



OKULDA SAĞLIKLI BESLENME ve DİYABETLE YAŞAM

Dyt. Tuğba GÖKÇE
Koç Üniversitesi Hastanesi
Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Bilim Dalı

tgokce@kuh.ku.edu.tr

Tip 1 Diyabetli bireylerin enerji ve besin ögeleri ihtiyacı, diyabetli olmayan yaşitlarınıninki ile aynıdır.

Herhangi bir besin ögesi kısıtlaması yapılmaz.
Tamamen Sağlıklı Beslenme İlkeleri doğrultusunda beslenmeleri hedeflenir.



Sağlıklı Beslen,
Sağlık İçin Hareket Et

www.beslenme.gov.tr

Ne zaman, ne ne tüketebiliriz?

2-3 kez/hf
Kurubaklagiller:
yemek- çorba,
mercimek köftesi
vb.

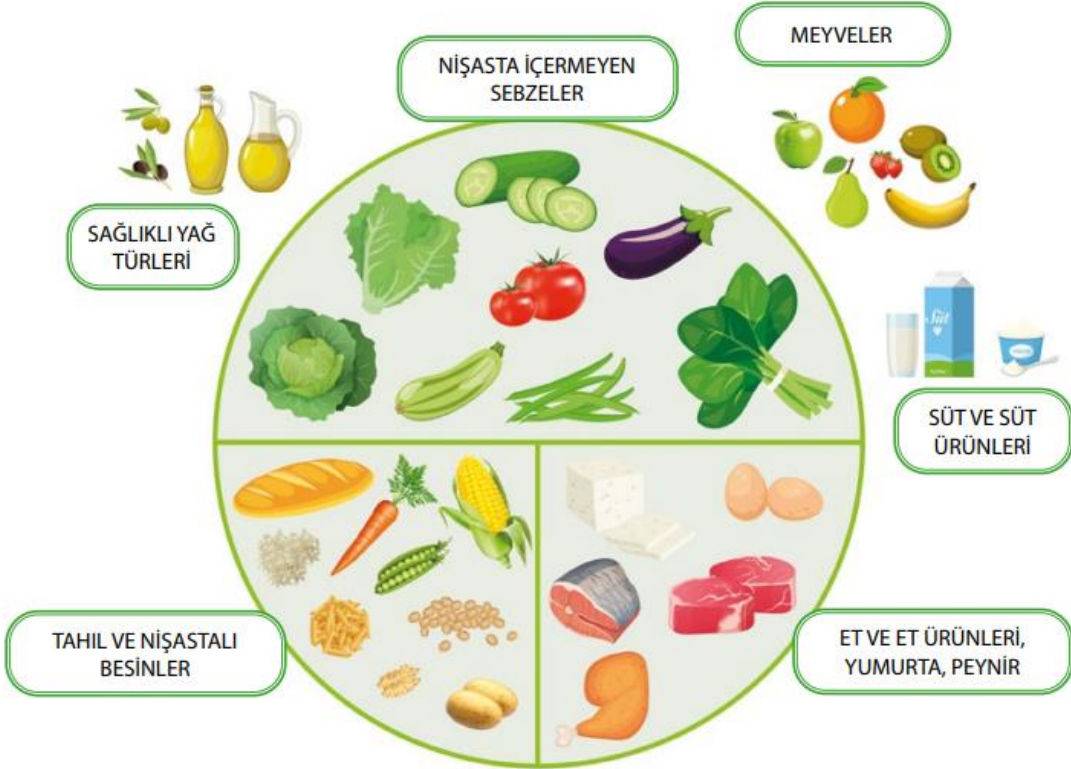
1-2 kez/hf
Evde yapılan kek,
sütlü tatlı vb. Bu
öğünde tercih
edilebilir.



-Egzersiz öncesinde,
-Gece ara öğününde,
-Ekstra hareketli bir
günde (özellikle
küçük çocuklarda)



Sağlıklı Beslenmek İçin Tabağımız Nasıl Olmalı?



Diyabetli Bireylere Özgü Sağlıklı Tabak Modeli



Doğru zamanda



Yeterli miktarda

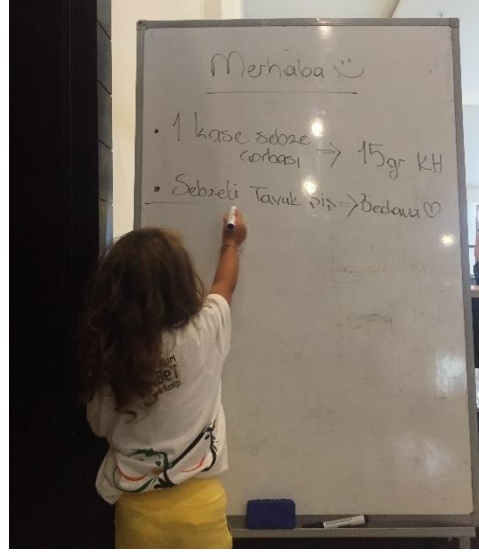


Doğru besin seçmek

Ancak, diyabetli çocukların akranlarına kıyasla yardıma ihtiyaç duyduğu durumlar/sorumluluklar var



Menü planlamak



Karbonhidrat Sayımı



Kan şekeri ölçümü



İnsülin Enjeksiyonu

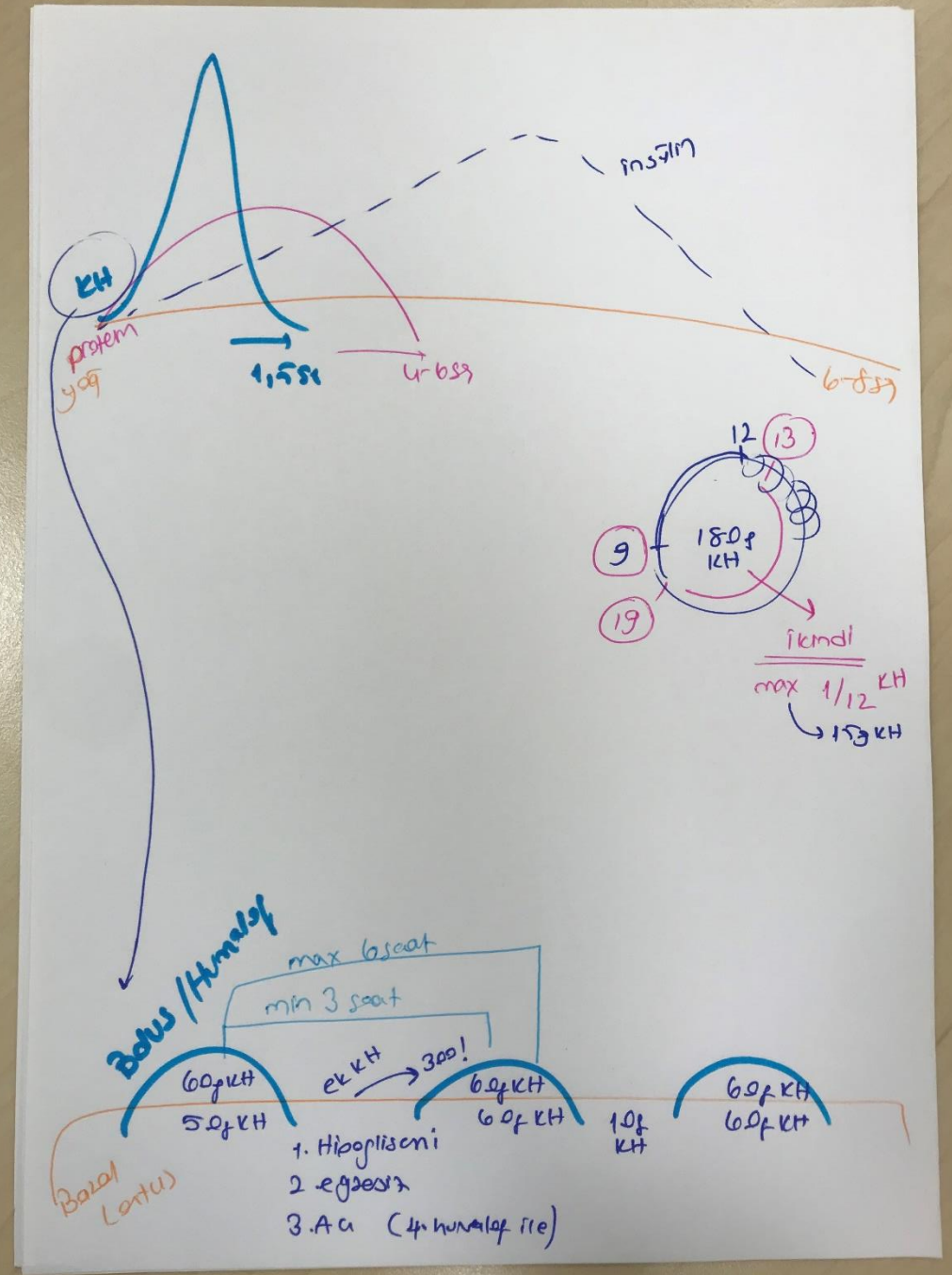
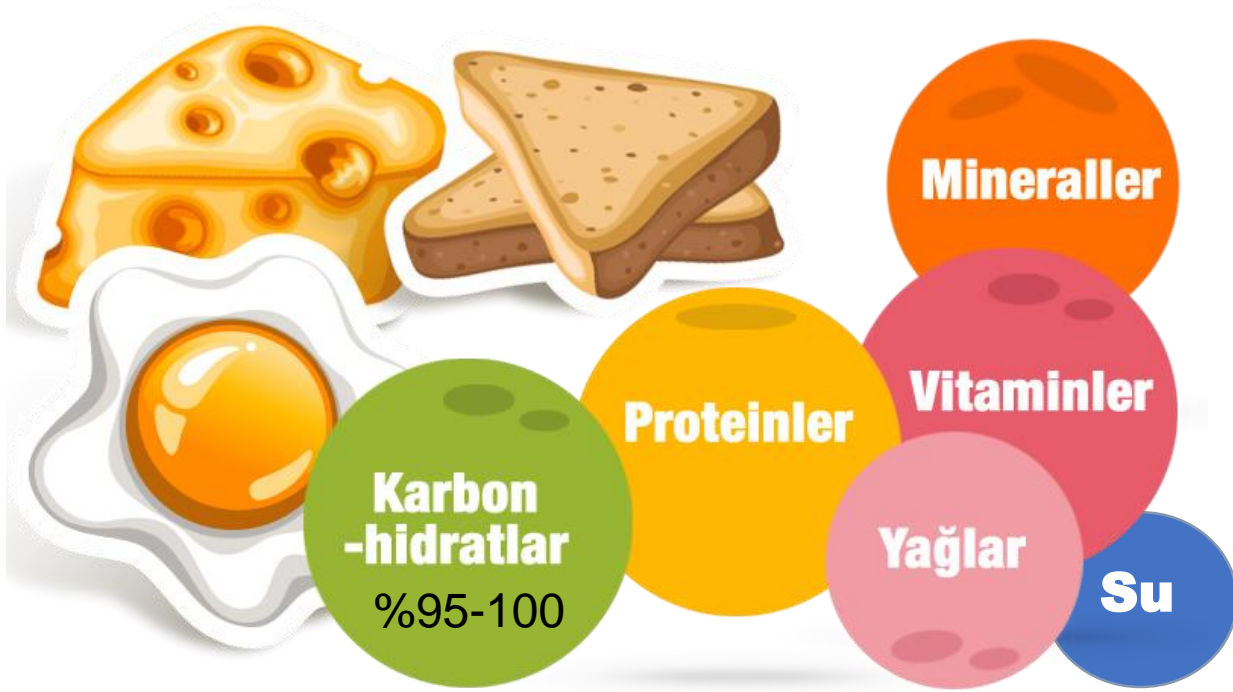


İnsülin Pompası Kullanımı



Hipoglisemi/Acil durumlar

Karbonhidrat, protein ve yağlar nedir?
Hangi besinlerde bulunur?
Neden sayıyoruz, kan şekerimizi nasıl etkiler?



