

Tip 2 Diyabet Riski Ne Zaman Artar?

- Ailede diyabetli birey,
- Obezite,
- Stres faktörleri,
- 4 kg'dan fazla ağırlıkta bebek doğuran kadınlarda,
- Bazı hormon hastalıkları tip 2 diyabet riskini arttırmaktadır.



Tip 2 Diyabet Belirtileri Nelerdir?

- Sık idrara çıkma,
- Açlık hissi,
- Çok su içme,
- Cilt yaralarında geç iyileşme,
- Ağız kuruluğu,
- Sık sık enfeksiyon geçirme,
- Kuru cilt
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma gibi belirtiler Tip 2 Diyabette zamanla meydana gelmektedir.

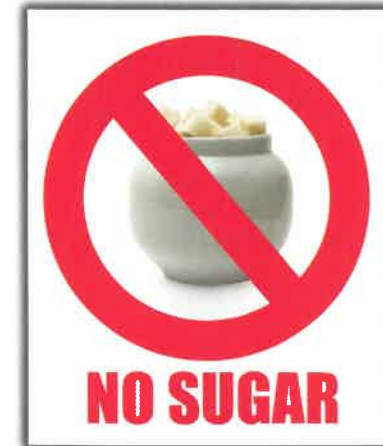


Beslenme Tedavisinde Nelere Dikkat Edilmelidir?

Diyabetli birey hayatı boyunca uygulayabileceği ideal bir beslenme programını uygulamalıdır. Bu şekilde kan şekerini normal sınırlarda tutabilir, ideal vücut ağırlığını koruyabilir, hiperglisemi (kan şekeri yüksekliği) ve hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) gibi komplikasyonları önleyebilir.

- Bireysel özelliklerine göre yeterli ve dengeli bir beslenme programı uygulamak,
- Uygun zamanlarda yemek yemek,
- Besin çeşitliliği sağlamak,
- Posalı besinleri tercih etmek,
- Basit şekerleri(toz ve kesme şeker, bal, tatlı, meyve suyu) gibi besinleri diyetisyen kontrolünde tüketmek,

Tip 2 Diyabetli bireyin temel beslenme ilkeleri olmalıdır.



Egzersizde Dikkat Edilmesi Gerekenler Nelerdir?

- Kişiyeye uygun egzersiz programı oluşturulmalıdır.
- Başlangıç süresi kısa tutulmalı(5-10 dakika) ve zamanla artırım yapılmalıdır.
- Egzersiz düzenli ve benzer saatlerde yapılmalıdır.
- Egzersiz yaparken pamuklu çorap ve spor yapmaya uygun ayakkabılar giyilmelidir.
- Aç karnına egzersiz yapılmamalıdır.
- Egzersiz sırasında oluşabilecek hipoglisemi riskine karşın mutlaka kesme şeker ve bal gibi basit şekerler bulunmalıdır.



İletişim:

İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Şubesi
Seyit Nizam Mahallesi Mevlana Caddesi No: 81/83 Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0 (212) 409 20 00 Faks: 0 (212) 546 12 01



TC Sağlık Bakanlığı
İstanbul Halk Sağlığı
Müdürlüğü



Uygun Beslenme Tedavisi!

Medikal Tedavi!

Düzenli Egzersiz!

Diyabet Eğitimi!



Tip 2 Diyabetinizi Kontrol Altında Tutun!

