



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

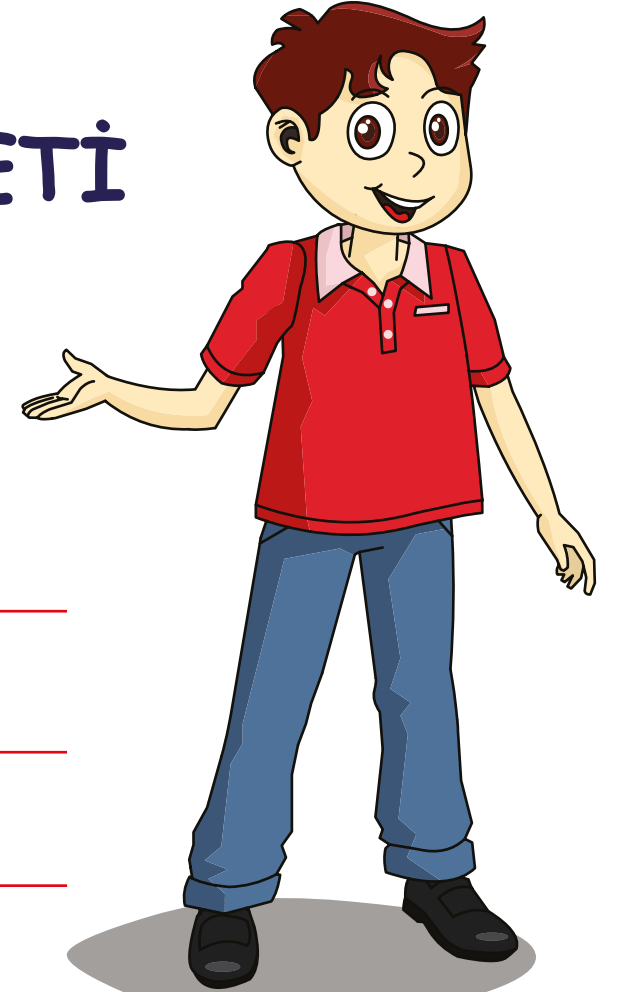
ÇOCUKLUK ÇAĞI DİYABETİ EĞİTİM SETİ-3

ÇOCUKLUK ÇAĞI DİYABETİNDE
BESLENME TEDAVİSİ

KARBONHİDRAT SAYIMI YÖNTEMİ

DİYABET VE EGZERSİZ

DİYABET TANI VE İZLEMDE
PSİKOLOJİK YAKLAŞIM

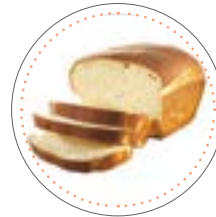




T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



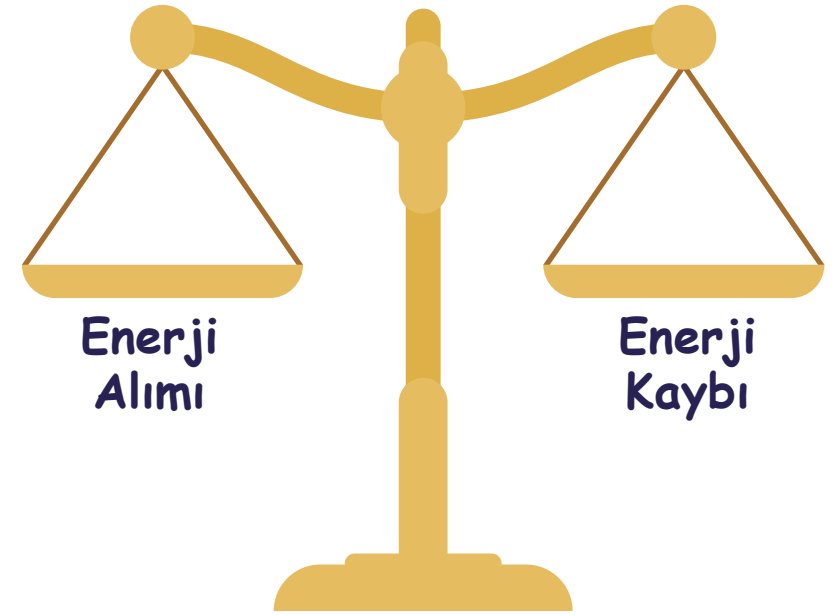
ÇOCUKLUK ÇAĞI DİYABETİNDE BESLENME TEDAVİSİ



YETERLİ VE DENGELİ (SAĞLIKLI) BESLENME

Yeterli ve Dengeli
(Sağlıklı) Beslenme

Diyabet Yönetiminin Temel
Taşlarından Biridir



Doğru
zamanda

Doğru
miktarda

Doğru
besin seçmek



BESİNLERDE BULUNAN BESİN ÖGELERİ 6 GRUPTA TOPLANIR



Karbonhidratlar

Proteinler

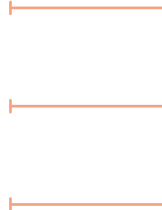
Yağlar



Vitaminler

Mineraller

Su



KARBONHİDRATLAR



Karbonhidratların temel görevi
vücuda enerji sağlamaktır.

Yemeklerden sonra kan şekerinin
yükselmesinden sorumlu temel
besin ögesi **KARBONHİDRATTIR!**

KARBONHİDRAT KAYNAKLARI



Çorba



Şeker



Bulgur Pilavı



Reçel



Ayran



Makarna



Sebzeler



Meyveler



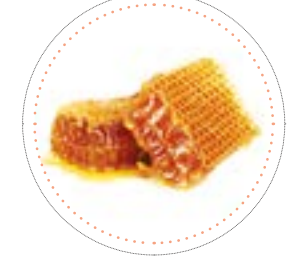
Ekmek



Pekmez



Pilav



Bal



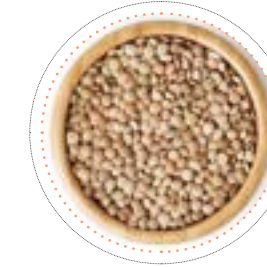
Süt



Nohut



Yoğurt



Mercimek



Kuru Fasulye

KAN ŞEKERİ DALGALANMALARINI EN AZA İNDİRMEK İÇİN SAĐLIKLIL KARBONHİDRAT KAYNAKLARINI TERCİH ETMEK ÖNEMLİDİR !