Menü Planlama

Kahvaltı

1 çay bardağı süt (100ml) (5 g KH)

1 yumurta -

1 dilim peynir -

Domates, salatalık, yeşillik -

1-2 Ceviz, badem -

1 silme tatlı kaşığı pekmez, bal, reçel (6 g KH)

60g çavdar ekmeği (30 g KH)

≈ 40 g KH

Öğlen yemeği

150 ml çorba (15 g KH)

1 kase yoğurt (200ml) (10 g KH)

1 tabak salata -

100 gr et (≈3 köfte) -

1 dilim (30g) tambuğday ekmeği ya da

6 yemek kaşığı (100g) pilav/makarna (30 g KH)

55 g KH

Karbonhidrat/İnsülin

Yemek için yapacağımız
insülin
K/İ: 20/1

İnsülin Duyarlılık Faktörü

Kan şekeri düzeyime göre
yapılacak insülin
İDF:150



6 yemek kaşığı makarna: 100 g (30 g KH)

1 su bardağı yoğurt : 10 g KH

Salça: 0 g KH

Toplam: 40 g KH/20: 2 Ünite (yemek dozu)

AKŞ:270mg/dL (hedef KŞ:120 mg/dL)

270mg/dL-120mg/dL: **150 mg/dL yükseklik var**

1 ünite 150mg/dL düşürüyor ise : +1 Ünite KŞ için

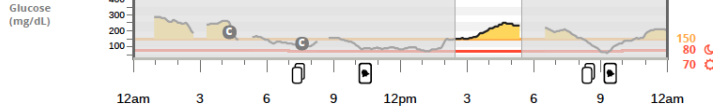
Toplam 3 Ü

1

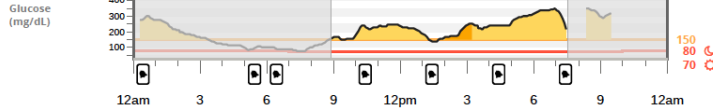
had a pattern of daytime highs

a pattern of significant highs between 2:00 PM and 3:15 PM.

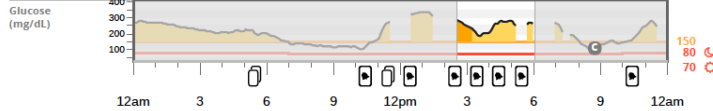
Mon, Feb 24, 2020



Sun, Feb 23, 2020



Sat, Feb 22, 2020



id: 30.9.2019 13:35:13 Page 1 of 23
MMT-1512/1712 (NG1814031H)

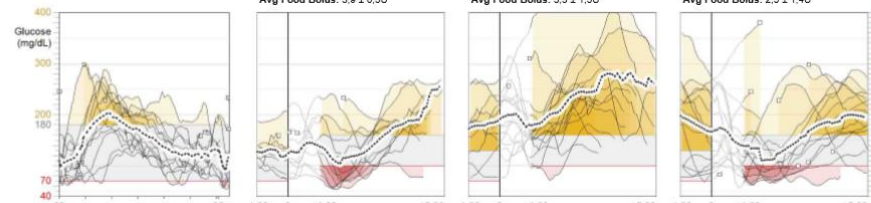
24-Hour Analysis - Sensor, Insulin, & Settings



Okul zamanı



Meal	Time	Pre-meal SG Avg	Post-meal SG Avg	Avg Carbs	Avg Food Bolus
Breakfast	06:00 - 10:00 (14)	125 ± 32mg/dL	142 ± 31mg/dL	39 ± 5g	3.9 ± 0.5U
Lunch	11:00 - 15:00 (17)	180 ± 51mg/dL	216 ± 56mg/dL	47 ± 15g	3.3 ± 1.5U
Dinner	18:00 - 22:00 (18)	183 ± 74mg/dL	167 ± 44mg/dL	38 ± 22g	2.5 ± 1.4U



Statistics

Avg BG	209 ± 85mg/dL
Estimated A1C	7.4%
BG Readings	8.4 per day
Carbs Entered	182 ± 95g per day

Hypoglycemic Patterns (7)**

Time Period	08:21-09:14 (3)
Time Period	04:17-05:42 (2)
Time Period	17:41-18:46 (2)

Hyperglycemic Patterns (3)

Time Period	13:45-18:20
Time Period	22:35-01:10
Time Period	11:20-12:20

Pump Use

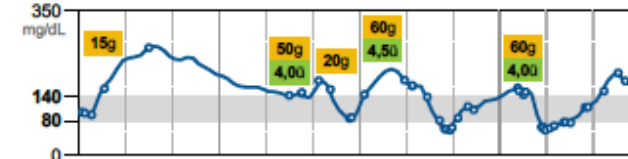
Insulin TDD	Per Day
Insulin TDD	21.0 ± 3.1U
Basal/Bolus Ratio	30 / 70
Manual Boluses	0.3U (0.1 boluses)
Bolus Wizard	14.4U (7.9 boluses)
Food	14.3U (4.3 boluses)
Correction	5.8U (7.2 boluses)
Override (+)	0.8U (1.6 boluses)
Override (-)	-4.5U (2.4 boluses)

Total Suspend	3h 54m (3.6 events)
Suspend On Low	--
Suspend Before Low	3h 52m (3.3 events)

Sensor Use

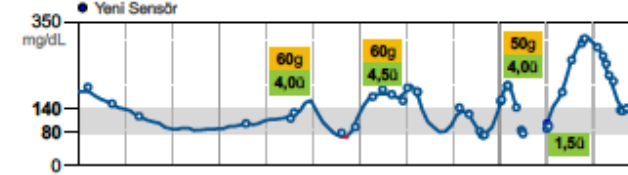
Avg SG	166 ± 67 mg/dL
Wear Duration	6d 14h per week
Low SG Alarms	2.9 per day
High SG Alarms	6.1 per day

Cmt
3 Şub



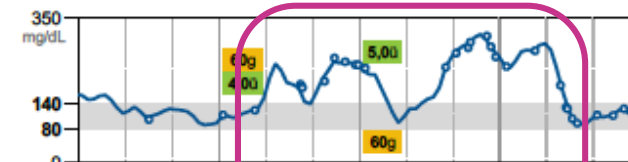
157 mg/dL	205 gram	12,5 Onite	13,0 Onite
-----------	----------	------------	------------

Paz
4 Şub



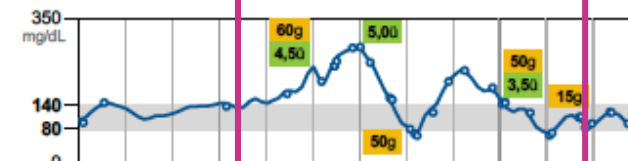
138 mg/dL	170 gram	14,0 Onite	13,0 Onite
-----------	----------	------------	------------

Pzt
5 Şub



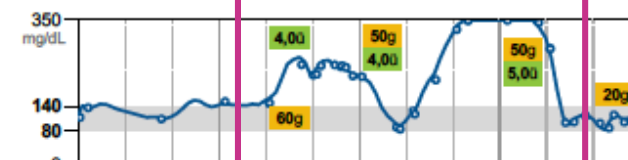
172 mg/dL	120 gram	9,0 Onite	13,0 Onite
-----------	----------	-----------	------------

Sal
6 Şub



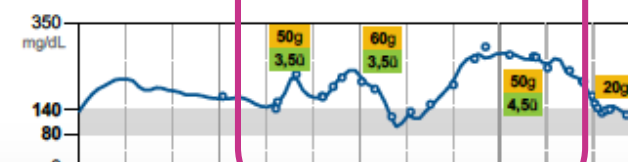
147 mg/dL	175 gram	13,0 Onite	13,0 Onite
-----------	----------	------------	------------

Çar
7 Şub



202 mg/dL	180 gram	13,0 Onite	13,0 Onite
-----------	----------	------------	------------

Per
8 Şub



192 mg/dL	180 gram	11,5 Onite	13,0 Onite
-----------	----------	------------	------------

CGM verilerinden, okul zamanlarını yönetmekte zorlandıkları görülüyor.

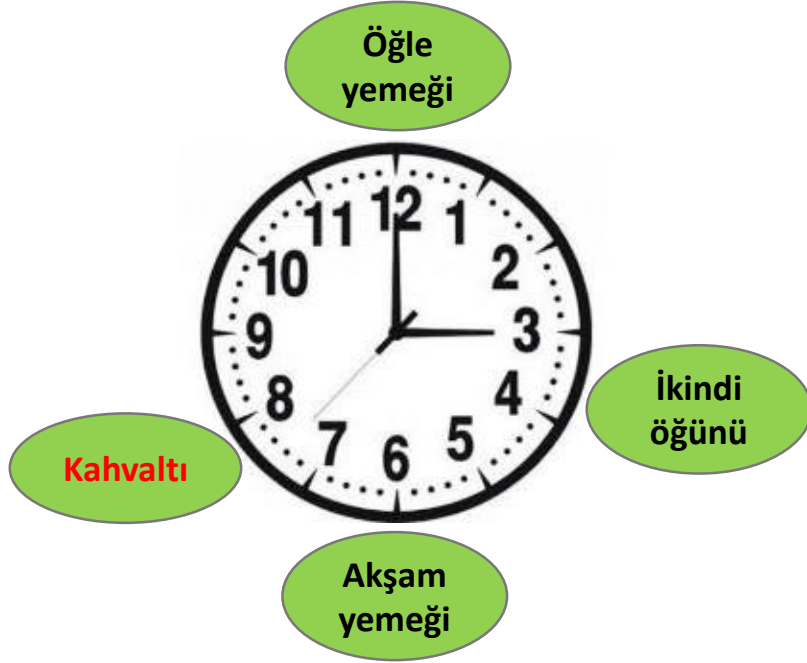
Ailelerden gelebilecek bazı talepler:

- “Çocuğumun şekerine bakabilir misiniz?” veya “Yemek öncesi şekeri kaç?”
- “Yemekte kaç kaşık makarna var?”
- “5 Ü insülin yapabilir misiniz?” veya “Çocuğum insülini yaparken yanında durabilir misiniz?”
- “Tabağıını bitirdi mi?” “Salatasından biraz yese de olur, yoğurdunu bitirdi mi?”
- “Tokluk şekerine bakabilir misiniz?”
- İkinci saatinde uygun olmayan bir besin olması durumunda “Çocuğum etkinlik salonunda bulunabilir mi?”

