

## Tip 1 Diyabet Tedavisinde Egzersizin Yeri Var mıdır?

Düzenli egzersiz yapmanız, kan şekerini bir miktar düşürerek diyabet kontrolüne yardımcı olur. Egzersiz, aynı zamanda fazla kalorilerinizi yakarak sağlıklı kiloya ulaşmanızı kolaylaştırır. Diyabetli kişilerin haftada en az 5 gün ve günde en az 30 dakika süreli yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme gibi aerobik egzersizleri yapması önerilmektedir.



Egzersizden birkaç saat sonrasında bile kan şekerinizin düşebileceğini unutmayın. Bunun için kan şekerinizi daha sık ölçmelisiniz.

## Tip 1 Diyabetin Tedavisinde Asıl Hedef Nedir?

Tip 1 diyabet tedavisinin erken dönemdeki amacı; diyabete bağlı oluşan komaları ve aşırı yüksek kan şekerini tedavi etmektir.

Tedavinin uzun dönemdeki amaçları ise;

- Belirtileri azaltmak
- Diyabetle ilişkili göz, böbrek, sinir, ayak ve kalp-damar hasarlarını önlemektir.



## Evde Kendi Kendine İzlem Neden Önemlidir?

Tip 1 diyabet hastası iseniz evde kan şekerinizi düzenli aralıklarla ölçmeniz; diyet, egzersiz ve insülin programınızın uygun olup olmadığını ortaya koyar.

- Evde kan şekerinizi hangi sıklıkta ölçeceğinizi ve hedeflerinizin ne olduğunu doktorunuzdan veya diyabet hemşirenizden öğrenmelisiniz.
- Günlük öğünlerinizi, aktivitenizi ve insülin dozlarınızı ayarlamak için kan şekeri sonuçlarından nasıl yararlanacağınızı öğrenmelisiniz.
- Hasta veya stresli olduğunuzda(sınav zamanları gibi), insülin programında yeni bir değişiklik yaptıysanız ya da seyahat ediyorsanız kan şekerinizi daha sık ölçmelisiniz.



## Tip 1 Diyabet Hastası Hangi Konuları Öğrenmelidir?

- Kan şekeri düşüklüğü ve yüksekliğini fark edip tedavi etmeyi
- Diyabette beslenme planlaması yapmayı
- İnsülin enjeksiyonu yapmayı
- Evde kan şekerini ölçmeyi ve idrarda keton bakmayı
- İnsülin dozlarını nasıl ayarlayacağını ve egzersiz durumunda ne kadar ekstra karbonhidratlı gıda alacağını
- Hastalık günlerinde ve özel durumlarda diyabetini nasıl yöneteceğini
- Diyabet ile ilgili sarf malzemelerini ve ilaçlarını almak için nereden rapor alacağını ve bunları nerede muhafaza edeceğini öğrenmeniz şarttır.



T.C. Sağlık Bakanlığı

**SORU VE  
CEVAPLARLA  
ÇOCUKLARDA  
DİYABET**

## Diyabet Nedir?

Diyabet, insülin hormonunun yokluğu veya yetersiz olması durumunda kan şekerinin hücre dışında ve kanda yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.



## Şekerin Vücuttaki Rolü ve İnsülinin Etkisi Nedir?

Günlük yaşamda gerekli aktiviteleri sürdürebilmek için, glukoz adı verilen bir tür şeker ihtiyacı vardır. Glukoz, dokulara ulaşmadığında bir taraftan hücrelerimiz "aç kalırken", diğer taraftan da kullanılmayan glukoz kanda birikir ve kan şekeri yükselir.

İnsülin, pankreas bezinden salgılanan bir hormondur. Kandaki şekerin hücreye girebilmesi ve enerji olarak kullanılabilmesi için insülin hormonuna ihtiyacı vardır.

## Diyabetin Hangi Tipleri Vardır?

- 1- Tip 2 Diyabet- Toplumda daha sık görülen form
- 2- Tip I Diyabet- çocuk ve gençlerde görülen diyabetin tamamına yakını bu tipdedir.
- 3- Gebelikte ortaya çıkan diyabet
- 4- Başka hastalıklar sonucu gelişen diyabet

## Tip 1 Diyabet Nedir?

İnsülin hormonunun yokluğu veya çok az olması ile gelişen diyabet tipidir. En sık çocuk ve gençlerde olmakla birlikte her yaşta görülebilir.



## Tip 1 Diyabetin Belirtileri Nelerdir?

Tip 1 diyabetin başlıca belirtileri şunlardır:

- Ağız kuruluğu, susama
- Çok ve sık idrar yapma
- Yorgunluk ve halsizlik
- Sık ve aşırı acıkma
- İstem dışı kilo kaybetme
- Bulantı, kusma, karın ağrısı
- Bulanık görme
- Ayaklarda hissizlik veya uyuşma, karıncalanma

Belirtiler o kadar hızlı ilerler ki, bazı hastalar diyabet tanısı konulmadan önce önemli bir şikayetleri olmadığını ifade eder.

## Tip 1 Diyabetin Olası Risk Faktörleri Nelerdir?

Kişinin ailesinde Tip 1 diyabetli birey olması, genetik bazı özellikler, bazı virüslerin yol açtığı enfeksiyonlar, bazı beslenme faktörleri ve stres risk faktörleri olarak sayılabilir.



## Tip 1 Diyabet Tanısı Nasıl Konulur?

1. Kuşku şikayetleri olan bir kişide;
  - a. Günün herhangi bir saatinde ölçülen kan glukozunun 200 mg/dl veya üzerinde bulunması,
  - b. En az 8 saatlik açlık sonrasında ölçülen kan şekerinin 126 mg/dl ve üzerinde olması,
  - c. Şeker yüklemesi testinde 2. saatte ölçülen kan şekerinin 200 mg/dl veya üzerinde olması ile tanı konulur.

## Tip 1 Diyabet Hastalığının Tedavisi Nasıl Yapılır?

Çocuklarda şeker hastalığı bir kez oluşunca yaşam boyu sürer.

Tip 1 diyabette, pankreasta insülin yapılamadığı için her gün insülin kullanmaları şarttır. İnsülin hap olarak ağızdan verilemez, Hastanın ihtiyacı olan insülin deri altına enjeksiyonla verilebilir ve tedaviye uyum gösteren çocukların yaşamı ve gelişimleri normal bir şekilde sürmektedir.

İnsülin tedavisi ile birlikte beslenme düzenlenmesi, düzenli egzersiz de önemlidir.

## Tip 1 Diyabet Tedavisinde Beslenme Nasıl Olmalıdır?

Tip 1 diyabetli kişilerin her gün aynı saatlerde yemek yemesi, ayrıca önerilen beslenme planı ve gıda seçeneklerine uyması gerekmektedir.

Popüler inanışın aksine, aslında diyabet diyeti diye bir olgu yoktur. Tam tersine diyabetlilere meyve, sebze ve tam taneli tahıllardan zengin bir beslenme planı sunulmaktadır. Çünkü bu tür gıdaların besleyici değerleri yüksek, buna karşılık yağ ve enerji içerikleri ise düşüktür.

Eğer tip 1 diyabet hastası iseniz, yediğiniz gıdalardaki karbonhidrat miktarlarını öğrenmeniz gereklidir.