- * Tam taneli tahıllar, ekmek, makarna, bulgur
- * Kurubaklagiller
- * Süt ve ürünleri
- * Sebze ve meyveler



KARBONHİDRAT TÜRLERİNİN KAN ŞEKERİ DÜZEYİNE ETKİLERİ



Kan Şekerini
Hızlı
Yükseltenler

Şeker

Bal, pekmez

Reçel, marmelat

Çikolata, şekerleme

Meşrubatlar

Meyve suları



Kan Şekerini
Orta Hızla
Yükseltenler

Beyaz ekmek

Tuzlu bisküvi

Patates

Pirinç



Kan Şekerini
Yavaş
Yükseltenler

Tam tahıllı ekmek

Süt ürünleri

Bulgur

Sebze-meyvelerin bir
çoğu

POSA

Yiyeceklerin sindirilemeyen kısmıdır.



Diyet posasının vücuttaki etkileri:

- * Kan şekerini yavaş yükseltir.
- * Tokluk hissi sağlar. Vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur.
- * Barsak çalışmasını düzenler, kabızlığı önler.
- * Kan yağlarının yükselmesini önler.



YÜKSEK POSALI BESİNLER



- * Sebzeler
- * Meyveler
- * Tam tahıllar
- * Kurubaklagiller
- * Yağlı tohumlar





Karbonhidratlar kadar olmasa da proteinlerin ve yağların da kan şekeri üzerine etkileri vardır.



Yağ ve protein içeriği yüksek olan bir öğün, mide boşalmasını yavaşlatabilir ve tokluk kan şekeri yükselmelerini geciktirebilir.



Bu nedenle protein ve yağ içeren besinlerin de bilinmesi önemlidir.

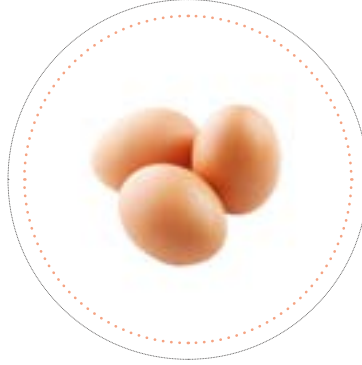
PROTEİN

Büyüme, vücut dokularının gelişmesini ve onarılmasını sağlar.

Kırmızı Et



Yumurta



Süt



Peynir



Kuru Baklagiller



Yoğurt



Balık Eti



Tavuk Eti

YAĞLAR

- * En fazla enerji veren besin ögeleridir.
- * Bazı vitaminlerin vücudumuzda kullanılmasını sağlarlar.
- * Fazla tüketildiğinde vücut ağırlığının artmasına ve kalp-damar hastalıklarına neden olurlar.



YAĞ KAYNAKLARI

Ayçiçekyağı - Zeytinyağı gibi sıvı yağlar



Fıstık, Ceviz,
Badem, Fındık
Zeytin



Tereyağı - gibi katı yağlar

Günlük yağ tüketim miktarını azaltabilmek için

Yağda kızartma yerine
ızgara, haşlama, buğulama gibi
pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.



VİTAMİNLER VE MİNERALLER

Sebze ve meyveler başta olmak üzere tüm besinler çeşitli vitamin ve mineralleri içermektedir.



C Vitamini



Kalsiyum



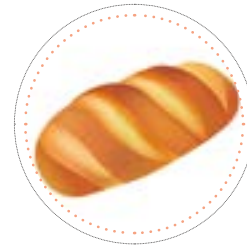
Demir ve B₁₂ Vitamini

BESİN GRUPLARI



1. GRUP: TAHIL VE NIŞASTALI BESİNLER

Tüm ekmek çeşitleri, pirinç, bulgur, makarna, şehriye, un ve bunlardan yapılmış yiyecekler, çorbalar, kuru fasulye, nohut gibi kurubaklagiller, patates, bezelye, havuç, mısır gibi nişastalı besinler bu grubun en temel besinleridir.



2. GRUP: NIŞASTA İÇERMEYEN SEBZELER

Domates, salatalık, lahana, ıspanak, taze fasulye, kabak, patlıcan gibi tüm sebzeler bu gruba girer.

Bu gruptaki besinler:

Vitamin ve minerallerden zengindirler.

Önemli posa kaynağıdır.

Bu gruptaki sebzelerin pek çoğu çok az karbonhidrat içerir.



3. GRUP: MEYVELER

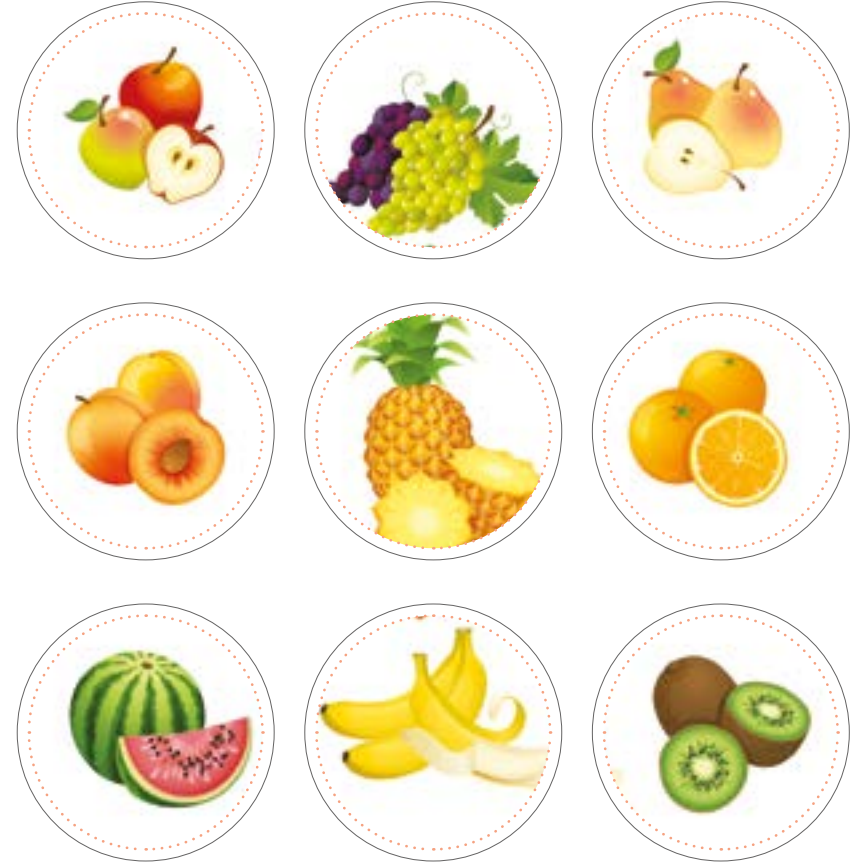
Meyveler: Elma, armut, kivi, muz, portakal, çilek gibi tüm meyveler bu gruba dâhildir.

Bu gruptaki besinler:

Vitamin ve minerallerden zengindir.

Önemli posa kaynağıdır.

