

OBEZİTE VE DİYABET HAKKINDAKİ BİLGİLERİMİZİ TAZELİYORUZ



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Obezite ve diyabet ile ilgili düzeltmek istediğimiz hatalı bilgileri size göstermek; bunların yerine aynı konudaki bilimsel ve doğru bilgileri sunmak istiyoruz.



YANLIŞ BİLGİ: Obez kişiler bir kere diyet yapıp kilo verdikten sonra tekrar kilo almazlar.



DOĞRUSU: Sağlıklı beslenmek; bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine, fizyolojik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamaktır. Diyet planlanmasına uyarak kişinin ideal kiloya ulaşması ve ulaşılan kiloda kalması son derece önemlidir. Bunun için kalori kontrolünün yanı sıra; yaşam biçimi değişikliği, beslenme alışkanlığı değişikliği ve egzersiz gibi ek stratejilere ihtiyaç vardır.

YANLIŞ BİLGİ: Egzersiz yapmak, diyet uygulamaktan daha fazla kilo kaybı sağlamaktadır.



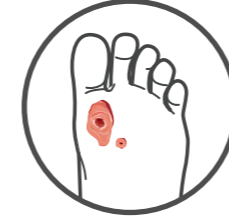
DOĞRUSU: Sanılanın aksine tek başına egzersiz ile belirgin kilo kaybı çoğunlukla sağlanamaz. Buna karşın düzenli egzersizin vücut yağ dokusunda azalma sağladığı ve kaybedilen kilonun korunmasına yardımcı olabildiği bilinmektedir. Düzenli egzersizin sağlığımız üzerinde daha birçok olumlu etkileri vardır.

YANLIŞ BİLGİ: Diyabet hastalarının hiçbir şekilde tatlı yememesi gerekir.



DOĞRUSU: Diyabet hastalarının tümüyle şekerli beslenme zorunluluğu bulunmamaktadır. Hastalığın yönetiminde tedavi kurallarına uygun davranan hastalar, kontrollü şekilde ve aşırıya kaçmadan diyetlerinde tatlıya da yer verebilirler.

YANLIŞ BİLGİ: Tip 2 diyabet çok önemli bir sağlık sorunu değil, hafif seyreden ve ciddi sonuçları olmayan bir hastalıktır.



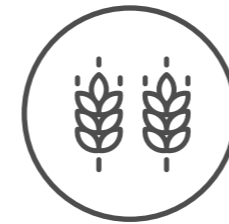
DOĞRUSU: Diyabet ciddi bir sağlık sorunudur ve hafife alınmamalıdır. Tip 2 diyabet de eğer kontrol altına alınmazsa organ ve dokularda hasarlar yaratarak yıllar içinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

YANLIŞ BİLGİ: Tip 2 diyabet sadece aşırı kilolu, obez kişilerde görülür.



DOĞRUSU: Tip 2 diyabet, sadece aşırı kilolu kişilerde değil, normal veya hafif kilolu kişilerde de görülebilir. Aşırı kilolu olmak dışında hareketsiz bir hayat tarzı, ailede diyabet öyküsü olması, yaş gibi diğer faktörler de tip 2 diyabet gelişiminde rol oynayabilmektedir.

YANLIŞ BİLGİ: Diyabeti olan hastalar sadece diyabetik gıdaları tüketmelidir.



DOĞRUSU: Diyabetik gıdalar da kan şekeri düzeyini etkileyebilmekte ve bazı yan etkilere neden olabilmektedir. Diyabet hastalarının beslenmesinde dikkat edilmesi gereken temel faktörler; nişasta içermeyen sebzelerin tüketilmesi, şeker tüketiminin kısıtlanması, tam tahıllı gıdaların ve işlenmemiş gıdaların tüketilmesidir.

YANLIŞ BİLGİ:

Diyabet hastalarının hepsinde zamanla körlük görülür ve diyabet hastalarının çoğu bacıklarını kaybetmektedirler.



DOĞRUSU: Etkili tedavi alan, tedavisini düzenli ve tam kullanan, kontrollerini ihmal etmeyen, kilosunu, kan basıncını, kan şekeri kontrol altında tutan, sigara kullanmayan bireylerde diyabetin bu ek hasarlarının (komplikeasyonların) ortaya çıkması engellenebilmekte/geciktirilebilmektedir.

YANLIŞ BİLGİ:

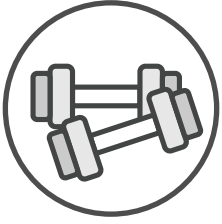
Diyabet hastalarının araba kullanması tehlikelidir.



DOĞRUSU: Diyabet hastalarının araba kullanmasının tehlikeli olduğu inancı doğru değildir ancak; araba kullanımı sırasında hipoglisemi, yani şeker düşüklüğü meydana gelirse, bu durum araba kullanmak için gerekli temel becerileri etkileyebilir.

YANLIŞ BİLGİ:

Diyabet hastaları spor yapmamalıdır.



DOĞRUSU: Diyabet hastalarının spor veya egzersiz yapmamaları gerektiği inancı doğru değildir, hatta bu hastaların sağlıklı yaşam tarzı alışkanlığı olarak düzenli egzersiz yapmaları önerilmektedir. Bununla birlikte diyabeti olan bireyler egzersiz öncesi ve sırasında dikkat edilmesi gereken kuralları öğrendikten sonra egzersize başlamalıdır.

YANLIŞ BİLGİ:

Diyabet hastaları soğuk algınlığına veya diğer hastalıklara daha kolay yakalanırlar.



DOĞRUSU: Diyabet hastalarının soğuk algınlığına veya diğer hastalıklara daha kolay yakalandıkları inancı doğru değildir. Öte yandan soğuk algınlığı gibi enfeksiyon hastalıklarının veya diğer ek hastalıkların olması, diyabet hastasındaki kan şekeri kontrolünü zorlaştırabilir. Bu nedenle diyabet hastalarının, enfeksiyonlardan korunabilmeleri için düzenli olarak doktorunun önerdiği aşıları (grip, zatürre vb.) yaptırmaları önerilmektedir.