**Diyabet nedir, nasıl anlaşılır?**

**14/11/2022**

14 Kasım, 1991 yılından beri Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Uluslararası Diyabet Federasyonu’nun (IDF) önerileri ile diyabet farkındalığını arttırmak için ‘Dünya Diyabet Günü’ olarak kutlanmaktadır. Hafta boyunca 160’dan fazla ülkede diyabet farkındalığı arttırmak için çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. 14 Kasım 1922’de Charles Best ile birlikte insülini keşfeden Frederick Banting’in doğum günüdür. Peki, diyabet nedir? Kaç çeşit diyabet vardır? Gestasyonel diyabet nedir?

**DİYABET NEDİR?**

Diyabet, pankreastan üretilen insülinin eksikliği veya vücudun ürettiği insüline karşı, dokularda gelişen insülin direnci sebebiyle ortaya çıkan bir metabolizma bozukluğudur. Vücudun başlıca enerji kaynağı olan glukozun, hücre içene girmesini sağlayan insülin hormonunun eksikliği veya etkisizliği sonucu kan şekerleri yüksek seyreder. Kan şekerlerinin uzun süre yüksek seyretmesi göz, kalp, böbrek ve sinir gibi doku ve organ hasarlarına yol açabilir.

**DİYABET BELİRTİLERİ NELERDİR?**

Sık idrara çıkma,

çok su içme,

iştahın fazlasıyla artışı veya iştahsızlık,

halsizlik,

çabuk yorulma,

ağız kuruluğu

Daha az görülen semptomlar ise;

Bulanık görme,

inatçı enfeksiyonlar,

kaşıntı,

tekrarlayan mantar enfeksiyonları

**DİYABET TANI KRİTERLERİ NELERDİR?**

8 saatlik açlık sonrası ölçülen kan şekeri 126 mg/dl’nin üzerinde ise,

Günün herhangi bir saatinde, (açlık-tokluk gözetmeden) rastgele ölçülen kan şekeri 200 mg/dl’nin üzerinde ise ve bu duruma diyabet semptomları eşlik ediyorsa,

Diyabete ilişkin bir semptom varlığında yapılan OGTT (oral glukoz tolerans testi) sırasında 2. saat kan şekeri 200 mg/dl’nin üzerinde ise

Standardize edilmiş laboratuvarlarda ölçülen HbA1c değeri ≥ %6.5 ise diyabet tanısı konabilir.

Kan şekerlerinin normalden yüksek olması fakat diyabet tanı kriterlerini karşılamaması ise ‘prediyabet’ olarak tanımlanır.

8 saatlik açlık sonrası ölçülen kan şekerinin, 100-125 mg/dl arasında ise bozulmuş açlık glukozu,

OGTT (Oral glukoz tolerans testin) sırasında 2. saat tokluk şekeri 140-199 mg/dl arasında ise bozulmuş glukoz toleransı,

Hba1c değerinin %5.7-6.4 arasında olduğu kişiler ise ‘Yüksek risk grubu’ olarak değerlendirilir.

Bu faktörler hem diyabet hem kardiyovasküler hastalık için önemli risk faktörüdür ve prediyabeti olan kişiler mutlaka kardiyovasküler risk faktörleri açısından da değerlendirilmelidir.

**DİYABETİN SINIFLANDIRILMASI**

Tip 1 Diyabet: genellikle çocuk ve genç erişkinlerde ortaya çıkan, beta hücrelerinin harabiyetine bağlı mutlak insülin eksikliği ile ortaya çıkan diyabet türüdür.

Tip 2 Diyabet: En sık rastlanan diyabet türüdür. Tip 2 diyabetli kişilerde insülin üretilir fakat üretilen insülin etkili kullanılamaz. Daha çok insülin direnciyle karakterizedir ve ilerleyici özellik gösterir.

**GESTASYONEL DİYABET NEDİR?**

Gebelik sırasında ortaya çıkan ve genellikle doğumla birlikte düzelen diyabet formudur. Gebeliğe bağlı oluşan hormonal değişiklikler özellikle ikinci- üçüncü trimesterde ortaya çıkan insülin direncine neden olabilmektedir. Genellikle semptom yoktur, OGTT ile taranarak tanı konabilir.

Gestasyonel diyabet, altta yatan bir beta hücre fonksiyon bozukluğunun habercisi olduğundan ilerleyen yıllarda tip 2 diyabet gelişmesi bakımından önemli risk faktörüdür.

Gestasyonel diyabet varlığı sırasında doktor kontrolünde olmak, bir diyetisyen tarafından bireye özgü düzenlenmiş, özellikle glisemik indeski düşük, yeterli ve dengeli bir beslenme programı uygulamak, bebeğin gebelik süresince sağlıklı gelişmesi, doğum sırasında ve sonrası oluşabilecek komplikasyonların önlenmesi açısından son derece önemlidir.

Gestasyonel diyabet için, doğumdan sonra, mutlaka doktorunuzu ziyaret etmeli, tetkiklerinizi tekrar yaparak diyabetin kalıcı olup olmadığını kontrol etmelisiniz.

**DİYABET TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?**

Diyabet kronik bir hastalıktır ve iyi diyabet bakımı, diyabete bağlı gelişebilecek komplikasyonların önlenmesi/ertelenmesi açısından son derece önemlidir.