Kabuklu yenebilen meyveler kabuklu tüketilmelidir.



4. GRUP: SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, yoğurt, kefir, ayran bu gruba girer.



Bu gruptaki besinler:
Protein, yağ, kalsiyum,
fosfor, B₂ ve B₁₂
vitaminlerinden zengindir.



5. GRUP: ET VE ET ÜRÜNLERİ, YUMURTA, PEYNİR

Kırmızı et, tavuk, hindi, balık, yumurta ve peynir çeşitleri bu gruptaki besinlerdendir.

Bu gruptaki besinler:
Protein, yağ, demir ve B grubu vitaminlerinden zengindir.
Karbonhidrat içermezler!

Et



Tavuk



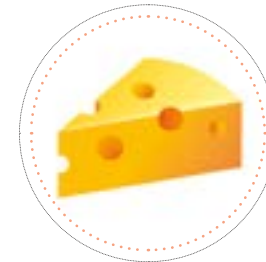
Hindi



Yumurta



Peynir



Balık

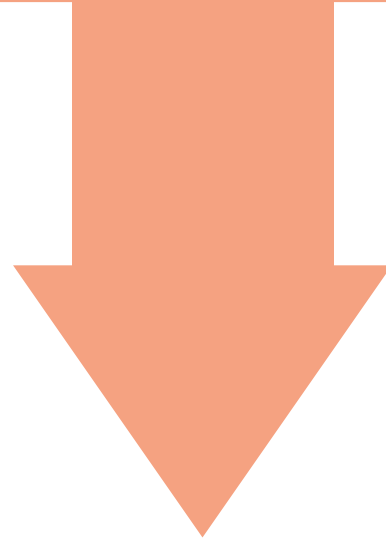


6. GRUP: YAĞ-ŞEKER İÇEREN BESİNLER

Sıvı ve katı yağlar, zeytin, şeker ve şekerli yiyecekler, bal, reçel, pekmez bu grup altında toplanmıştır.

Fazla miktarda tüketilmeleri, vücut ağırlığının artmasına ve insülinin etkisinin azalmasına neden olabilir. Bu gruptaki yiyeceklerin tüketim sıklığı ve miktarı sınırlandırılmalıdır.

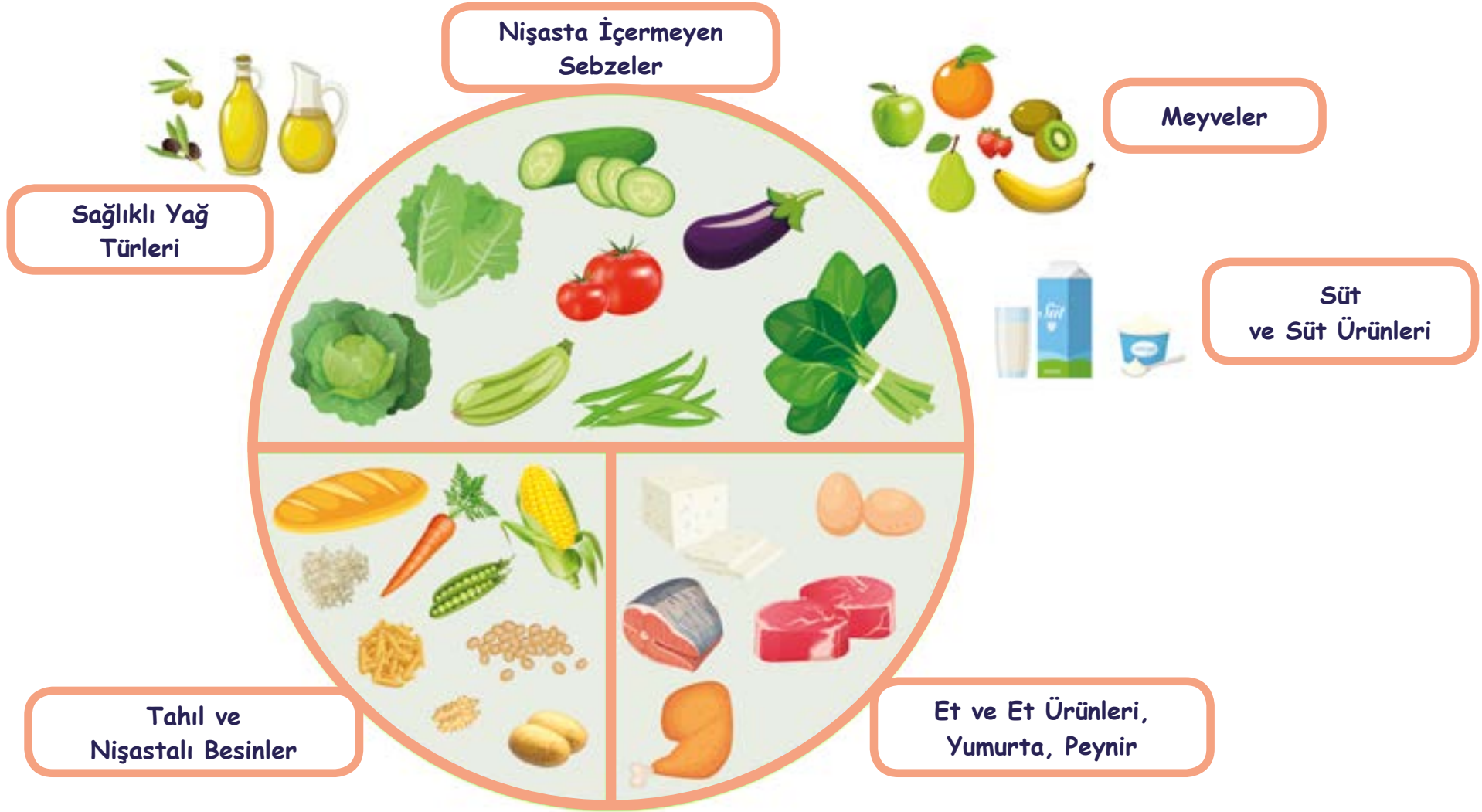




Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanması için bu besin gruplarından her gün önerilen miktarlarda tüketilmelidir.

Toplam günlük tüketilmesi gereken miktarlar ana ve ara öğünlere dengeli bir şekilde dağıtılmalıdır.

DIYABETLİ BİREYLERE ÖZGÜ SAĞLIKLI TABAK MODELİ



Besin gruplarından farklı besinleri seçerek, besinleri çeşitlendirerek vücudumuz için gereken besin öğelerini sağlarız.