Tam zamanlı- Yarı zamanlı okullarda çocukların ev dışında beslendiği öğünler

- Saat 9 gibi 2. bir kahvaltı

- Sabah evde kahvaltı, okulda arkadaşlarla okulda KH içermeyen yiyeceklerin tüketilmesi veya ara öğün yapılabilir,
- Kahvaltıyı okulda yapabilir (insülinini kendisi/öğretmeni yapabilen çocuklarda)

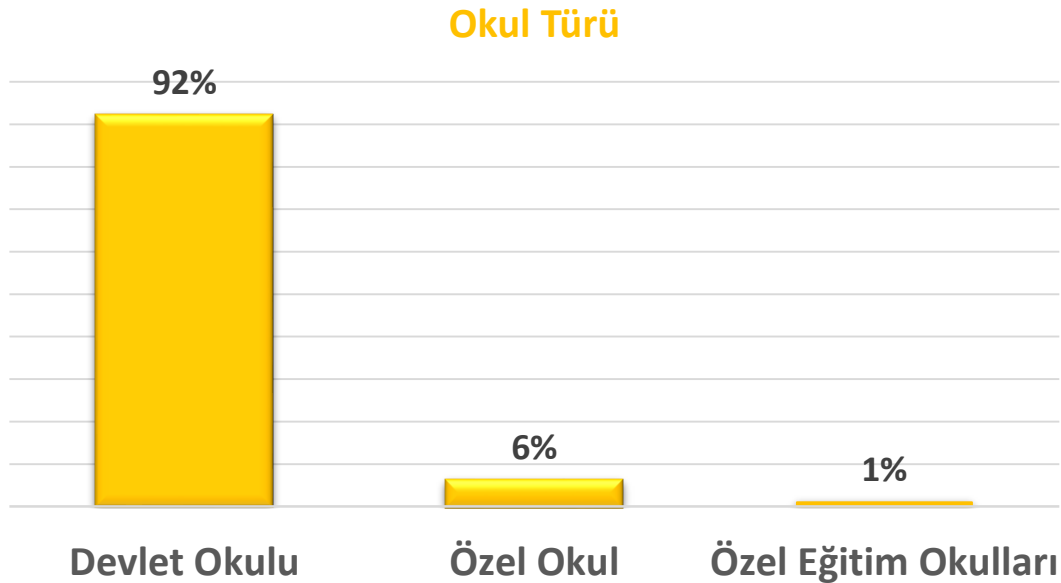


Tam zamanlı- Yarı zamanlı okullarda çocukların ev dışında beslendiği öğünler



- Okul yemeklerinin yağ ve karbonhidrat içeriklerinin fazla olması
- Denetimsiz okul menüleri
- Okulda yemekhane olmaması

- Okul personelinin Tip 1 diyabetli çocukların okulda bakımına ilişkin bilgi ve tutumlarını ölçmek
- Okulda Diyabet Programı'nın katkısını değerlendirmektir.



Milli Eğitim
Bakanlığı'na bağlı
okullarda görevli;

öğretmen

okul yöneticileri

okul hemşireleri

Ülke genelinde 72.784 katılımcı
Okulların;
%19'u ikili öğretim
%9'u yatılı okul
%41'inde yemekhane bulunmaktadır.

PEDIATRICDIABETES 

ORIGINAL ARTICLE

An evaluation of the knowledge and attitudes of school staff related to diabetes care at school: The 10th year of the "diabetes program at school" in Turkey

Tuğba Gökçe ✉, Sibel Sakarya, Serra Muradoğlu, Gül Yeşiltepe Mutlu, Ecem Can, Kardelen Cemhan, Mehmet Fatih Kurtulmuş, Murat Gülşen, Zehra Aycan, Feyza Darendeliler, Özlem Ülger, Melek Bulanık, Nazan Yardım, Şükrü Hatun ... See fewer authors ^

First published: 18 November 2020 | <https://doi.org/10.1111/pedi.13157>

Special issue: pediatric diabetes in Turkey

Örnek menü



sabah



Okula servisle gidip geliyor, öğle yemeğini okulda yemekhanede yiyor, okul sonrası etüde kalıyor, spor yapmıyor.

öğlen



akşam



Okul Sağlığı Çalışmaları

Okul çağı, hızlı öğrenme, bilgi ve beceri kazanma ve etkilene dönemidir. Alışkanlıklar bu dönemde oluşmaya başlar.Büyüme ve gelişme sürecinin olduğu okul çağı dönemde alınacak koruyucu önlemler ileriki yaşlarda genel sağlık durumu üzerinde etkili olabilecek yararlar sağlayacaktır.

Okul sağlığı hizmetleri; öğrenciler, aileler ve okul personelinin sağlık durumlarının değerlendirilmesi, geliştirilmesi, sağlıklı okul yaşamının sağlanması ve sürdürülmesine yönelik okul tabanlı bakış açısıyla ele alınan çalışmalardır. Okul sağlığı hizmetlerinin amacı:

Türkiye'de Okul Sağlığı Çalışmaları

- En eski belge 10 Şubat 1912 tarihli "Bilumum Mekaptıpe Emraz-ı Sariyenin Meni,Tevesüü ve İntısarı Hakkında Nizamname"dir. Bu belgede bulaşıcı hastalıklarla savaş konusunda görev eğitim kurumlarına yüklenmiş olup sağlık müfettişleri ile işbirliği önerilmektedir.
- Millî Eğitim Bakanlığının sorumluluğu altında 1912 yılında başlamıştır.
- Bu nizamnameneden bir yıl sonra 23 Eylül 1913 yılında çıkarılan "Tedarıat-ı İptidaiye Kanunu Muvakkatı" ile ilköğretim zorunlu kılınarak, okullarda sağlıklı bir çevre sağlanması konusunda eğitim yetkilileri sorumlu kılınmıştır. Yasaya göre sağlık müfettişleri ve belediye hekimleri denetimden sorumlu tutulmuştur.
- 3 Ocak 1927'de yayınlanan bir yönerge ile ilköğretim müfettişlerine, okulların hijyenik koşullarının ve öğrencilerin sağlık durumlarının incelenmesi yetkisi verilmiş ve okul sağlık denetimleri sırasında dikkat edilmesi gereken konular saptanmıştır. Bu yönetmelikle önemli sağlık konularına değinilmiş ve bu sorunların giderilmesinde öğretmenler görevlendirilmiştir.
- 1930 yılında çıkarılan Umumi Hıfzıssıhha Kanunu'nun 163. ve 164. maddeleri okul sağlığı ile ilgilidir.
- 1961 yılında 224 sayılı Sağlık Hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi Hakkındaki Kanuna dayanılarak çıkarılan 154 sayılı yönerge ile okul sağlığı hizmetleri ve görevlileri açık bir şekilde ortaya konulmuştur. Yönergede "sağlık hizmetlerinin sosyalleştirildiği bölgelerde sağlık ocağı hekimi okul sağlığı hizmetlerinden sorumludur" denilmekte, ayrıca; hemşire, köy ebeleri, sağlık memuru, okul öğretmeni, personeli ve çocuğun aileleri ile işbirliği kurularak ekip halinde çalışmalarının zorunlu olduğu belirtilmektedir.
- Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığının 1984 yılında yayınladığı "Sağlık Hizmetleri Uygulama Rehberi"nde okul sağlığı hizmetlerinin ele alınma biçimi ve okul sağlığının tanımı yapılmıştır.
- 1994 yılında ise, DSÖ'nün birçok Avrupa ülkesinde yürüttüğü "Sağlığı Geliştiren Okullar Projesi" çalışmalarına, çeşitli bölgelerden seçtiği 10 pilot okul ile ülkemiz de katılmıştır.1995 yılında Avrupa'da Sağlığı Geliştiren Okullar Ağı (ASGOP) (The European Network of Health Promoting Schools) sisteminde Türkiye'nin de katılımı ile Millî Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığının arasında imzalanan protokol ile çalışmalar başlanmıştır. 2004 yılında 81 ilde 106 ilköğretim okuluna yaygınlaştırılan program, kardeş okul programı ile okul sayısı 208'e ulaşmıştır.
- 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı'nın "Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması" başlığı kapsamında "Çocukluk ve Adolesan Döneminde Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Sağlanması İçin Temel Besin Gruplarında Yer Alan Besinlerin Tüketiminin Özendirilmesine Yönelik Beslenme Programlarının Yürütülmesi, Beslenme Hizmetlerinin Periyodik Olarak Denetlenmesinin Sağlanması" stratejisi yer almaktadır.Bu stratejiye bağlı olarak:
 - "İlköğretim Okullarında Okul Sütü Programının Başlatılması"
 - "Okul kantinleri ve yemekhanelerinde yürütülen beslenme hizmetlerinde sağlıklı uygulamaların teşviki için çeşitli kampanya ve aktiviteler (Beyaz Bayrak Projesi, Beslenme Dostu Okullar Programı vb.) yürütülmesi"
 - "Okul kantin ve yemekhanelerindeki beslenme hizmetlerinin belirli aralıklarla yeterli ve dengeli beslenme ve besin güvenliği kriterlerine uygunluğu açısından denetiminin sağlanması" faaliyetleri bulunmaktadır.

[Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri](#)

[Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları Kitabı](#)

[Pansiyonlu Okullar İçin Beslenme Hizmetleri Rehberi](#)

[Sağlıklı Beslenme Çantası](#)

[Okul Gıdası Onayı Verilen Ürünler](#)



OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ VE MENÜ PROGRAMLARI



Okul kantinleri



OKULLARDA YİYECEK VE İÇECEK STANDARTLARI



Standartta yer alan yiyecek ve içecekler, enerji ve besin ögesi içeriklerine göre gruplandırılmıştır:

YEŞİL → Besin değeri yüksektir.

TURUNCU → Bazı besin öğelerini içermekle birlikte enerji (kalori/kkal), doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeriği yüksek olabilir.

KIRMIZI → Besin değeri düşük ve enerji (kalori/kkal), doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeriği yüksektir.



Sağlıklı Okullar Sağlıklı Nesiller



ÖNERİLENLER

Yeşil gruptaki yiyecek ve içeceklerin tercih edilmesi desteklenmeli

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler:

- En iyi seçeneklerdir.
- Okullarda her gün bulundurulmalıdır.
- Birçok besin ögesi yönünden zengindir.
- Doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerikleri düşüktür.

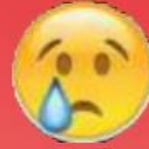


DİKKATLİ SEÇİLMESİ GEREKENLER

Turuncu gruptaki yiyecek ve içecekler sık tüketilmemeli ve porsiyonları küçük tutulmalı

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler:

- Bazı önemli besin öğelerini içerirler.
- Fazla miktarlarda tüketilirse günlük enerji alımını artırabilirler.
- Orta düzeyde doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerirler.

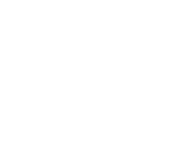


ÖNERİLMİYENLER

Kırmızı gruptaki yiyecek ve içecekler okul kantin ve kafeteryalarında bulundurulmamalı

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin:

- Besin değerleri düşüktür.
- Aşırı miktarda enerji, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerirler.