Tedavisi diyabet konusunda deneyimli bir ekip (doktor, diyetisyen, hemşire, psikolog) tarafından yapılmalıdır. İlaç ve/veya insülin düzenli kullanılmalı, tıbbi beslenme tedavisi ve düzenli egzersizi içeren yaşam tarzı değişikliği sağlanmalı, hem diyabetli bireyler, hem sağlık çalışanları sürekli olarak eğitilmelidir.

**TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ NASIL OLMALI?**

Tıbbi beslenme tedavisi, diyabet yönetiminin temel bileşenlerinden biridir. Tercihen diyabet konusunda deneyimli bir diyetisyen tarafından verilen beslenme eğitimi; HbA1c’de Tip 1 diyabetlilerde %1,9’a, Tip 2 diyabetlilerde %2’ye varan azalma sağlar yani adet bir ilaç gibi etki gösterir. Dolayısıyla kişi, ilk diyabet tanısı aldığında, tedavi hedeflerine ulaşmayı kolaylaştıracak bireyselleştirilmiş ‘Tıbbi beslenme tedavisi’ için bir diyetisyene yönlendirilmelidir.

Biz de beslenme önerilerimizi yaparken Diyabet Diyetisyenliği Derneği’nin kanıta dayalı kılavuzlarından faydalanıyoruz. Beslenme eğitiminin amacı; kan şekeri kontrolünü sağlamak, kan basıncı ve kan yağlarını hedef aralıkta tutmak, hedeflenen sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak/korumak ve diyabetin komplikasyonlarını önlemek/ertelemektir.

Diyetisyenle düzenlenen beslenme tedavisi, besin seçiminde kanıta dayalı sınırlandırmalar yaparken, yemek yeme zevkinin sürdürülmesini de sağlamalı, kişinin boyunu, kilosunu, yaşını, tedavi şeklini, kişisel tercihleri, diyabetlinin sevdiği sevmediği yiyecekleri, nerede yemek yediğini, hangi besinlere ulaşabildiğini göz önünde bulundurmalı, günlük yeme planlarına uygun pratik çözümler içermelidir. Beslenme müdahalesi ile hedeflere ulaşmayı sağlayacak yaşam tarzı önerileri belirlenmelidir.

**TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ NASIL OLMALI?**

Tıbbi beslenme tedavisi, diyabet yönetiminin temel bileşenlerinden biridir. Tercihen diyabet konusunda deneyimli bir diyetisyen tarafından verilen beslenme eğitimi; HbA1c’de Tip 1 diyabetlilerde %1,9’a, Tip 2 diyabetlilerde %2’ye varan azalma sağlar yani adet bir ilaç gibi etki gösterir. Dolayısıyla kişi, ilk diyabet tanısı aldığında, tedavi hedeflerine ulaşmayı kolaylaştıracak bireyselleştirilmiş ‘Tıbbi beslenme tedavisi’ için bir diyetisyene yönlendirilmelidir.

Biz de beslenme önerilerimizi yaparken Diyabet Diyetisyenliği Derneği’nin kanıta dayalı kılavuzlarından faydalanıyoruz. Beslenme eğitiminin amacı; kan şekeri kontrolünü sağlamak, kan basıncı ve kan yağlarını hedef aralıkta tutmak, hedeflenen sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak/korumak ve diyabetin komplikasyonlarını önlemek/ertelemektir.

Diyetisyenle düzenlenen beslenme tedavisi, besin seçiminde kanıta dayalı sınırlandırmalar yaparken, yemek yeme zevkinin sürdürülmesini de sağlamalı, kişinin boyunu, kilosunu, yaşını, tedavi şeklini, kişisel tercihleri, diyabetlinin sevdiği sevmediği yiyecekleri, nerede yemek yediğini, hangi besinlere ulaşabildiğini göz önünde bulundurmalı, günlük yeme planlarına uygun pratik çözümler içermelidir. Beslenme müdahalesi ile hedeflere ulaşmayı sağlayacak yaşam tarzı önerileri belirlenmelidir.

**Örneğin kan şekeri kontrolünü sağlamak için; ‘Karbonhidrat nedir?**

Hangi besinler karbonhidrat içerir? Karbonhidratlar, proteinler, yağlar kan şekerini nasıl etkiler? O kişi için, öğünlerde tüketilmesi gereken karbonhidrat miktarı ne kadardır? Hangi karbonhidrat türü tercih edilmelidir? İlave şeker tüketimi, öğün saatleri, düzensiz beslenme kan şekerini nasıl etkiler?’ gibi sorular cevaplanmalı, kan yağları yüksekse doymuş yağ alımı sınırlandırılmalı, kişinin hipertansiyonu varsa tüketilen tuz kısıtlanmalı yani bireye özgü beslenme tanısını/tanılarını iyileştirecek ulaşılabilir ve uygulanabilir hedefler belirlenmelidir.

Tıbbi beslenme tedavisi düzenlendikten sonra besin tüketimleri ve kan şekerleri kaydedilmeli, egzersiz –beslenme- kan şekeri ilişkisi belli aralıklarla sağlık ekibi ile birlikte gözden geçirilmelidir.

Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek, hatalı davranışlar yerine sağlıklı yeme alışkanlıklarını koymak için süreye ihtiyaç duymanız son derece normaldir. Yıllardır süren alışkanlıklarınızı 1-2 hafta içinde değiştiremeyebilirsiniz.

Bu sebepten, beslenme planınıza uymakta zorlanıyorsanız, mevcut sorunların saptanması ve çözüm sağlanması için diyetisyeninizi düzenli ziyaret etmeyi ihmal etmeyin.

**Uzm. Dyt. Ceren İşeri**