ÖĞÜN DÜZENİ

- * Yeterli ve dengeli beslenebilmek, kan şekerini dengede tutabilmek için öğün düzenine dikkat edilmeli, öğün atlanmamalıdır.
- * Önerilen besinlerin zamanında ve önerilen miktarlarda yenilmesi hipoglisemi ve hiperglisemi önler.
- * Uzun aralıklarla düzensiz yemek yenmesi hipo ve hiperglisemiye yol açar.



ÖĞÜN SAYISI

KAHVALTI



ÖĞLE YEMEĞİ



AKŞAM YEMEĞİ



KUŞLUK

İKİNDİ

YATMADAN ÖNCE

Günde 3 ana öğün en az 1-2 ara öğün alınmalıdır.

BESLENME PROGRAMI KİŞİYE ÖZELDİR

Beslenme programı çocuğun ya da ergenin:

Boy uzunluğuna

Vücut ağırlığına

Kullandığı insülin dozuna

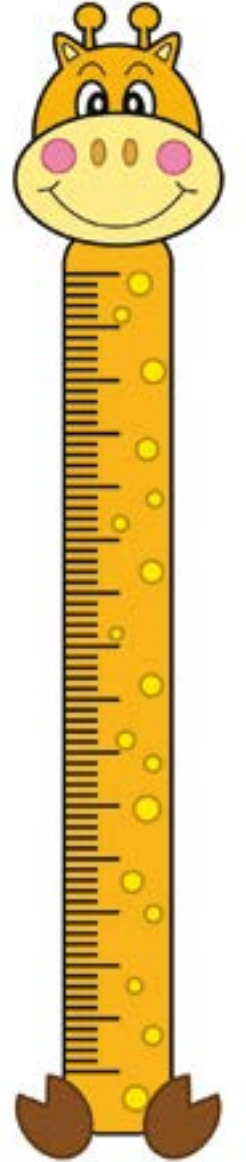
Fiziksel aktivite düzeyine

Beslenme alışkanlıklarına

Günlük okul veya ev ortamına ve

Sosyoekonomik durumuna göre

Mutlaka bir **DIYETİSYEN** tarafından hazırlanmalıdır.

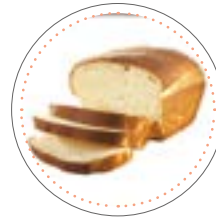




T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



KARBONHİDRAT SAYIMI YÖNTEMİ



KARBONHİDRAT SAYIMI NEDİR?

- * Karbonhidrat sayımı, ana ve ara öğünlerde alınan karbonhidrat miktarının hesaplamasına dayalı bir öğün planlama yöntemidir.
- * Kan şekeri düzeyini etkileyen ve insülin gereksinimi belirleyen temel besin ögesi karbonhidratlar olduğu için karbonhidrat sayımı yapılmaktadır.



BESİN GRUPLARININ 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜLERİ VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ NE KADARDIR?

- * Süt ve Süt Sürünleri Grubu
- * 1 değişimi → 9 gr karbonhidrat içerir.
- * Süt, yoğurt, ayran ve kefir bu grupta yer alır.



1 su bardağı süt
(200 ml)



3/4 su bardağı yoğurt
(150 g)



1.5 su bardağı ayran
(300 ml)

BESİN GRUPLARININ 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜLERİ VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ NE KADARDIR?

- * Et ve Et Ürünleri, Yumurta, Peynir Grubu
- * Bu besinler karbonhidrat içermez.
- * Dana eti, köfte, tavuk eti, hindi eti, balık, peynir çeşitleri ve yumurta bu grupta yer alır.



1 köfte kadar et
(30 g)



1 kibrit kutusu büyüklüğünde
beyaz peynir (30 g)



1 adet yumurta
(50 g)

BESİN GRUPLARININ 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜLERİ VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ NE KADARDIR?

* Tahıl ve Nişastalı Besinler

* Bir değişimi → 15 gram karbonhidrat içerir.

* Ekmek, pilav, makarna, çorba gibi unlu besinler, kurubaklagiller, patates, mısır gibi nişastalı besinler bu grupta yer alır.



1 ince dilim ekmek
çorba (25 g)



3 yemek kaşığı
pilav (50 g)



3 yemek kaşığı
makarna (50 g)



1 küçük kase çorba
(150 g)

BESİN GRUPLARININ 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜLERİ VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ NE KADARDIR?

* Meyve Grubu

* Bir değişimi → 15 gram karbonhidrat içerir.

* Taze ve kuru tüm meyveler, meyve suları bu grupta yer alır



1 orta boy elma
(150 g)



1 orta boy şeftali
(220 g)



1 küçük boy muz
(75 g)

BESİN GRUPLARININ 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜLERİ VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ NE KADARDIR?

- * Nişasta İçermeyen Sebze Grubu
- * Bir değişimi → 6 gr karbonhidrat içerir
- * Bu gruptaki sebzeler (Bakla, bal kabağı, bezelye, havuç, yer elması gibi nişasta içeriği yüksek olan sebzeler hariç) karbonhidrat sayımına dahil edilmezler.



BESİN GRUPLARININ 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜLERİ VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ NE KADARDIR?

- * Yağ Grubu
- * Karbonhidrat içermez.
- * Sıvı ve katı yağlar, zeytin ve yağlı tohumlar (fındık, ceviz, badem, fıstık, kaju, vb.) bu grupta yer alır.
- * Ancak yağlı tohumların 100 gramı 10-20 gram karbonhidrat içermektedir.
- * Sağlıklı beslenmede günlük tüketilmesi gereken yağlı tohum miktarı 30 g olmalıdır. Bu ölçüde tüketildiğinde karbonhidrat miktarını hesaplamaya gerek yoktur.



BESİN GRUPLARININ 1 DEĞİŞİM ÖLÇÜLERİ VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ NE KADARDIR?

- * Şeker Grubu
- * Bir değişimi 15 gram karbonhidrat içermektedir.
- * Şeker ve şekerli besinler, bal, reçel, pekmez bu grupta yer alır.



6 adet küp şeker
(15 g)



2 tatlı kaşığı bal
(20 g)



2 tatlı kaşığı pekmez
(20 g)

BİR SONRAKİ GÖRÜŞMEDEN ÖNCE BESİN TÜKETİM KAYIT FORMU DOLDURULMALIDIR.

* Bu formda en az 3 gün (2 gün hafta içi, 1 gün hafta sonu)

* Her öğün için

- * Öğün saati,
- * Tüketilen yiyeceklerin adı,
- * Tüketilen miktarı,
- * Hesaplanan karbonhidrat miktarı,
- * Açlık ve tokluk kan şekeri değerleri,
- * İnsülin dozu ve fiziksel aktivite durumu yazılmalıdır.



Bu form doldurulurken ve bir değişim miktarları öğrenilene kadar mutfak tartısı kullanılmalıdır.