OKULLARDA BULUNDURULMASI ÖNERİLENLER

YEŞİL GRUP

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin besin değeri yüksektir. Okullarda he bulundurulması önerilir. Bu yiyecek ve içecekler;

- Meyveler, çiğ tüketilebilen sebzeler (mevsimine uygun olarak), salatalar (zeytinyağı ve limon eklenebilir)
- Kuru meyveler (en fazla 30g, ambalajlı, kaplamasız ve şeker katkısız – incir, kayısı, üzüm vb.)
- Kuruyemişler (30g, ambalajlı, soslanmamış, tuzsuz, kabuksuz – ceviz, fındık vb.)
- Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu (şeker ilavesiz olmalı, en fazla 250 mL)
- İçme sütü (en fazla 240mL, UHT/pastörize süt)
- Yoğurt (en fazla 200g, paketli)
- Ayran (en fazla 250mL, paketli)
- Peynir (eritme peynirler ve krema ilave edilmiş peynirler hariç, pastörize sütten üretilen, en fazla 60g)
- Günlük haşlanmış yumurta
- Çeşnili ekmekler (çeşnisi; sert kabuklu meyveler, kurutulmuş meyveler, yağlı tohumlar, baharat olan ekmekler)
- Tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmeğin, karışık tahıllı ekmeğin vb. ürünlerden yapılan aşağıdakileri içeren yağ eklenmemiş sandviçler;
 - o Yumurta veya peynir
 - o Turşu hariç taze domates, havuç, marul, biber vb. sebzeler
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Doğal mineralli su
- Doğal kaynak suyu
- Şekersiz sakızlar (tatlandırıcılı sakızlar hariç)



DİKKATLİ SEÇİLMESİ GEREKENLER

TURUNCU GRUP

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler bazı önemli besin öğelerini içer zamanda yüksek miktarda enerji, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker. Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin; porsiyonları küçük tutulmalı, okunmalı ve tüketim sıklığına dikkat edilmelidir. Bu yiyecek ve içecek

- Kek, bisküvi, kraker, kahvaltılık tahıllar, patlamış mısır vb. kriterlerle
 - o Ürünün toplam enerji içeriği ≤ 200 kkal'ı aşmamalıdır.
 - o Ürünün yağdan gelen enerjisi toplam enerjisinin %35'ini aşmamalıdır.
 - o Ürünün doymuş yağdan gelen enerjisi, toplam enerjisi aşmamalıdır.
 - o Doğal ve eklenmiş şekerden gelen enerji toplam enerjiyi aşmamalıdır.
 - o Ürünün sodyum içeriği ≤ 200 mg'ı aşmamalıdır.
- Dondurma, yenilebilir buzlu ürünler, buzlu içecekler vb. kriterleri
 - o Dondurma, sütlü buz, bitkisel yağlı sütlü buz, sütlü tatlılar da ≤ 150 kkal ve doymuş yağ ≤ 3 g'ı aşmamalıdır.
 - o Yenilebilir buzlu ürünler %99'dan fazla meyve suyu içermemeli ve miktarı 125mL'den az olmalıdır.
 - o Ezilmiş/kırılmış buzlu içecekler %99'dan fazla meyve suyu içermemeli ve miktarı 200mL den az olmalıdır.
- Çeşnili/aromalı yoğurtlar, çeşnili/aromalı sütler, meyve ve sebzeli kriterleri
 - o Üretiminde şeker kullanılan, çeşnili ve/veya aroma verici içeren sütlerinde; eklenmiş şeker ≤ 5 g/100mL ve toplam şeker (doğal eklenmiş şeker) ≤ 9.5 g/100mL olmalıdır.
 - o Üretiminde şeker kullanılan çeşnili ve/veya aroma verici içeren sütlerde toplam şeker miktarı ≤ 12.5 g/100g olmalıdır.
 - o Meyve ve sebze suları: %100 meyve ve sebze suyu olmalı ve içermemeli, 250mL'den büyük olmamalıdır.
 - o Liselerde çay en fazla 375mL olmalıdır.
- Bal (%100 doğal bal, en fazla 10 gramlık paket)
- Reçel ve marmelat (ekstra geleneksel reçel ve geleneksel marmelat meyve oranı, en fazla 10 gramlık paket)
- Tereyağı (en fazla 10 gramlık paket)
- Şalgam suyu (acılı/acısız, en fazla 150 mL), 100mL'de; 0.3-0.75g tuz sodyum olmalıdır.



OKULLARDA BULUNDURULMASI ÖNERİLMİYENLER

KIRMIZI GRUP

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin enerji, doymuş yağ, şeker, tuz (sodyum) içerikleri yüksek besin değerleri çok düşüktür. Okullarda bulundurulması önerilmez. Bu yiyecek ve içecekler;

- Enerji içecekleri, gazlı içecekler, aromalı içecekler (soğuk çay, ice tea), kolalı içecekler, aromalı doğal mineralli içecek, aromalı şurup, aromalı içecek tozu, aromalı su, meyveli içecek, meyveli içecek tozu, meyveli doğal mineralli içecek, yapay soda, meyveli şurup, sporcu içeceği (karbonhidrat- elektrolit içeceği), meyve nektarı, meyve suyu konsantresi
- Kızartmalar
- Cipsler (patates, mısır, şekillendirilmiş vb.), gevrek çerezler
- Tüm çikolata türleri (ayrı satılan veya ürünlere eklenmiş, damla çikolata, sürülebilir çikolata ve çikolata kaplanmış olanlar dâhil), gofretler (sade, dolgulu, kaplamalı vb.)
- Tüm şeker ve şekerleme türleri (jöle şekerleme, sert şekerlemeler, yumuşak şeker, dolgulu-dolgunsuz, kaplamalı, draje, tüm lolipoplar vb.)
- Kremalı, çikolata dolgulu, jöleli kek, bisküvi ve pastalar (yaş pastalar, ekler, kruvasan, donut, parfe, mozaik pasta, muffin, cupcake vb.)
- Hamurlu, şerbetli tatlılar (kuru baklava dâhil)
- Çiğ köfte
- Siyah ve yeşil çay (liseler hariç)
- Bitki çayları
- Kafeinli ürünler (tüm kafeinli yiyecek ve içecekler, kahve tarzı ürünler, mocca, latte, cappuccino vb.)
- Guarana, guarana özü, eklenmiş kafein içeren ürünler
- Tatlandırıcı içeren yiyecek ve içecekler
- Krema, Hindistan cevizi sütü ve kreması

*Guarana: Kafein içeriği yüksek bir bitki.

Öğle yemeği için evden neler götürebiliriz?



Ürün Detay Besin Öğeleri 1 adet: 65 gr

1 adet : 65 g

ENERJİ DEĞERİ VE BESİN ÖĞELERİ MİKTARLARI			
		100 g için	RA* (100g)
Enerji	(kJ/kcal)	1288/308	15
Yağ	(g)	8,1	12
-Doymuş yağ	(g)	3,4	17
Trans yağ	(g)	0,0	0
Karbonhidrat	(g)	47,7	18
-Şeker	(g)	2,5	3
Lif	(g)	4,6	18
Protein	(g)	9,0	18
Tuz	(g)	0,9	15

*Değerler ortalama bir yetişkinin Referans Alım Düzeyini belirtir (8400kj/2000kcal)

455 g (7 adet)

Bir adet lavaş: 65 g= 31g KH

- Domates + Peynir
- Sebzeli tavuk sote
- Köfte + yeşillik

1 kutu ayran (200ml) = 5g KH

1 OB (130g) elma= 15g KH

51 g KH



Öğle yemeği için evden neler götürebiliriz?





Meva Nur

- 6y, 1a
- 2 yıllık T1D'li,

- Sabah : 45g KH – 10/1
- Öğlen : 50g KH - 10/1
- **İkinci öğünü?**
- Akşam :50g KH - 10/1

- IDF: 80
- 8 Ü lantus

Ağırlık :22,2 kg (SDS: 0,5, Pers: 69)
Boy :113,5 cm (SDS: -0,3 Pers: 35)
VKİ :17,23 kg/m² (SDS: 1,08, Pers: 86)

HbA1c
Mart 2022: 6,2

Uyku: 07.30-22.30

Genel Bakış
90 gün | Cum 27 Ağu 2021 - Çar 24 Kas 2021

dexcom
CLARITY
Serdal Ay

Glikoz

Ortalama Glikoz

147 mg/dl

Aralıkta Geçen Süre



Hedef Aralık:
70-180 mg/dl

Sensör Kullanımı

CGM verileri alınan günler
%92
83/90

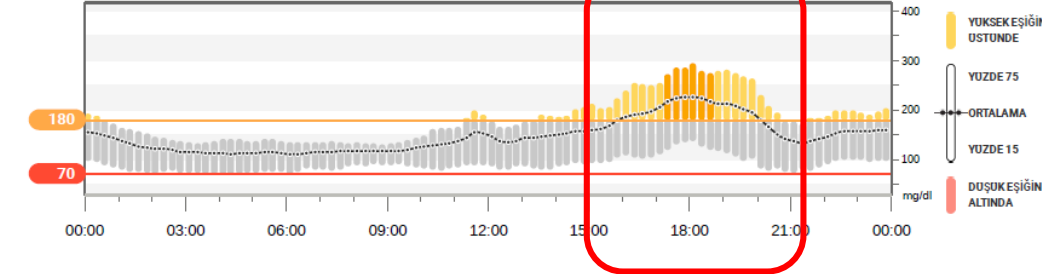
Günlük ortalama kalibrasyon
0,5

Standart Sapma GMI
68 mg/dl **%6,8**

En İyi Şablonlar

- 1 Serdal gündüz yüksek değerlerini içeren bir şablona sahiptir
Serdal 17:20 ve 18:30 arasında anlamlı yüksek değerleri içeren bir şablona sahiptir.
- 2 Serdal en iyi glikoz günü: 16 Kasım 2021
Serdal glikoz verileri yaklaşık olarak günün %90 bölümünde hedef aralıktaydı.

Bu grafik 90 günlük ortalama verilerinizi gösterir



Öğle
yemeği

İkinci
öğünü

Kahvaltı

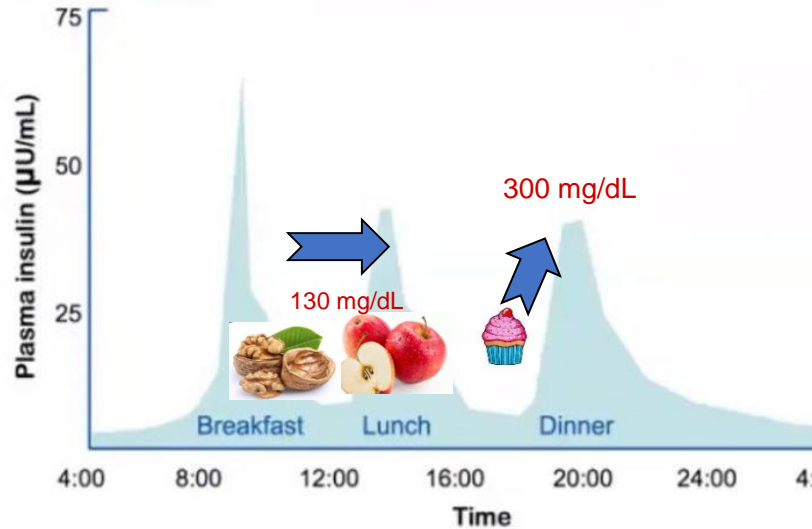
Akşam
yemeği

3 ana öğünün alınmasını sağlamak ve sık atıştırmalıktan kaçınmak

- Bolus insülin verilmeden yenen atıştırmalıklar kan glukoz profilinde bozulmaya neden olmaktadır. ^{1 2}
- Aralarda yenen atıştırmalıkların ve sık sık ara öğün almanın da glisemik kontrolü kötüleştirdiği gösterilmiştir. ^{3 4}

Diyet kalitesini ve glisemik sonuçları iyileştirmek için;

1. Yemek zamanı rutinlerinin oluşturulması
2. Atıştırmalıkların sınırlandırılması gerektiği vurgulanmıştır. ¹



Received: 27 June 2018 | Accepted: 16 July 2018
DOI: 10.1111/ped.12738

WILEY | ISPAD

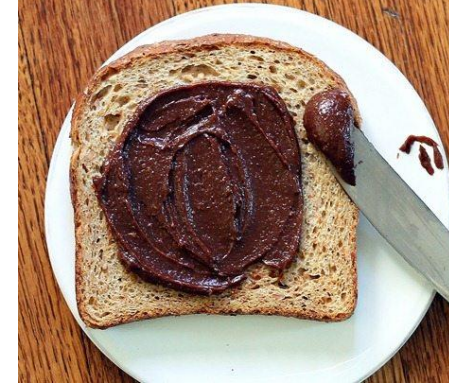
ISPAD CLINICAL PRACTICE CONSENSUS GUIDELINES

ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018:
Nutritional management in children and adolescents with diabetes

Carmel E. Smart^{1,2} | Francesca Annan³ | Laurie A. Higgins⁴ | Elisabeth Jellery⁵ | Mercedes Lopez⁶ | Carlo L. Acerini⁷

1. Smart, C. E., et al (2018). ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Nutritional management in children and adolescents with diabetes.
2. VanderWel, B. W., Messer, L. H., Horton, L. A., McNair, B., Cobry, E. C., McFann, K. et al. (2010). Missed insulin boluses for snacks in youth with type 1 diabetes. *Diabetes care*, 33(3), 507-508.
3. Øverby, N. C. et al, (2007). The influence of dietary intake and meal pattern on blood glucose control in children and adolescents using intensive insulin treatment. *Diabetologia*, 50(10), 2044-2051.
4. Sundberg, Fet al. (2017). Managing diabetes in preschool children.

