

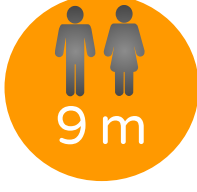
D

Tip 2 Diyabet (T2D)

Diyabet; amputasyon, körlük, böbrek hastalığı, inme ve kalp hastalığı gibi komplikasyonlara yol açabilen ciddi bir durumdur.

Türkiye'de Diyabet

- 9 milyon kişi (%15,09) diyabet hastası.(20-69 yaş arası)
- 4 milyona yakın kişi teşhis edilmemiş diyabetle yaşıyor
- Vakaların yaklaşık %90'ı T2D
- 5,3 milyon kişi yüksek risk altındadır.
- T2D, 45-54 yaş arası kişilerin %21'ini etkiliyor.
- T2D, 75 yaş üstü kişilerin %37'sini etkiliyor.



5.3milyon risk altında

Etkiliyor
45-54 yaş arasının %21'ini

75 yaş üstünün %37'sini

T2D için Risk Faktörleri

- ↑ Aşırı kilolu veya obez olmak.
- ↑ Karın bölgesinde aşırı kilo.
- ↑ Artan yaş.
- ↑ Hayvansal ürün, işlenmiş gıda ve rafine karbonhidrat ağırlıklı beslenme.
- ↑ Güney Asya, Afrika-Karayip, Siyah Afrika veya Hispanik kökenli insanlar.
- ↑ T2D'nin kalıtsal aktarımı (genetik).

Tip-1, vücudun insülin üretemediği ve yüksek kan şekeri (glukoz) ile sonuçlanan bir otoimmün durumdur.

Tip-2 (T2D), vücudun insülinin etkilerine yanıt veremediği ve dolayısıyla kan şekerini yükselttiği insülin direncinin bir sonucudur.

- T2D'ye beslenme ve yaşam tarzı neden olur ve genellikle önlenemez.
- Yaşlanmanın kaçınılmaz bir sonucu değildir.
- Karaciğer ve kas hücrelerinde yağ birikmesi, insülinin normal işlevini bozar.

T2D'yi Önleme

- ✓ Bitkisel beslenme tipleri, T2D riskini %60 oranında azaltır.
- ✓ Bitkisel beslenme tipleri ayrıca T2D'yi tedavi etmede ve bazı durumlarda geriye döndürmede etkilidir.

BÜTÜNSEL BİTKİSEL BESİNLERE ODAKLI BESLENME DÜZENİNİ TERCİH EDİN

Meyve, sebze, tam tahıl ve baklagiller.



SAĞLIKLI KİLODA OLUN

Vücut kitle indeksi (BMI) 18.5-24.9 arasında olmalı.



RAFİNE TAHILLAR YERİNE TAM TAHILLARI TERCİH EDİN

Günde en az 30 gr lif alımını hedefleyin.

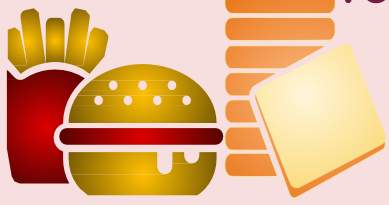


AKTİF OLUN.

Haftada 150 dakika orta yoğunlukta aktivite (günde 30 dakika, haftada 5 gün).



YÜKSEK RAFİNE EDİLMİŞ GIDALARI TÜKETMEKTEN KAÇININ: TUZ, ŞEKER VE DOYMUŞ YAĞ ORANI YÜKSEK



ALKOL TÜKETİMİNİ SINIRLAYIN

Haftada 14 birimin altında.

Alkol tüketiminizi ölçmek için bu çevrimiçi hesaplayıcıyı kullanın:
<https://alcoholchange.org.uk/alcohol-facts/interactive-tools/unit-calculator>



MEYVE SULARI DAHİL ŞEKER ORANI YÜKSEK YİYECEK VE İÇECEKLERDEN KAÇININ

Çoğunlukla su için.

Kan şekerini düşürmenin iyi yolları ve kötü yolları.

Düşük Karbonhidratlı Beslenme (ketojenik, düşük karbonhidratlı, yüksek yağlı beslenme tipleri)

Nasıl çalışır:

Şeker veya nişasta (şekere dönüşen) içeren gıdaları kısıtlayarak kan şekerini düşürür. Glukozdan mahrum kalan vücut ketoza girerek yağı enerjiye dönüştürür.

Artıları

✓ Azaltılmış kalori alımı yoluyla vücut ağırlığını azaltır

Eksileri

- ✗ Kalp hastalıklarına ve bazı kanser türlerine karşı korunmaya yardımcı olan tam tahıllar ve meyve gibi sağlıklı gıdaları içermez.
- ✗ Altta yatan nedeni tedavi etmez
- ✗ Kalp hastalıkları, felç, kanser, bunama ve erken ölüm riskini arttıran birçok hayvansal ürün içerir.

Az Yağlı Tam Gıdalı Bitkisel Beslenme

Nasıl çalışır:

Hücrelerden yağı uzaklaştırıp insülin duyarlılığını yeniden oluşturarak altta yatan nedeni geriye döndürür.

Artıları

- ✓ Uzun süreli sağlıklı kiloyu korur.
- ✓ Tam tahıl ve meyve gibi sağlıklı gıdalar içerir.
- ✓ Hayvansal ürün içermez.

Kaynaklar

[Diabetes.org.uk](https://diabetes.org.uk)

Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013 Apr;23(4):292-9
Cardiovasc Diagn Ther 2014 Oct;4(5):373-82.[doi:10.3978/doi.org/10.1371/journal.pone.0055030](https://doi.org/10.3978/doi.org/10.1371/journal.pone.0055030)
fingertips.phe.org.uk/profile/diabetes-ft/data#page/8

International Diabetes Federation.

IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels, Bruxelles, Belgique: 2021.

Belgium: 2021. <https://www.diabetesatlas.org>