BESİNLERDEKİ KARBONHİDRAT MİKTARINI HESAPLAMAYA YÖNELİK ALIŞTIRMA

Aşağıdaki besinlerin belirtilen miktarlarında kaç gram karbonhidrat vardır?	Lütfen bu sütunda yalnızca bir cevabı gösteriniz						
1,5 su bardağı (300 ml) süt	0	13.5	30	45	60	75	Bilmiyorum
6 yemek kaşığı (100 g) makarna (sossuz)	0	15	30	45	60	75	Bilmiyorum
3 ince dilim (75 g) ekmek	0	15	30	45	60	75	Bilmiyorum
1 küçük boy (150 g) elma	0	15	30	45	60	75	Bilmiyorum
1 adet haşlanmış yumurta (50 g)	0	15	30	45	60	75	Bilmiyorum
1 orta boy (150 g) muz	0	15	30	45	60	75	Bilmiyorum

HAZIR PAKETLİ ÜRÜNLERİN ETİKET BİLGİSİNİ OKUMAYA YÖNELİK ALIŞTIRMA

Bir Porsiyonun (50 g)
Enerji ve Besin Öğeleri
Bir paketi 2 porsiyon içerir.

Enerji	260 kkal	
Toplam Yağ	13 g	
Doymuş Yağ	5 g	
Kolesterol	30 mg	
Sodyum	660 mg	
Toplam Karbonhidrat	25 g	
Diyet Lifi	0 g	
Şeker	5 g	
Protein	5 g	

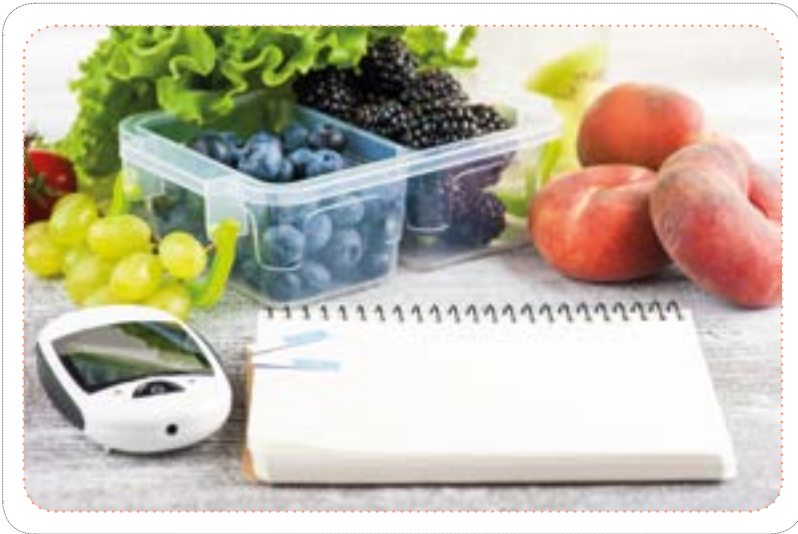
Yukarıdaki etiket bilgisini inceleyerek size göre en iyi cevabı gösteriniz.

a) Bir porsiyonun ölçüsü nedir?	Bilmiyorum	25 g	50 g	100 g
b) Bir porsiyonda kaç gram karbonhidrat vardır?	Bilmiyorum	20 g	25 g	30 g
c) Tüm paket kaç gram ürün içermektedir?	Bilmiyorum	50 g	100 g	150 g
d) Tüm pakette kaç gram karbonhidrat vardır?	Bilmiyorum	25 g	45 g	60 g

BOLUS İNSÜLİN HESAPLANMASI (YEMEK İÇİN İNSÜLİN HESAPLANMASI)

Bolus İnsülin ile;

- * Tokluk kan şekeri hedef düzeye getirilecektir.
- * Tüketilen öğünün kaç gram karbonhidrat içerdiği hesaplanmalıdır.
- * Öğünde kaç ünite insülin yapıldığında tokluk kan şekeri hedefine ulaşıldığı belirlenmelidir.
- * Bu veriler ile karbonhidrat/insülin oranı elde edilmelidir.



BİREYSEL KARBONHİDRAT/İNSÜLİN ORANININ HESAPLANMASI

Her öğün için bir ünite insülin başına düşen karbonhidrat gramını belirlemek için: Öğün öncesi kan şekeri, hedef aralıkta ise öğünde tüketilen toplam karbonhidrat gramı/öğün öncesi yapılan insülin dozuna bölünür.

Örneğin

Kahvaltı: 60 g Karbonhidrat 5 Ü hızlı etkili insülin

Öğle: 90 g Karbonhidrat 5 Ü hızlı etkili insülin

Akşam: 90 g Karbonhidrat 6 Ü hızlı etkili insülin

Karbonhidrat/İnsülin Oranı

Kahvaltı: $60 / 5 = 12 \text{ g/Ü}$

Öğle: $90 / 5 = 18 \text{ g/Ü}$

Akşam: $90 / 6 = 15 \text{ g/Ü}$



ÖRNEK

Karbonhidrat/insülin oranının 15 olduğunu düşün. Her 15 gram karbonhidrat için 1 Ünite insülin gereklidir. Size göre en iyi cevabı gösterin.

a) 60 gram karbonhidrat için kaç ünite insülin uygulamalısın?	Bilmiyorum	1,5	2	2,5	3	4
b) 40 gram karbonhidrat için kaç ünite insülin uygulamalısın?	Bilmiyorum	1,5	2	2,5	3	3,5

KAN ŞEKERİ YÜKSEK VEYA DÜŐÜKSE NE YAPILMALIDIR?

1 Ü İNSÜLİN KAN ŞEKERİNİ KAÇ MG DÜŞÜRÜR?

(İnsülin Duyarlılık Faktörü: İDF)

- * Toplam insülin dozu: 60 Ü/gün
- * $1800/60 = 30$
- * İDF= 30 mg/dl 1 Ünite HIZLI etkili insülin kan Şekerini 30 mg/dl azaltır.



Kan şekerin 215 mg/dl. Hedef kan şekerin 115 mg/dl. İnsülin duyarlılık faktörün 50'dir. Bu durumda kaç ünite insülin uygulamalısın?

Bilmiyorum

0

1

2

3

4

Kan şekerin 101 mg/dl. Hedef kan şekerin 100 mg/dl. İnsülin duyarlılık faktörün 35'dir. Bu durumda kaç ünite insülin uygulamalısın?