Okul için ara öğün seçenekleri



Kakaolu Krema

Malzemeler	Ölçü	Ağırlık (g)	KH (g)	Çıkan Miktar	1 Tatlı Kaşığı
• Çiğ fındık	1 su bardağı	150	26	530 g (1 küçük kavanoz)	4.4 g KH
• Kudüs hurması	7 tane (iri)	150	90		
• Kakao	1 yemek kaşığı	10	1		
Toplam KH (g):			117		

Nasıl Yaparım?

- Hurmalar çekirdeklerinden ayrılır, 1 su bardağı kaynar suda 3-5 saat bekletilir.
- Fındıklar tavada orta ateşte kavurulur, ardından krema halini alıncaya kadar blendırdan geçirilir.
- Hurmalar bekletilen suyu ile birlikte fındık kremasına eklenir, tekrar blenderize edilir.
- En son kakao eklenir ve blendırdan tekrar geçirilir.

İçerik Analizi (1 tatlı kaşığı krema - 20 g)

• Enerji	53,7 kcal
• Protein (%7)	0,9 g
• Yağ (%60)	3,6 g
• Karbonhidrat (%33)	4,4 g
• Lif	1,1 g



Bu tarif
Glutensiz!



Atıştırmalık Nohut

- Nohutları gecenin derin bir kabin içinde ıslatın,
- Ertesi gün haşlayın ve suyunu dökün,
- İsteddiğiniz toz baharatı ekleyin!
- Fırında 200 derecede yaklaşık 20 dakika kadar kızdırın.

•100 gr (4 yemek kaşığı)
= 15 Karbonhidrat

*Glutensiz.

Egzersiz sonrası gece ara öğün için ideal seçenektir!
(Posa ve protein içeriği yüksek)



Pancake

- 1 küçük muz (15 KH)
- 1 yumurta
- 3 yemek kaşığı süt
- 1 tatlı kaşığı tam tahıllı un (7,5 KH)

- Tüm malzemeleri karıştırın,
- Tavayı hafifçe yağlayın ki yapışmasın.
- 4 parça şeklinde tek tek önü arkalı çevirip pişirin
- 4 adet çıkıyor,
- 22,5/4 → bir krep 6 gr KH



Ev Nutellası

- 1 su bardağı (150 gr) çiğ fındık (15KH)
- 7 tane (150 gr) iri hurma (112,5KH)
- 2 (silme) yemek kaşığı kakao

- Hurmaları çekirdeklerinden ayırıp 1 çay bardağı suda 3-5 saat bekletin,
- Tüm malzemeleri blenderdan geçirin (İlk önce fındığı, sırasıyla hurma ve kakaoyu ekleyin.)
- Hepsini 530 gr çıktı ve tüm kavanoz 128 gr karbonhidrat oldu.

1 tatlı kaşığı (20gr) >> 5 gr KH

*Glutensiz.



Otlı Krep

- 1 yemek kaşığı (20gr) un=15 gr KH ,
- 1 yemek kaşığı (20gr) yulaf kepeği=10gr KH)
- 3 tane ince doğranmış taze soğan,
- 2 yemek kaşığı yoğurt=5 gr KH
- 1 yumurta,
- Kuru nane, tuz, karabiber,

6 krep çıktı

• 30/6 → bir krep 5 gr KH



Kıymalı Börek

- 1 yufka (200 gr)= (120gr KH)
- 200 gr kıyma
- 3 orta boy soğan
- 1 bağ taze soğan
- Kimyon, karabiber, kekik, tuz,
- 60 gr kaşar peyniri

- Börekleri ıslatmak ve üzerine sürmek için sos:100 ml süt, 2 yemek kaşığı yoğurt, 1 yumurta (10gr KH)

- Yufkayı 8 e bölüyoruz, sosun 3/4 ünü yufkaya sürüyoruz, tüm malzemeleri pişirip yufkalara paylaşıyoruz, kaşarı da rendeleyip eşit paylaşıyoruz, börekleri sarıp kalan sosu üzerlerine sürüyoruz. 200 ° fırında 20 dk pişiriyoruz.

130 gr KH → 1 börek= 16 gr KH
8 börek

Muzlu Dondurma

- 4 çikita muz (610 gr)(122gr KH)
- 2 tatlı kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı bal (40 gr) (30 gr KH)
- 1 yemek kaşığı file antep fıstığı (5 gr KH)

- Gecenin muzları doğrayıp bir poşete koyup buzluga atın. Ertesi gün sabah donmuş muzları mikserle ez,
- Diğerlerini ekleyip karıştır.
- 4'e böl, karton bardak ya da dondurma kabına dök,
- 3-4 saat buzlukta beklet.

•4 parçaya böl,
•157/4 → 40 gr KH

*Glutensiz.

Zehra, 7y 7a

AGP & Raporu

3 Mart 2022 - 16 Mart 2022 (14 Gün)

GLUKOZ İSTATİSTİKLERİ VE HEDEFLERİ

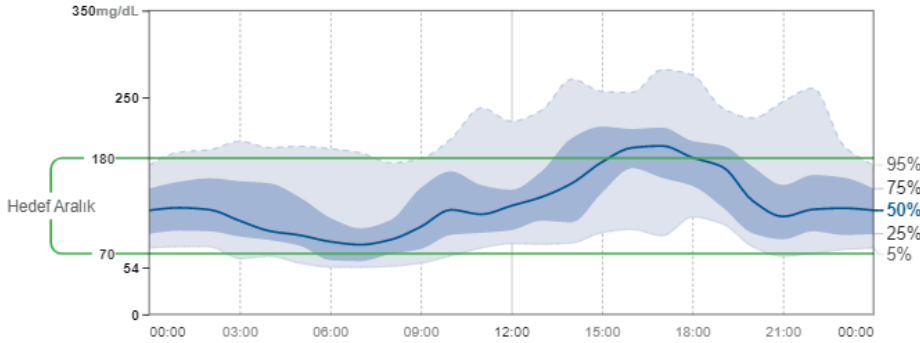
3 Mart 2022 - 16 Mart 2022 14 Gün
% Saat Sensör Aktif 68%

Aralıklar ve Hedefler	Tip 1 ve Tip 2 Diyabetleri için
Glukoz Aralıkları	Hedefler Değerler %'si (Saat/Gün)
Hedef Aralık 70-180 mg/dL	70%'dan daha fazla (16s 48dk)
70 mg/dL Altında	4%'dan daha az (58dk)
54 mg/dL Altında	1%'dan daha az (14dk)
180 mg/dL Üzerinde	25%'dan daha az (8s)
250 mg/dL Üzerinde	5%'dan daha az (1s 12dk)

Ortalama Glukoz 132 mg/dL
Glukoz Yönetim Göstergesi (&GMI) 6,5% ya da 47 mmol/mol
Glukoz Değişkenliği 40,9%
Değişkenlik katsayısı yüzde (%CV) olarak tanımlanır; hedef ≤36%

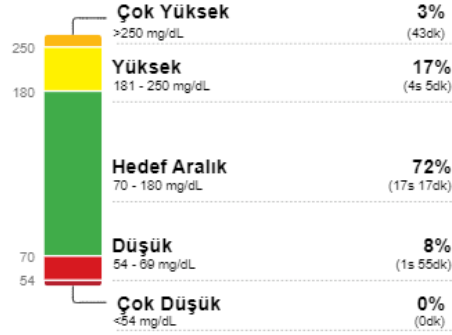
AMBULATUVAR GLUKOZ PROFİLİ (AGP)

AGP, tek bir günde gerçekleşiyormuş gibi gösterilen medyan (%50) ve diğer persantiller ile rapor dönemindeki glukoz değerlerinin bir özetidir.



LibreView

ARALIKLARDAKİ ZAMAN



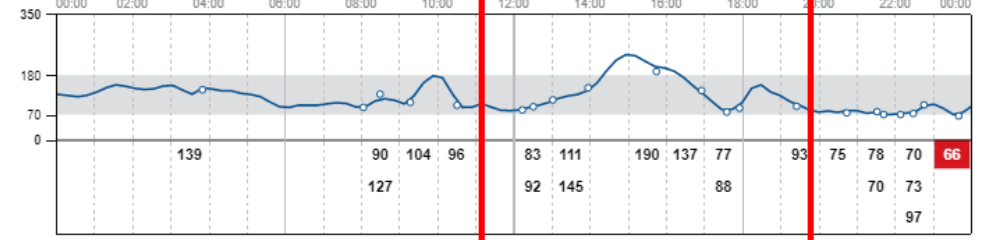
Kayıt Günlüğü

17 Aralık 2021 - 16 Mart 2022 (90 Gün)

LibreView

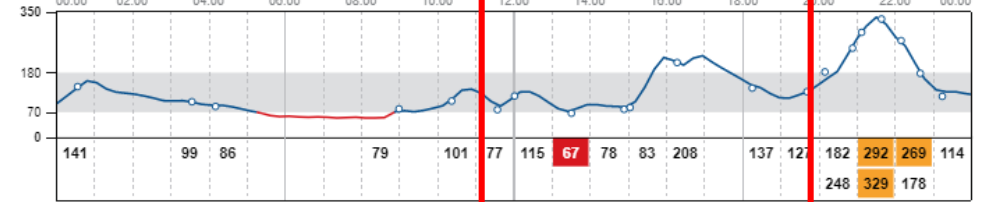
CTS 5 Mar

Glukoz mg/dL



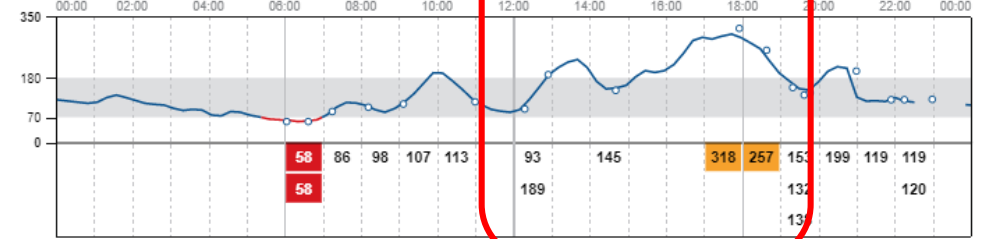
PAZ 6 Mar

Glukoz mg/dL



PTS 7 Mar

Glukoz mg/dL



Geliş Öyküsü

Yakınması

Tip 1 diyabet

Öyküsü

16.3.2022

ilk eğitim+

Ark. Diyabet uygulamasından KH alımını 50-60-60 g KH olacak şekilde planlamışlar. ikindi öğününde meyve veya süt gibi sağlıklı yiyecekler tüketiyor (insülinsiz), Buna rağmen akşam AKŞ'leri yüksek, 10g KH üzerinde bir besin tüketirse 12/1 olacak şekilde 4 kez insülinle alabiliriz.

