

DİYABETLİ BİREYDE BESLENMENİN ÖNEMİ İLERİ YAŞ BESLENMESİ

UZM. DYT. SERAP GÜZEL



**TÜRKİYE
DİYABET
DERNEĞİ**

Diyabet yaşlanan nüfusta yüksek bir prevalansa sahip

65 yaş üzeri insanların %29'u diyabetli ve bunun artacağı tahmin ediliyor

Tip2 DM yaşlı nüfusta daha yaygın

İnsülin uygulamaları, teknolojiadaki gelişmeler sağ kalımı arttırmakta

*YAŞLANMA İKİ
SINIFTA
GERÇEKLEŞİR !*

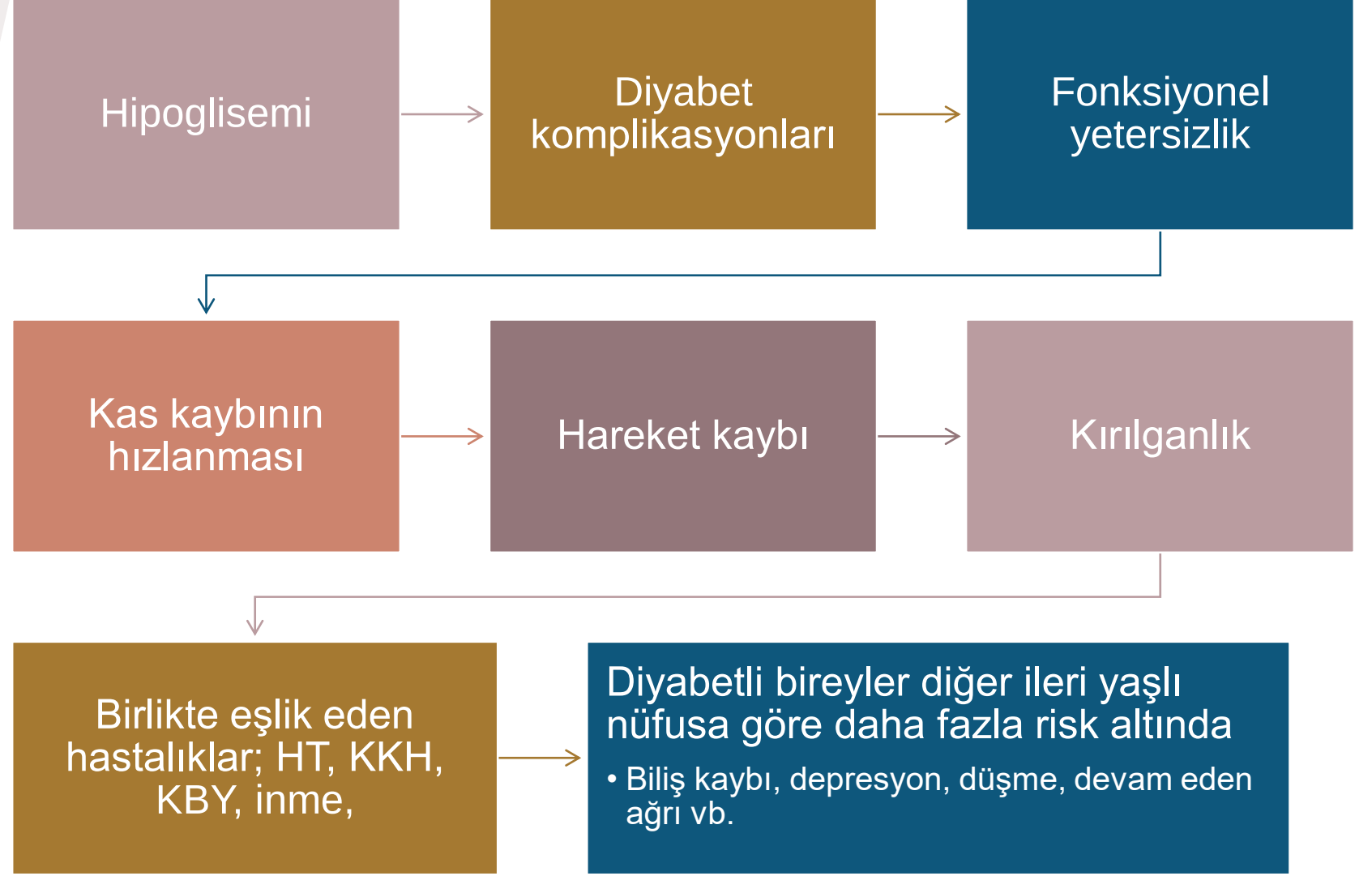
BİRİNCİL YAŞLANMA...doğal
süreç

İKİNCİL YAŞLANMA...