Bilmiyorum

0

1

2

3

4

İNSÜLİN DUYARLILIK FAKTÖRÜ ÖRNEK

- * Akşam yemeği öncesi kan şekeri 225 mg/dl
- * Hedef kan şekeri yani olması gereken kan şekeri 120 mg/dl
- * Kan şekeri hedef olan 120 mg/dl ye göre 105 mg/dl yüksek
- * $225 - 120 = 105$ mg/dl
- * Kan şekeri 105 mg/dl azaltılmalıdır.
- * İnsülin duyarlılık faktörü 30 mg/dl
- * Hedef kan şekerinden 105 mg/dl yüksek olan kan şekerini azaltmak için gerekli olan insülin miktarı nedir?
- * Hedef kan şekerine ulaşmak için gerekli insülin miktarı: $105 / 30 = 3.5$ ünite hızlı etkili insülin gereklidir.



ÖRNEK

- * Toplam günlük insülin dozu (bazal+bolus): 50 Ü
- * Hedef tokluk kan şekeri düzeyi: 120 mg/dl
- * Öğün öncesi kan şekeri düzeyi: 256 mg/dl
- * İnsülin duyarlılık faktörü=36 mg/dl, Karbonhidrat/İnsülin: 10 olan ve hızlı etkili insülin kullanan bir diyabetli öğünde
- * 1 kâse mercimek çorbası (15 gram karbonhidrat)
- * 3 adet ızgara köfte (sıfır gram karbonhidrat)
- * Yeşil salata (sıfır gram karbonhidrat)
- * 6 yemek kaşığı makarna (30 gram karbonhidrat)
- * $\frac{3}{4}$ su bardağı yoğurt (9 gram karbonhidrat)
- * 1 porsiyon meyve (15 gram karbonhidrat)

olmak üzere toplam 69 gram karbonhidrat tüketecektir. İhtiyacı olan insülin dozu hesaplanmalıdır.



ÇÖZÜM

- * Hedef şeker düzeyinden sapma= $256-120= 136$ mg/dl
- * Hedef kan şekerine ulaşmak için gerekli insülin dozu= $136\div36= 3.8$ Ü
- * Öğünde tüketeceği karbonhidrat miktarı için gerekli insülin dozu= $69\div10= 6.9$ Ü
- * Bu durumda diyabetli bireyin öğün öncesi ihtiyacı olan hızlı etkili insülin dozu.
- * $=3.8+6.9=10.7$ Ü ~11 Ü



Burada bulunan bilgilere bakın ve size göre en uygun cevabı gösterin.
Karbonhidrat/insülin oranının 15/1'dir. Her 15 gram karbonhidrat için 1 Ünite insülin gereklidir.

İnsülin duyarlılık faktörün 50'dir. Hedef kan şekerin 120 mg/dl'dir. Kahvaltı öncesi kan şekeri 170 mg/dl'dir.

Kahvaltı: 2 ince dilim (50 g) ekmekle yapılan peynirli tost
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı (10 g) bal
5-6 adet zeytin
1 orta boy salatalık, 1 orta boy domates
1 su bardağı (200ml) süt

a) Yukarıdaki kahvaltıda yaklaşık kaç gram karbonhidrat vardır?	Bilmiyorum	15	30	45	60	75
b) Sadece yukarıdaki kahvaltıda karbonhidrat için kaç ünite insülin uygulamalısın?	Bilmiyorum	1	2	3	4	5
c) Sadece kan şekerini hedef düzeye getirmek için kaç ünite insülin uygulamalısın?	Bilmiyorum	1	2	3	4	5
d) Yukarıdaki kahvaltıda alacağın karbonhidrat ve kan şekerini hedef düzeye getirmek için toplam kaç ünite insülin uygulamalısın?	Bilmiyorum	3	4	5	6	7



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



DIYABET VE EGZERSİZ



DIYABET VE EGZERSİZ

- * Günlük yaşamımızda hareket çok önemlidir ve hayatımızın her aşamasında yer almalıdır.
- * Egzersiz kan şekerinin düzenlenmesinde insülin tedavisi ve beslenmeden sonraki üçüncü önemli bileřendir.

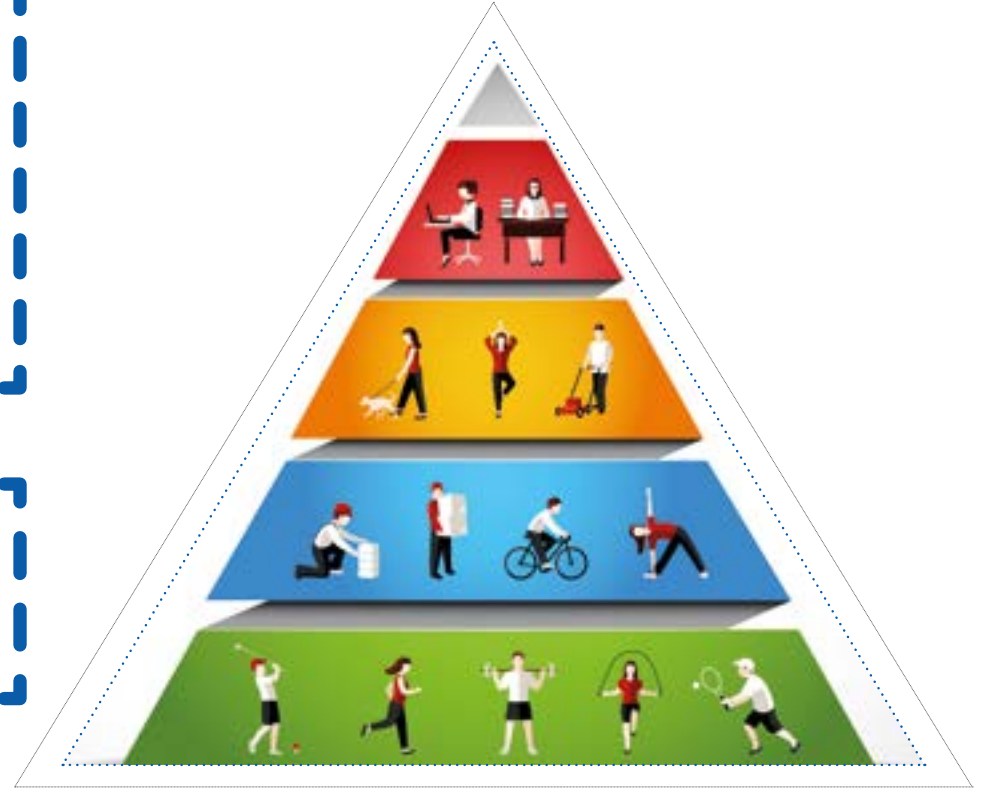


KAVRAMLAR

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

Spor; yarışma amacıyla kurallara bağlı olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir.