Öneri:

sabah: 50 g KH- 5Ü (10/1)

Öğlen: 60 g KH- 5Ü (12/1)

İkindi: 30 g KH- 2,5Ü (12/1)

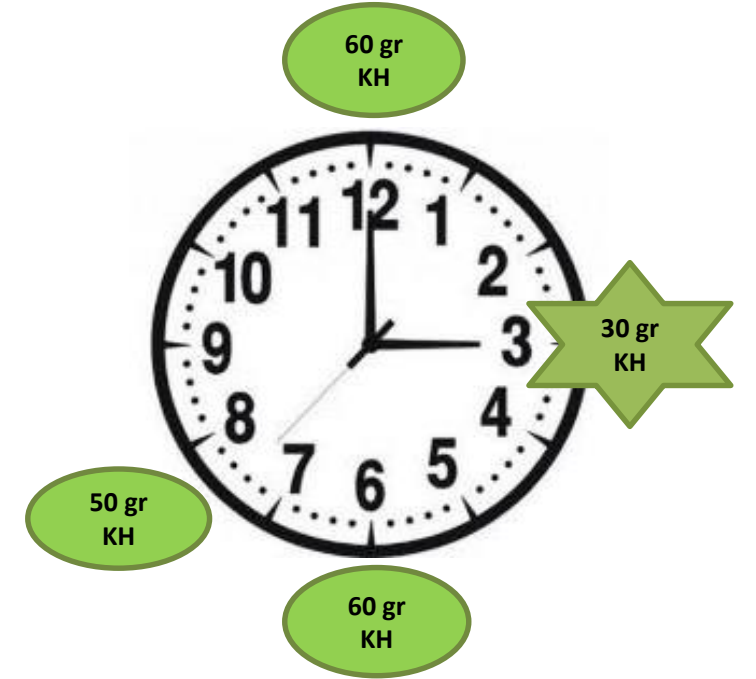
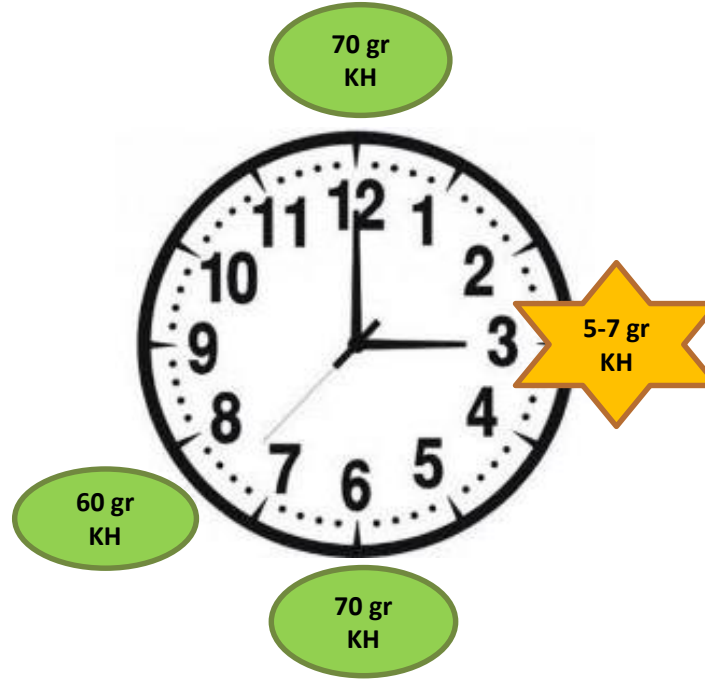
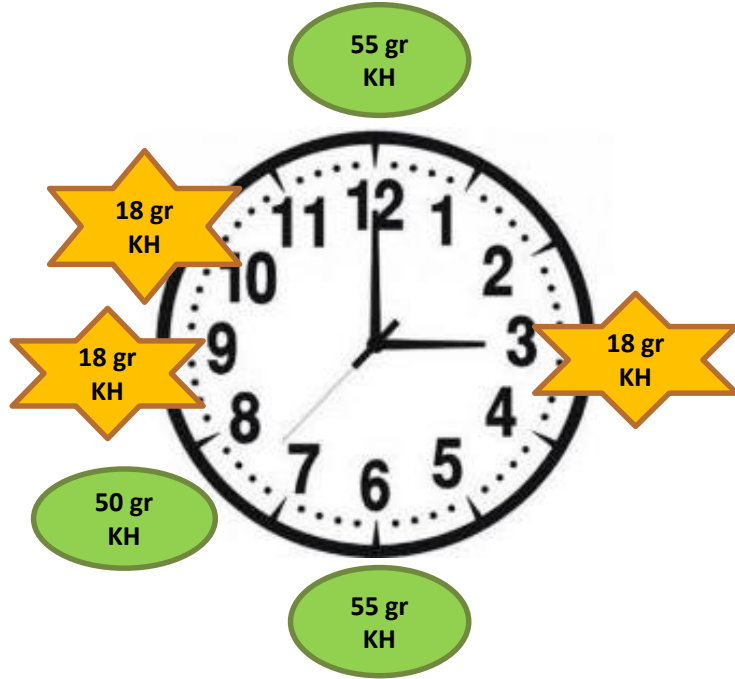
Akşam: 60 g KH- 5Ü (12/1)

İDF:70

Günlük öğün saatleri/düzeni ve alınan karbonhidrat miktarı korunmalıdır.

- 7y, 7a - 1750kcal
- %45-50 KH
- 197 - 220g KH/gün

- Küçük çocuk
 - Okul
- İkinci: +4.Humalog/NR/Apidra





KARBONHİDRAT-BOLUS Hesaplayıcı Uygulama Artık Tüm Telefonlarda!

Google Play
App Store'dan

Arçadışım diyabet



Faydalı Bilgiler

- Diyabet Yönetiminde Çocuk ve Aile
- İnsülin Enjeksiyonu İçin 10 Öneri
- Tip 1 diyabetli çocuk ve ergenlerin oruç tutması konusunda görüş ve öneriler
- Yapay Pankreas (Minimed 780G) Rehberi
- Tip 1 Diyabet Yönetimi İçin 10 Temel Öneri
- Tip 1 Diyabetli Çocuklar ve Ailelere Yönelik Psikolojik Destek Rehberi: Tanı anı ve Sonrası
- Şiddetli Kan Şekeri Düşüklüğünün (Hipogliseminin) Önlenmesi ve Tedavisi İçin Öneriler

Hakkında

BOLUS KARBONHİDRAT

- Bu uygulama karbonhidrat sayımı ve insülin dozu hesaplanması için tasarlanmıştır. Hem yemek öncesi hem de düzeltme dozu hesaplanabilir.
- Hızlı etkili insülin (Apidra, Humalog, Novorapid) kullananlar için önerilmektedir. Uygun değerler ile kısa etkili insülin (Humulin R, Actrapid) kullananlar da bu uygulamadan yararlanabilir.
- Bu uygulama ancak doğru bilgiler girildiğinde size yardımcı olabilir. Uygulamaya girilecek bilgileri sizi izleyen diyabet ekiplerine danışarak karar veriniz.
- Bu uygulama bir tedavi aracı değil, bir hesaplama aracıdır. Hesaplanan dozlar öneri niteliğindedir.
- Hesaplamlarda aktif insülin dikkate alınmamaktadır.
- Genel olarak son bolus dozundan en az 2 saat geçmeden yeni bir bolus yapılması önerilmez.
- Hesaplan doz ondalıklı bir değer ise (3,3 gibi), yukarı ya da aşağı "yuvarlama" kararı kullanıcıya aittir.
- Hedef kan şekeri: Her diyabetli için diyabet ekibinin önerdiği rakamlar girilecektir. Bununla birlikte okul öncesi çağı çocukları için hedef kan şekeri değeri 145mg/dL, daha sonraki yaşlar için ise 130 mg/dl rakamı girilebilir. Bazı kaynaklarda düzeltme dozu hesaplanırken bütün yaş grupları için hedef glukoz olarak 120 mg rakamı önerilmektedir.

KARBONHİDRAT

Karbonhidrat Hesapla

Yemeğinizi seçip miktarına göre karbonhidrat hesaplayabilirsiniz!

Devam

Karbonhidrat Hesaplayıcı

Öğün ekleyerek karbonhidrat miktarı hesaplayabilirsiniz ve miktarı BOLUS Hesaplayıcıya aktarabilirsiniz.

Yemek Seç

ÇAVDAR EKMEĞİ **Karbonhidrat 39 gr**

Birim	Miktar
Gram	78

Yemek Seç

MUZ **Karbonhidrat 23.3 gr**

Birim	Miktar
Gram	132

Yemek Ekle Karb. Ekle

Karbonhidrat Hesapla

Karbonhidrat Bolus

BOLUS

BOLUS Hesapla

Kan ve öğün değerlerinizi girerek gerekli dozu kolayca hesaplayabilirsiniz.

Tamam

Bolus Hesaplayıcı

Kan Şekeri*

180

Hedef Kan Şekeri*

120

İnsülin Duyarlılık Faktörü*

60

Karbonhidrat Miktarı*

60

İnsülin/Karbonhidrat Oranı*

10

Et Gramajı

Yağlı Öğün

Hesaplamak için aşağıdaki butona basınız.

BOLUS Hesapla

Karbonhidrat Bolus

Bolus Hesaplayıcı

SONUÇ!

Girdiğiniz bilgiler doğrultusunda **7 ünite** Yemekle beraber almanız gereken insülin dozu

<54 mg/dL : hipoglisemiyi tedavi edin, 10 dakika bekleddikten sonra yemekle beraber uygulamayı öneririz

54-72 mg/dL : yemekle beraber uygulamayı öneririz

72-108 mg/dL : yemekten 5-10 dakika önce uygulamayı öneririz

108-198 mg/dL : yemekten 10-15 dakika önce uygulamayı öneririz

198-270 mg/dL : yemekten 15-20 dakika önce uygulamayı öneririz

>270 mg/dL : yemekten en az 20 dakika önce uygulamayı öneririz

Tamam

Karbonhidrat Bolus



- Okul yemeklerinin karbonhidrat içeriğinin hesaplanması da dahil olmak üzere okul saatlerinde beslenmeyi yönetmek, optimal T1D yönetiminin önemli bir gerekliliğidir.
- Ebeveyn, öğrenci ve okul personeli arasında tanımlanmış bir yaklaşım gerektirir.