geçirilen hastalıklar / bedeni kötü
kullanma

- Sigara, alkol kullanımı
- Şişmanlık, hareketsiz yaşam
- Yetersiz ve dengesiz beslenme

İLERİ YAŞ DİYABETTE EŞLİK EDEN RİSKLER





HİPOGLİSEMİ

- Öğün düzensizliği
- Biliş kaybı, farkındalığın azalması
(öğün atlama veya tekrar insülin uygulama)
- Böbrek fonksiyonlarının bozulması
- Glukoz izlem takip sistemi (CGMS)
- İnsülin doz ayarlaması-öğün planlaması

YAŞAM ŞEKLİ DEĞİŞİKLİKLERİ

- Sağlıklı yeme alışkanlıkları
- Yeterli enerji-protein
- Düzenli egzersiz





TIBBİ BESLENME



DIYABE
T
TEDAVİ
Sİ



EKMEK, PİLAV,
MAKARNA vb.

SEBZE
MEYVE

ET, TAVUK, BALIK
YUMURTA
KURUBAKLAGİL

SÜT
YOĞURT





*KARBONHİDRATLAR
GLİSEMİK İNDEKS*

POSA

EGZERSİZ

Aerobik egzersizler

Ağırlık taşıyan
egzersizler

Direnç egzersizler



FİZİKSEL AKTİVİTE

- Doku insulin duyarlılığını arttırır
- Kan basıncı, kan lipidlerini düşürür
- Vücut ağırlığını korur
- Sarkopeni-kemik kaybı riskini azaltır
- β hücre fonksiyonlarını,
- Bağırsak mikrobiyotasını iyileştirir



ADA NE ÖNERİYOR ?

150 dak/ haftada
Orta şiddette

2-3 gün/haftada
Kuvvet antrenmanı

Yoga
Tai-chi



- 65 yaşındaki bir bireyin 35 yaşında antrenmansız ve inaktif bir bireyden çok daha iyi fiziksel çalışma yeteneğine sahip olduğu gerçeği ;



yaştan daha
vurgular !

fiziksel kapasite ve fizyolojik yaşın
nüfus kağıdında yazılı olan
değerli olduğu gerçeğini

YETERSİZ BESLENME

- En büyük risk;

SARKOPENİ, OSTEOPENİ, KIRILGANLIK

Kırılğanlık; fiziksel performansın azalması, olumsuz sağlık sonuçlarını artması ile karakterize

BKI ≤ 22 kg/m² yetersiz beslenmenin göstergesi

BKI 18 – 21 kg/m² risk eşiği

BKI 23-27 kg/m²

GIS HASTALIKLARI

- B12
- Demir
- Kasiyum eksiklikleri GIS hastaliklari nedeni ile oluřabilir
- Supleman alınabilir



A close-up photograph of water being poured from an unseen source into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and ripples inside the glass. The background is a soft, out-of-focus blue. The glass sits on a dark, reflective surface that shows some water droplets and a reflection of the glass.

DEHİDRASYON

- Kadınlar için en az 1.6 L/gün
- Erkekler için 2 L/gün

OBEZİTE

- Diyet + Egzersiz
- Ağırlık kaybı ne kadar olmalı ?
- Çok düşük kalorili diyetlerden kaçınılmalı (<1000 kcal/gün)
- 0.25-1 kg/hafta ağırlık kaybı
- Hedef 6 ay ve sonrasında başlangıç ağırlığının %5-10 kaybı

1 yıl içinde vücut ağırlığının %10 kaybı kardiyovasküler olaylarda iyileşme sağlar

YAŞAM ŞEKLİ DEĞİŞİKLİĞİ

Ağırlık kaybı

Fiziksel kapasitenin artması

HDL kolesterolün yükselmesi

Kan basıncının azalması

A1C düzeyinin azalması

Bel çevresinin azalması

MEDİKAL TEDAVİYE OLAN İHTİYACIN AZALMASI



TEŞEKKÜRLER...