EGZERSİZİN OLUMLU ETKİLERİ

- * İnsülinin etkisini arttırır ve insülin ihtiyacını azaltır.
- * Kan şekerini düşürür metabolik kontrolü sağlar.
- * Keton oluşumunu azaltır.
- * Kilo kontrolünü sağlar.
- * Kalp ve akciğerleri güçlendirir.
- * Kan basıncını ve kan yağlarını düzenler.
- * Strese karşı dayanıklılığı arttırır.
- * Eklem hareketlerini, kas kütlesi ve kuvvetini arttırır.
- * İyilik hissini arttırır ve yaşam kalitesini yükseltir.



EGZERSİZ HAKKINDA ÖNERİLER-1

- * Günlük düzenli egzersiz yapılması.

Diyabet komplikasyonlarının göz önüne alınması.

- * Diyabetlinin yaşına, isteğine ve yeteneğine uygun olması.

- * Çocuğun keyif alarak yapacağı ve ekip içinde olacağı egzersizlerin tercih edilmesi önemlidir.

- * Bunun için egzersiz programı; diyabetli birey ve diyabet ekibi tarafından birlikte planlanmalıdır.



Egzersiz tüm bireyler için önemli olmakla birlikte diyabetliler için tedavi edici özelliğe sahiptir.

EGZERSİZ HAKKINDA ÖNERİLER-2

- * Egzersize başlarken; kısa ve düşük şiddetli programlarla başlanıp kademeli olarak arttırılmalıdır.
- * Kan şekeri 90 mg/dl'nin altında-250 mg/dl'nin üzerinde ise egzersiz yapılmaz.
- * Keton pozitif (var) ise keton negatif (yok) olana kadar egzersiz yapılmamalıdır.
- * Egzersiz açken veya yemekten hemen sonra yapılmamalıdır.
- * İnsülin yapılan bölgeye aktif egzersiz uygulanmamalıdır.
- * Egzersiz sırasında bol su tüketilmelidir.



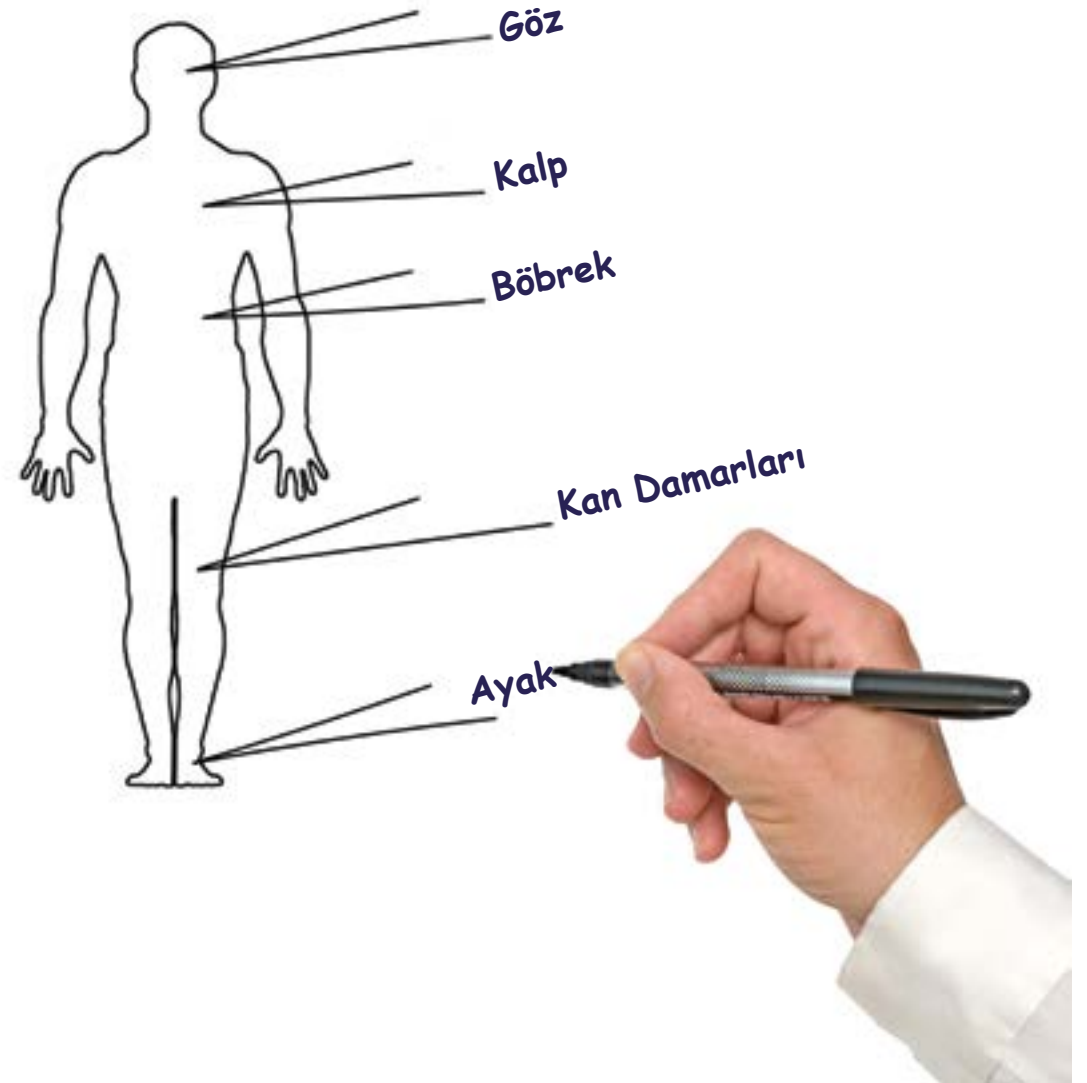
EGZERSİZ YAPILMASININ UYGUN OLMADIĞI DURUMLAR

- * Yemek yedikten hemen sonra (İlk 1 saat içinde)
- * İnsülin yapıldıktan hemen sonra
- * Kan şekeri 90 mg/dl'in altında, 250 mg/dl'nin üstünde ise ve idrarda keton varsa
- * Hastalık durumunda
- * Aşırı sıcak ve soğuk ortamlarda egzersiz yapılmaz.



EGZERSİZ SIRASINDA DİKKAT EDİLECEKLER

- * Nefropatili hastalarda yüksek şiddette kuvvet egzersizleri hipertansiyona yol açacağından önerilmemektedir.
- * Retinopatili hastalarda göz içi basınç artışı dekolman ve vitreus içi kanamalara yol açabileceğinden yüksek şiddette kuvvet egzersizleri önerilmemektedir.
- * Nöropatili olan hastalarda diyabetik ayak riski yüksek olduğundan uzun yürüyüşler, koşu veya step tarzı egzersizler yerine yüzme, kürek, kol veya bisiklet egzersizi önerilmektedir.