Eliz Ayşe

- 5y, 10a
- 1 yıllık T1D'li,
- Sabah : 40g KH – 30/1
- Öğlen : 45g KH - 30/1
- İkinci : 20 KH – 0,5Ü
- Akşam :45g KH - 30/1

- IDF: 200
- 8 Ü lantus

Ağırlık :27,2 kg (SDS: 1,8, Pers: 97)

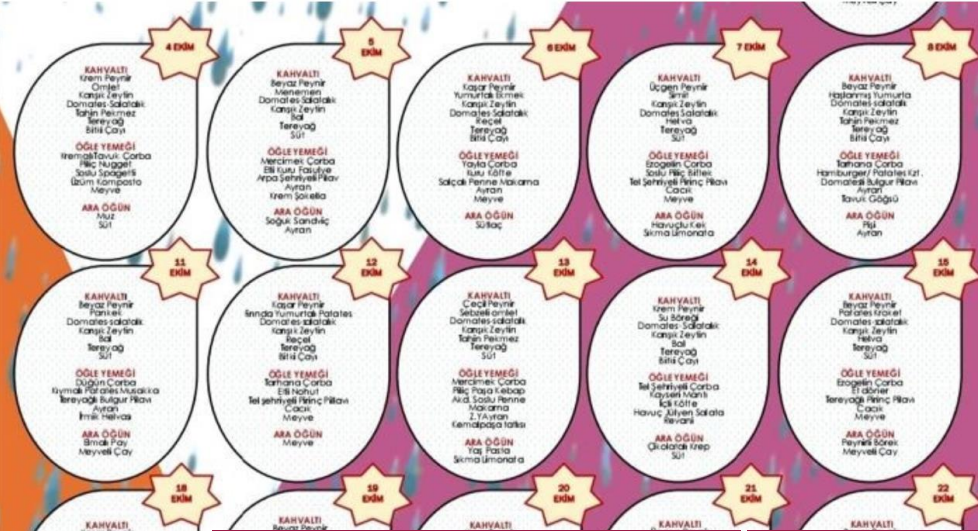
Boy :115,5 cm (SDS: 0,3 Pers: 61)

VKİ :20,3 kg/m² (SDS: 2,1, Pers: 98)

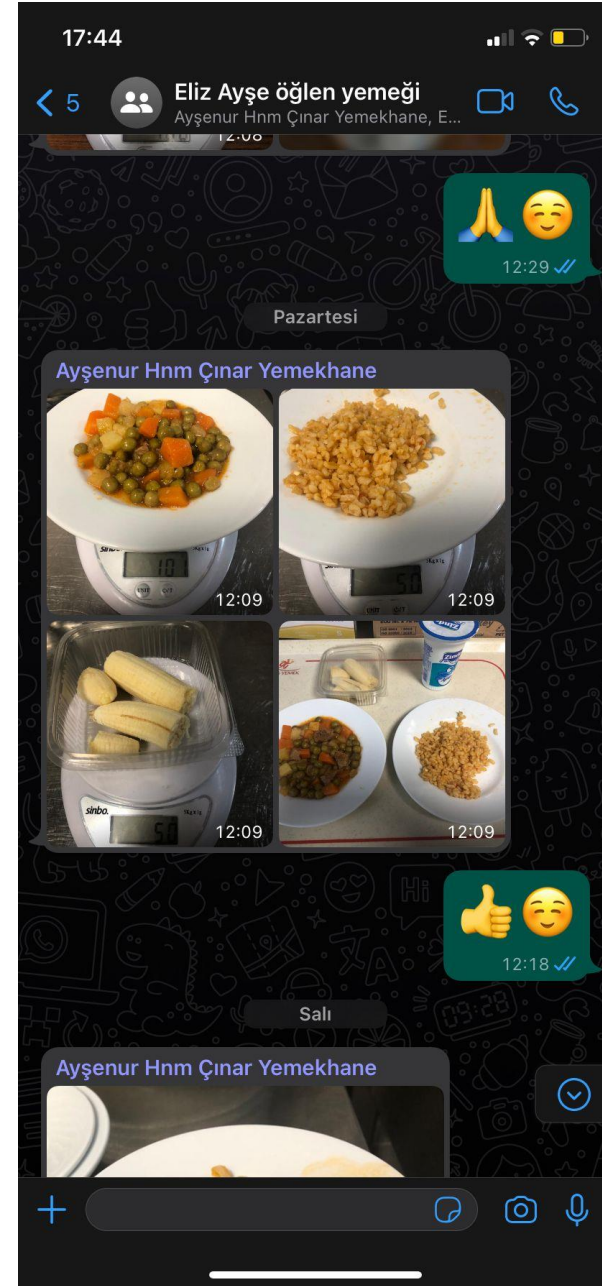
HbA1c

Şubat 2022: 6,3

Uyku: 07.30-22.30



Yemek Adı	Miktar	Kh
Çorba	150 gr	15
Kuru Köfte	-	
Ayran	200 gr	6
Makarna	50 gr	14,7
Armut	80 gr	9,6
Toplam		45,3



Karbonhidrat Hesaplayıcı

Öğün ekleyerek karbonhidrat miktarı hesaplayabilirsiniz ve miktarı BOLUS Hesaplayıcıya aktarabilirsiniz.

Yemek Seç

ÇORBALAR Karbonhidrat

Birim Miktar **15 gr**

Gram **150**

Yemek Seç

AYRAN Karbonhidrat

Birim Miktar **6 gr**

Gram **200**

Yemek Seç

MAKARNA (Pişmiş) Karbonhidrat

Birim Miktar **14.7 gr**

Gram **50**

Karbonhidrat Hesaplayıcı

Yemek Seç

AYRAN Karbonhidrat

Birim Miktar **6 gr**

Gram **200**

Yemek Seç

MAKARNA (Pişmiş) Karbonhidrat

Birim Miktar **14.7 gr**

Gram **50**

Yemek Seç

ARMUT Karbonhidrat

Birim Miktar **9.6 gr**

Gram **80**

Yemek Ekle Karb. Ekle

Karbonhidrat Hesapla

Karbonhidrat Hesaplayıcı

Yemek Seç

AYRAN Karbonhidrat

Birim Miktar **6 gr**

Gram **200**

Yemek Seç

SONUÇ!

Girdiğiniz bilgiler doğrultusunda öğününüzün karbonhidrat değeri: **45.3 gram**

Tamam **BOLUS Hesaplayıcıya Geç**

Gram **80**

Yemek Ekle Karb. Ekle

Karbonhidrat Hesapla



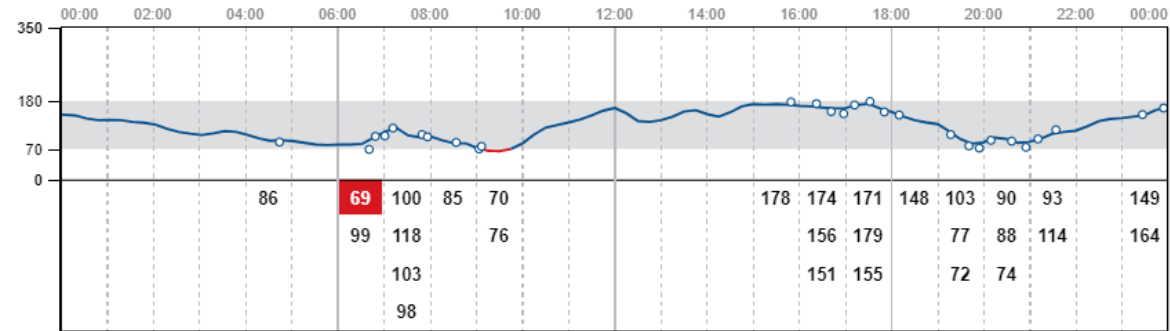
Yemek Adı	Miktar	Kh
Çorba	150 gr	15
Kuru Köfte	-	-
Ayran	200 gr	6
Makarna	50 gr	14,7
Armut	80 gr	9,6
Toplam		45,3

Öğlen : 45g KH – 1,5Ü Humalog
K/i: 30/1, IDF: 200



SAL 19 Eki

Glukoz mg/dL



8 MART SALI

KAHVALTI

Bayaz Peynir
Karşık zeytin
Fındık Kreması
Domates-salatalık
Pankok
Ekmek
Bitki Çayı

ÖĞLE YEMEĞİ

Yayla Çorbası
Etili Nohut
Piliç Sote
Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı
Acılı Ezme
Mercimek Kofte
Pambe Sultan
Mısırlı Gökbe Salata
Havuç Salata
Çocuk

TATLI - MEYVE

Baklava, Meyve

Karbonhidrat Hesaplayıcı

Yemek Seç

NOHUT (HAŞLANMIŞ) Karbonhidrat 15.2 gr

Birim Miktar

Gram 100

Yemek Seç

PIRINÇ PİLAVI (PIŞMIŞ) Karbonhidrat 18.8 gr

Birim Miktar

Gram 50

Yemek Seç

AYRAN Karbonhidrat 6 gr

Birim Miktar

Gram 200

Yemek Seç

ARMUT Karbonhidrat 6 gr

Birim Miktar

Gram 50

Yemek Ekle Karb. Ekle

Karbonhidrat Hesapla

Karbonhidrat Bolus

Karbonhidrat Hesaplayıcı

PIRINÇ PİLAVI (PIŞMIŞ) Karbonhidrat 18.8 gr

Birim Miktar

Gram 50

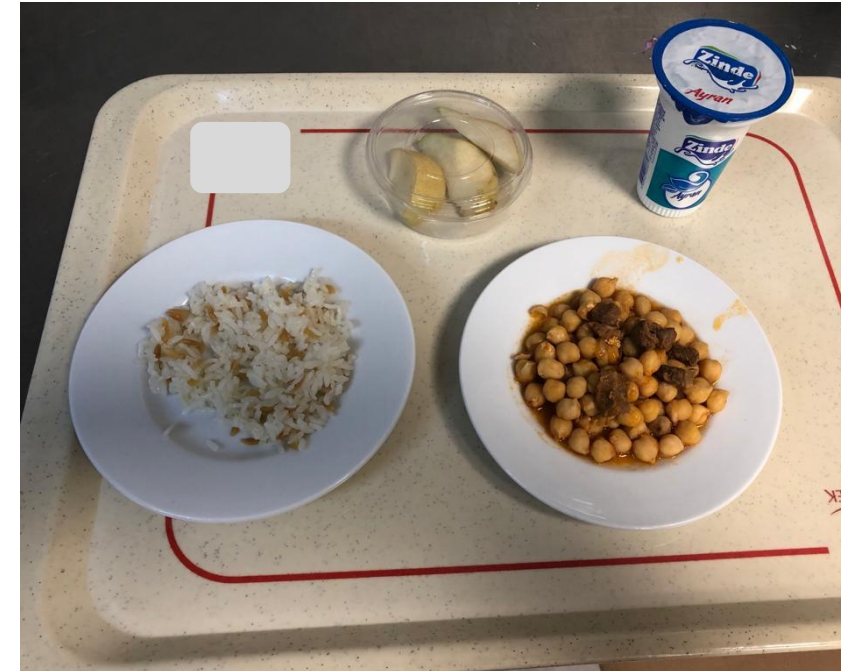
Yemek Seç

SONUÇ!

