

# D

# Tip 2 Diyabet (T2D)

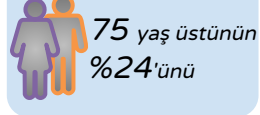
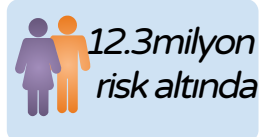
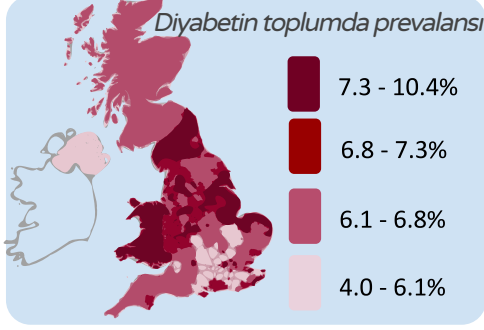
Diyabet; amputasyon, körlük, böbrek hastalığı, inme ve kalp hastalığı gibi komplikasyonlara yol açabilen ciddi bir durumdur.

## Birleşik Krallık'ta Diyabet

- 3,7 milyon kişi (%6,6) diyabet tanısı almıştır.
- Tahmini 4,6 milyon kişi T2D ile yaşıyor.
- Vakaların yaklaşık %90'ı T2D'dir.
- 12,3 milyon kişi yüksek risk altındadır.
- T2D, 45-54 yaş arası kişilerin %9'unu etkiliyor.
- 75 yaş üstü kişilerin %23,8'ini etkiliyor.

## 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 üretilmediği ve yüksek kan şekeri (glukoz) ile sonuçlanan bir otoimmün durumdur.

**Tip-2 (T2D)**, vücudun insülinin etkilerine yanıt veremediği ve dolayısıyla kan şekeri 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.

## BÜTÜNSSEL 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 TAHİLLAR YERİNE TAM TAHİLLARI 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.

**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](http://Diabetes.org.uk)

[Nutr Metab Cardiovasc Dis.2013 Apr;23\(4\):292-9](http://Nutr Metab Cardiovasc Dis.2013 Apr;23(4):292-9)

[Cardiovasc Diagn Ther 2014 Oct;4\(5\):373-82. doi: 10.3978](http://Cardiovasc Diagn Ther 2014 Oct;4(5):373-82. doi: 10.3978)

[doi.org/10.1371/journal.pone.0055030](http://doi.org/10.1371/journal.pone.0055030)

[fingertips.phe.org.uk/profile/diabetes-ft/data#page/8](http://fingertips.phe.org.uk/profile/diabetes-ft/data#page/8)