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



DIYABET TANI VE İZLEMDE PSİKOLOJİK YAKLAŞIM



ÇOCUĞUNUZA DİYABET TANISI YENİ KONULDUYSA-1



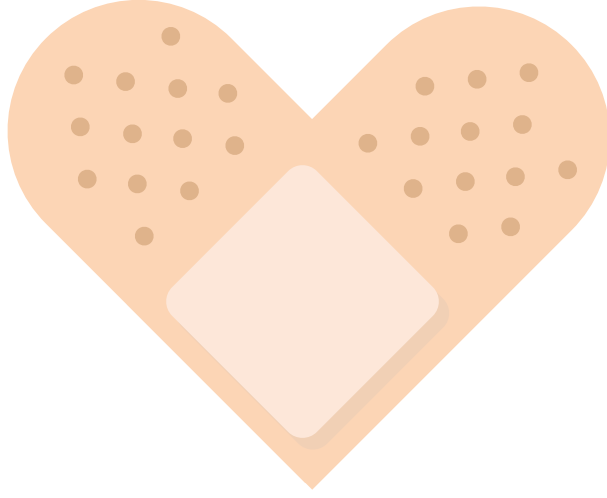
- * Şu an, karmaşık duygular yaşıyor olabilirsiniz.
- * Dikkatinizi toplamada zorlanıyor, çocuğunuza şimdi ne olacağını düşünüyor olabilirsiniz.
- * Yaşadığınız belirsizlik ciddi bir stres ve öfke, kaygı, dehşet, üzüntü gibi olumsuz duygulara neden olabilir.
- * Hastanede olduğunuz sürece çocuğunuz da benzer duygular yaşayabilir.
- * Hastanede kaldığınız sürece bazı tahlillerin yanı sıra diyabet ekibimiz tarafından izlenecek ve diyabet hakkında bilgilendirileceksiniz.



ÇOCUĞUNUZA DİYABET TANISI YENİ KONULDUYSA-2



- * Diyabet sizin yaptığınız veya yapmadığınız bir şeyden dolayı olmadı.
- * Diyabetin ortaya çıkmasını engelleyemezsiniz, biz de engelleyemedik.
- * Diyabetin ortaya çıkmaması için önlem alamazdık.
- * Bu kimsenin suçu değil.



ÇOCUĞUNUZA DİYABET TANISI YENİ KONULDUYSA-3

- * Üzgün, öfkeli, kaygılı olmanız ve korkmanız normal.
- * Diyabet ailece birlikte öğreneceğiniz ve yönetebileceğiniz bir durum.
- * İyi bir diyabet yönetimiyle, çocuklar sağlıklı ve mutlu olarak büyüyebilir ve yaşamdaki hedeflerine ulaşabilirler.

ÇOCUĞUNUZLA ŞUNLARI KONUŞUN

- * Neden hastanede olduğunuzu
- * Yapılacak işlemleri ve bir süre hastanede kalacağınızı
- * Bu süre içinde yanında olacağınızı, onu destekleyeceğinizi
- * Korku ve endişeli olmanın normal olduğunu
- * Bunların üstesinden birlikte geleceğinizi konuşun



Örneğin: “Şu an senin neden son zamanlarda halsiz ve yorgun hissettiğini, neden çok su içme ve idrar yapma ihtiyacın olduğunu anlamak için hastanedeyiz. Burada doktorundan bunların sebebinin tip 1 diyabet denilen bir durum olduğunu öğrendik. Bir süre diyabeti tanımak ve onu öğrenmek için hastanede kalacağız. Bu konuda doktorlar, hemşireler, diyetisyenler ve psikologlar bize yol gösterecek. Biz de bu sürede hep yanında olup senin daha iyi hissetmene yardımcı olacağız. Şu an biraz korkuyor ve endişeleniyor olabilirsin, bu çok normal. Bizler de benzer duygular yaşıyoruz. Bunların hepsinin üstesinden birlikte geleceğiz.” diyebilirsiniz.

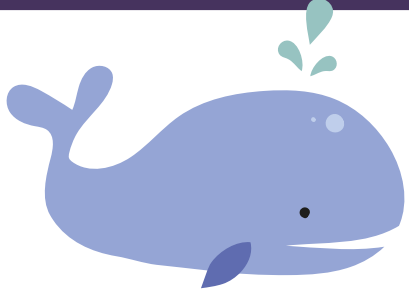
- * Varsa diğer çocuklarınıza da benzer şekilde bilgi veriniz.

DIYABET YÖNETİMİNDE ETKİN AİLE OLABİLMEK

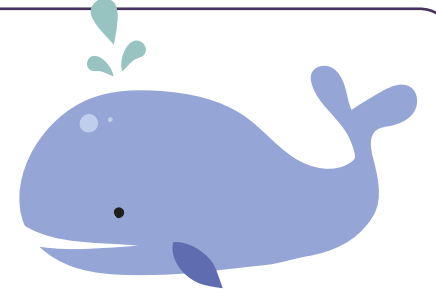
Bir aile olmak; çocuklarınızla daha iyi ilişki kurmanıza ve diyabeti daha iyi yönetmenize yardımcı olacaktır.

- * Sınırları, mantıklı ve açıklayıcı bir şekilde koyan
- * Kuralları tutarlı, anlaşılır ve anlamlı olan
- * Bakım verebilen, sıcaklık gösterebilen
- * Hatalar karşısında suçlayıcı ve yargılayıcı olmayan
- * Bireyselleşmesini destekleyen, yaşına göre sorumluluk verebilen
- * Çocukların fikirlerine önem veren bir iletişim tercih edilmelidir.





DIYABET YÖNETİM VE TAKİP SÜRECİNDE



Başlangıç güçlüklerini atlattıktan sonra normal yaşantınıza dönmenizi öneririz.

Yapmanız gereken yaşam şekli değişikliklerinde ve özel durumlar için (okul sorunları, spor yapan çocukların diyabet yönetimi, beslenme problemi olan çocuklar, özel gereksinimi olan çocuklar için) sağlık ekibinizden yardım alınız.

Zaman içinde ortaya çıkan uyum güçlükleri, davranış sorunları için sağlık ekibiyle işbirliği yapmak sorunun ilerlemesini önleyecektir.

Duygu ve davranışlardaki değişimler bazen daha ciddi ruh sağlığı sorunlarının habercisi olabilir (depresyon , kaygı bozukluğu, yeme bozuklukları gibi). Bunları sağlık ekibiyle paylaşıp ruh sağlığı uzmanlarından destek alabilirsiniz.

GÜNLÜK YAŞAM