Girdiğiniz bilgiler doğrultusunda öğününüzün karbonhidrat değeri: **45.9 gram**

Tamam BOLUS Hesaplayıcıya Geç

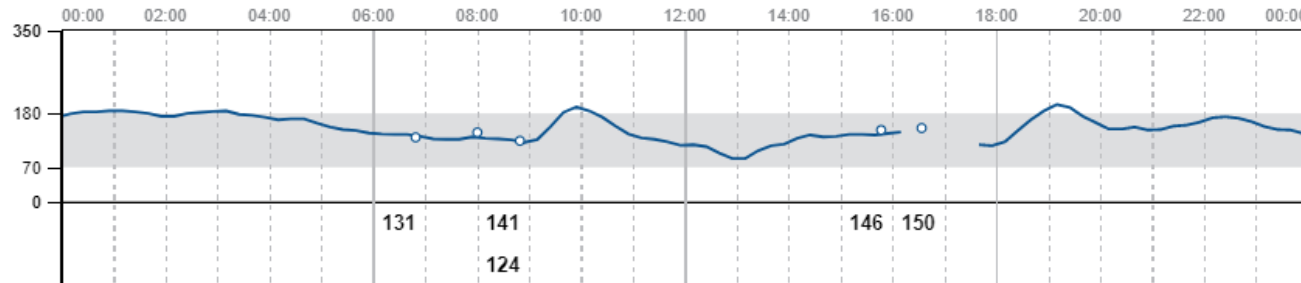
Öğlen : 45g KH – 1,5Ü Humalog
K/i: 30/1, IDF: 200



SAL 8 Mar



Glukoz mg/dL



Tarih	Sabah/08.15				Öğlen/12.20				Akşam/18.30			
	Yemek Adı	Miktar	Kh	Not	Yemek Adı	Miktar	Kh	Not	Yemek Adı	Miktar	Kh	Not
19.10.2021	Ev nutellası	40	10	Saat 09.30 da şekeri 60 düştü ve çeyrek bardak meyve suyu içti	Çorba	150	15	Saat 17.00 de 3,5 kh lik şekerleme yedi a.kş 151. Yarım saat sonra 179. idi. 20 dk sonra 155 e düştü :) (okulda verilen şekeri evde yemeyi tercih ederim diyerek çantasına koydurmuş :))	Tavuk pizola(fırında)	-	-	Saat 19.54 şekeri 72 (1 t.k ev nutellası 7 badem yedi)
	Uno tam buğday ekmeği	30	13,6		Patates kız.	50	7,5		Bulgur pilavı	51	15	
	Armut	90	10,8		Nektari	172	13,9		Ayran	250	7,5	
	Nektari	70	5,7		üzüm	20	4		Armut	150	18	
	Yumurta/peynir/zeytin/salata	-	-		Balık	-	-					
					Salata	-	-					
	Toplam		40,1		Toplam		40,4		Toplam		40,5	
	A.kş.	98			A.kş.	168			A.kş.	135		
T.kş.	112		T.kş.	140		T.kş.						
İnsülin dozu	2		İnsülin dozu	1,5		İnsülin dozu	1,5					

Makarna



- Sarı** → 50 g Makarna/bulgur/erişte = 15g KH
Kırmızı → 100 g Makarna/bulgur/erişte = 30g KH
Turuncu → 200 ml çorba = 20 g KH



MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
TİP 1 DİYABETLİ ÖĞRENCİLERİN OKUL/KURUMLARDA BAKIMI VE
DESTEKLENMESİ HAKKINDA YÖNERGE

BİRİNCİ BÖLÜM
Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu yönergenin amacı, Bakanlığımıza bağlı tüm resmi ve özel okul/kurumlarda eğitim gören Tip 1 diyabetli öğrencilerin okulda bakımı ve desteklenmesi ile ilgili usul ve esasları düzenlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu yönerge, Bakanlığımıza bağlı tüm resmi ve özel okul/kurumlarda, eğitim gören Tip 1 diyabetli öğrenciler ve aileleri ile yönetici, öğretmen, okul hemşiresi, diğer okul personeli ve servis şoförleri ile ilgili usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu yönerge, 14/6/1973 tarihli ve 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu, 10/7/2018 tarihli ve 304741 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 1 sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesinin 301'inci maddesi, 7/9/2013 tarihli ve 28758 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği ve 26/7/2014 tarihli ve 29072 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

Okulda Diyabet Bakımının Kapsamı

- Tip 1 Diyabet ve okulda diyabet bakımının ilkeleri
- Okul ve işyeri personelinin diyabet konusunda eğitimi ve onam alınması
- Okulda ve işyerinde acil durumlar ve kan şekeri yönetimi
- Okulda ve işyerinde beslenme
- Egzersiz, akranlarla ilişkiler ve okul yaşamına katılım
- Sınavlar ve diğer durumlar

Görev ve Sorumluluklar

- Ailelerin görev ve sorumlulukları
- Okul yönetiminin görev ve sorumlulukları
- Öğretmenin görev ve sorumlulukları
- Okul hemşiresinin görev ve sorumlulukları
- Kliniğin görev ve sorumlulukları

Diğer Kurumlar ile İş Birliği, Çeşitli ve Son Hükümler



Çocuklar için Özgünlükünüzü



ÇOCUKLARDA DİYABET KAMU SPOTU



KARBONHİDRAT SAYIMI



ÇOCUĞUNUZ DİYABET OLDUĞUNDA



KARBONHİDRAT - BOLUS HESAPLAYICI



OKULDA DİYABET PROGRAMI



ARKADAŞIM DİYABET BELGESİ

Received: 17 July 2018 | Accepted: 27 July 2018

DOI: 10.1111/peci.12743

ISPAD CLINICAL PRACTICE CONSENSUS GUIDELINES

WILEY | ISPAD

ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Management and support of children and adolescents with type 1 diabetes in school

Natasa Bratina¹ | Gun Forsander² | Francesca Annan³ | Tim Wysocki⁴ | Jessica Pierce⁴ | Luis E. Calliari⁵ | Danièle Pacaud⁶ | Peter Adolfsson⁷ | Klemen Dovc¹ | Angie Middlehurst⁸ | Peter Goss⁹ | Jennifer Goss⁹ | Staffan Janson¹⁰ | Carlo L. Acerini¹¹

Tip 1 Diyabetli Çocuk ve Gençlerde Okulda Diyabet Yönetimi ve Desteği* Uluslararası Çocuk ve Adolesan Diyabet Birliği (ISPAD) Klinik Uygulama Kılavuzları 2018

Natasa Bratina¹, Gun Forsander², Francesca Annan³, Tim Wysocki⁴, Jessica Pierce⁴, Luis Eduardo Calliari⁵, Danièle Pacaud⁶, Peter Adolfsson⁷, Klemen Dovc¹, Angie Middlehurst⁸, Peter Goss⁹, Jennifer Goss⁹, Staffan Janson¹⁰ and Carlo L. Acerini¹¹

¹Department of Endocrinology, Diabetes & Metabolism, University Children's Hospital, Ljubljana, Slovenia

²The Queen Silvia Children's Hospital and Institute of Clinical Sciences, Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg, Sweden

³University College London Hospitals NHS Trust, London, UK

⁴Center for Healthcare Delivery Science, Nemours Children Health System, US

⁵Department of Pediatrics, Santa Casa de Sao Paulo School of Medical Sciences, Brazil

⁶Division of Diabetes and Endocrinology, Alberta Children's Hospital, Department of Paediatrics, University of Calgary, Canada

⁷Department of Pediatrics, The Hospital of Halland, Kungshälska and Institute of Clinical Sciences, Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg, Sweden

⁸International Diabetes Federation Life for a Child Program, Sydney, Australia

⁹Team Diabetes, Geelong, Victoria, Australia

¹⁰Department of Women's and Children's Health, Uppsala University, Sweden

¹¹Department of Paediatrics, University of Cambridge, UK

* *Pediatr Diabetes*. 2018 Aug 7. doi: 10.1111/peci.12743'den çevrilmiştir.

Çeviri: Merve Çapacı, Elif Özdoğan, Şükrü Hatun- Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi

Okulda Diyabet Programı



NDSS Helpline 1800 637 700

Login

Register

I am a

Type 1 Diabetes

Roles

Resources

Training

COVID-19

Contact

Home

The NDSS is administered by Diabetes Australia

diabetes AUSTRALIA

It takes a team to support their dreams



Education

Education is an integral component of the diabetes management and care. All health professionals need access to proven, effective, professional education about diabetes. IDF diabetes education resources are designed to improve the profile of education and the expertise of diabetes educators and other health professionals.

For more diabetes education resources, please visit the [D-NET library](#).

KIDS Diabetes Information Pack



The KIDS project is an education program designed for the following target groups: Teachers (grades 1-9); School nurses and school staff; School students (aged 6-14 years); Parents; Policy makers and Government officials.

The KIDS information pack is divided in two sections: the first section is focused on type 1 diabetes and the needs of children in school, offering both guidelines for the management of children with diabetes and a sample diabetes management plan; the second section is focused on guidelines for a healthy lifestyle to prevent type 2 diabetes.

Please read the [KIDS information pack guidelines](#) before downloading the pack.



Anasayfa RSS Arama İletişim



Okul Sağlığı Hizmetleri Mevzuat Proje - Protokoller Resmî İstatistikler Dokümanlar İlk Yardım İletişim

Okul Sağlığı

Anasayfa / Diğer

Okullarda Diyabet Programı



153945 14:05 13 Kasım 2018

Okullarda Diyabet Programı

Diyabetle ilgili eğitim ve bilinçlendirme çalışmalarını kapsamında Bakanlığımız, Sağlık Bakanlığı ve Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği arasında 27.04.2010 tarihinde "**Okullarda Diyabet Eğitim Programı**" adıyla protokol imzalanmıştır. Protokol süresi 3 yıldır. Süresi dolan protokol 20.02.2014 ve 05.10.2017 tarihlerinde yeniden imzalanarak 3'er yıl daha uzatılmıştır.

Bu programın esas olarak üç amacı vardır:

1. Tip 1 diyabet konusunda okullar ve öğretmenler aracılığıyla farkındalık oluşturmak. Bu sayede okul çağındaki çocuklarda Tip 1 Diyabet erken tanısını sağlamak ve diyabetik ketoasidoz sıklığını azaltmak.
2. Okul çağındaki diyabetli çocukların bakımlarını güçlendirmek ve yaşadıkları sorunları çözmek.
3. Okul çağı çocuklarında sağlıklı beslenme tutumu ve şımarlık konusunda farkındalık oluşturmaktır.



Okul Sağlığı Hizmetleri Mevzuat Proje - Protokoller Resmî İstatistikler Dokümanlar İlk Yardım İletişim

Okul Sağlığı Hizmetleri Mevzuat Proje - Protokoller Resmî İstatistikler Dokümanlar İlk Yardım İletişim

- Okulda Diyabet Programı Videoları
- Çocukluk Çağı Diyabeti Öğretmen Sunumu
- 14 Kasım Dünya Diyabet Günü Diyabet Konulu Resim Yarışması Albümü
- Öğrencim ve Diyabet
- Öğretmene Mektup
- Okul Çocuklarında Diyabet ve Okulda Diyabet Bakım Rehberi
- Okullarda Diyabet Eğitimi Programı
- Okullarda Diyabet Eğitimi Programı (Sunum)



DIABETES UK

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

TALK TO US ABOUT DIABETES

0345 123 2399

Donate

Forum Membership Professionals Shop Learning Zone Diabetes and Me

Preventing Type 2 Diabetes: the basics Living with diabetes Research How we help Get involved Search

Home Guide to diabetes Your child and diabetes Schools

Save for later

DIABETES IN SCHOOLS

We believe that every child with diabetes deserves the same education and experiences at school as their classmates.

We know there's a lot to think about when a child with diabetes starts school, changes school or has a new teacher. It doesn't matter if you're a parent or a member of staff at school, we can support you to make sure a child with diabetes is getting the care they deserve and the same opportunities as other children.



Information for parents

Parents responsibilities at school

[Exams trips and diabetes management](#)

[School trips and diabetes management](#)



FRANÇAIS ABOUT THIS WEBSITE CONTACT US Search

For Schools For Parents Level 1: Awareness Level 2: Literacy Level 3: Expertise Tools and Resources

Diabetes at School is a resource for families, schools and caregivers to help school-aged children with type 1 diabetes.



For Schools

Training and resources for school staff where there is a student with type 1 diabetes. You can also explore the site through one of the three levels of training below.

For Parents

Information and resources that families can use when training school staff. Also includes posters, and an individual Care Plan.



Koç Üniversitesi Çocuk Diyabet Ekibi

Prof.Dr. Şükrü Hatun

Prof.Dr. Gül Yeşiltepe Mutlu

Uzm.Dr. Elif Eviz

Dyt. Tuğba Gökçe

Uzm. Klinik Psikolog Serra Muradoğlu

Uzm. Hemşire Ecem Can



Diyabetli çocuklara, onların pankreası olmaya çalışan anne ve babalarına ve emek veren herkese teşekkürler

