecek standart bir beslenme programı bulunmamaktadır. Her diyabetli bireye özel tıbbi beslenme tedavisi uygulanmaktadır.Yaşam tarzında yapılması gereken en önemli değişiklik; mevcut beslenme alışkanlıklarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla değişmesidir.Beslenme önerileri içinde Akdeniz tipi beslenme(düşük doymuş yağ, düşük enerji, yüksek posa, yüksek çoklu doymamış yağ aside ve tekli doymamış yağ asidi içeren; hayvansal kaynaklı besinlerin düşük bitkisel kaynaklı besinlerin yüksek tüketildiği beslenme modeli), bitkisel kaynaklı beslenme ve sağlıklı beslenmenin önemi vurgulanmaktadır.Diyabetli bireylere verilen bireyselleştirilmiş tıbbi beslenme tedavisinde ana ve ara öğün sıklığı, bireyin yaşam tarzına, fiziksel aktivite düzeyine, diyabetin tipine, almakta olduğu ilaca, kullandığı insülinin tipine ve kullandığı insülin protokolüne göre belirlenmelidir.

Beslenme önerileri

- Günde 3 porsiyon (1 porsiyon = 1 yumruk büyüklüğü) meyve tüketimi
- Günde 3-5 porsiyon (1 porsiyon =1 orta boy kase) sebze tüketimi
- Günde 2-3 porsiyon (1 porsiyon = 1 su bardağı) süt/yoğurt/ayran tüketimi
 - Süt ve süt ürünlerini az yağlı tercih edin
- Günde 1-2 porsiyon (1 porsiyon = 1 avuç içi) çığ, tuzsuz badem/fındık/ceviz tüketimi
- Haftada 2 – 3 kez balık tüketimi
 - Pişirme yöntemi olarak ızgara veya buğulama yöntemi tercih edilmeli
- Haftada 2 kez balık tüketimi
- Haftada 1 – 2 kez kurubaklagil tüketimi
- Haftada 1 kez kırmızı et tüketimi
- Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesinde zeytinyağı tercih edilmesi