

Diabetin Önlenmesi

Uzm. Dr. Savaş KARATAŞ

Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Endokrinoloji Kliniği



- Dünyada 285milyon diabetli !!!!
- 2030 yılında bu sayının 438 milyona yükselmesi bekleniyor.
- Türkiye Diyabet Epidemiyoloji Araştırma Projesi ; TURDEP II ön verilerine göre Türk erişkin topluluğunda diabet sıklığı %13.7 !!!!
- Bir önceki raporda bu yüzde %7.2ydi.

DİYABET GÖRÜLME SIKLIĞI KENTLERDE 2 KAT DAHA FAZLA !!!



35-70 yaş aralığında yüzde 14,7 oranında diyabet

Pre-diyabeti olan yani gizli şekeri olanların oranı ise yüzde 9,6. Diyabeti ve pre-diyabeti olan kişilerin oranı yüzde 24-25 civarında bulunuyor.

Diyabet sıklığı 50 yaşından sonra artış gösteriyor, 60 yaşından sonra oran yüzde 30'lara çıkıyor.

Bu sayılar bize temelde ne anlam ifade ediyor....

- İlk olarak yalnız değilsiniz.....aynı hastalığı paylaşan çok sayıda insan var...
- Diabetin önlenmesi ve olası komplikasyonların önüne geçmek için mücadele bir ülkenin sağlık politikaları arasında olmalıdır....
- Veee diabet sıklığı giderek artan bir hastalıktır.....



Türkiye Diyabet Kontrol Programı” adı altında geliştirilmekte olan ülkemizin resmi diyabet stratejisi beraberinde, aşağıdaki

beş ana başlıkta ilgili eylem planları hazırlanmıştır

1.Diyabetin önlenmesi

2. Diyabetin ve komplikasyonlarının etkin tedavisi
3. Diyabetik yaşam kalitesinin yükseltilmesi
4. Çocukluk çağı diyabetinin kontrolü
5. Diyabet yönetimine destek sağlanan alanlarda güçlendirme

peki diabet önlenbilir mi?

Tip 1 DMi önlemek ???

- Daha çok bilimsel araştırma aşamasında...
- BCG aşısı :(yani verem aşısı) hayvan deneylerinde koruyucu etkinlik gösterilse de insanlarda etkisiz....
- Nikotinamid : B vitamini ailesinden...hayvanlardaki deneylerde çok olumlu sonuçlar, ancak insanlarda başarısız
- Bebek diyetinden inek sütünün çıkarılması: ????? çalışmalar devam ediyor....
- Ve başka ilaçlar????



Peki ya tip 2 diyabet????

- Ömrün uzaması, sedanter yaşam tarzı, yüksek enerjili gıdaların tüketilmesi, kilolu ve obez nüfusun artması Tip 2 diyabet sıklığını arttırmaktadır.
- Tip 1 DMin önlenmesi için çalışmalar devam ederken ,Tip 2 diabette ise durum daha farklıdır...
- Çünkü tip 2 DM önlenabilir risk faktörleri de içermektedir....
- Aşikar diyabet gelişmeden önce hastalar, pre-diyabet evresi denilen bozulmuş açlık glikozu ve bozulmuş glikoz toleransı dönemlerinden geçmektedir.
- Bu risk faktörleri ile mücadele ile tip 2 diyabetin gelişmesini önleyebiliriz ya da geciktirebiliriz....

Tip 2 diyabet risk faktörleri

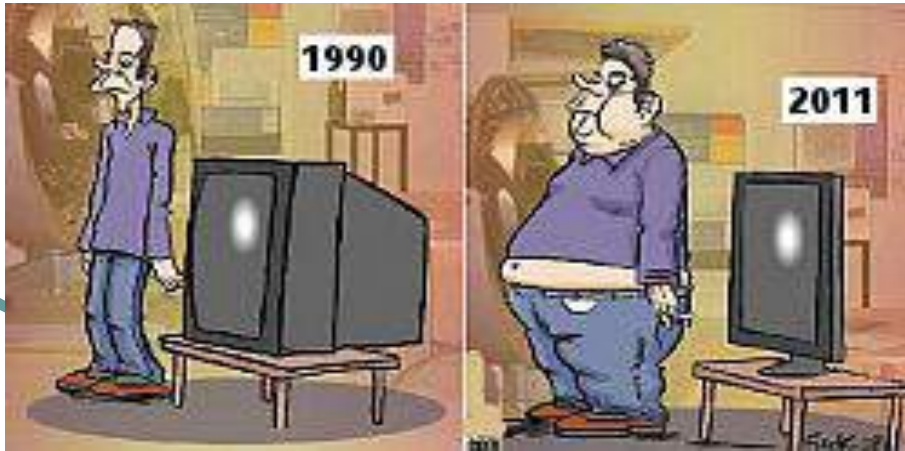
- ≥ 45 yaş
- BKİ > 25 kg/m²
- Ailede diyabet öyküsü
- Düşük fiziksel aktivite
- Pre-diyabet tanısı (bozulmuş açlık glikozu 100-126 mg/dL veya bozulmuş glikoz toleransı)
- Gestasyonel diyabet öyküsü veya 4-4.5 kg üzerinde bebek doğurma
- Hipertansiyon ($\geq 140/90$ mmHg /yetişkinler)
- HDL kolesterol ≤ 35 mg/dL ve/veya trigliserit düzeyi ≥ 250 mg/dL
- Polikistik over sendromu
- Vasküler hastalık öyküsü

Tip 2 Diyabet Risk Faktörleri (değiştirilebilir/değiştirilemez)

- **Değiştirilebilir faktörler**
 - o Obezite,
 - o Obezitenin süresi,
 - o Yağ dağılımı; viseral (organ çevresi) obezite
 - o Hareketsizlik
 - o Beslenme
 - o Hiperinsülinemi ve insülin direnci
 - o Bozulmuş glikoz toleransı
- **Değiştirilemez faktörler:**
 - Yaş
 - cinsiyet

Obezite !!!!!

- Obezitenin derecesi artıkça diabet riski artmakta...
- VKİ ≥ 35 kg/m² olan ileri derece obez bireylerde kilosu normal olanlara göre 42.1 kat daha sık diabet...
- Ağırlık artış hızı da önemli!!! Hızlı kilo alımında risk artıyor...
- Obezite süresi artıkça diabet olma riski de artıyor.



Yağ dağılımı

- Tip 2 diabette bel çevresinin önemi fazla...
- Erkeklerde ≥ 94 cm, bayanda ≥ 80 cm diabet riski artıyor....
- Bel/kalça oranı erkeklerde 1.0, kadınlarda 0.8'in üzerine çıkmamalıdır.
- Bel/kalça oranı santral (android) tipte obezitenin iyi bir gösteregesidir.
- Santral tipte obezitenin tip 2 diyabet gelişimi ile ilişkili olduğu bilinmektedir.
- Santral tipte obezitesi olanlarda tip 2 diyabet gelişme riski jineoid obezitesi (alt beden obezitesi) olanlara göre daha yüksektir

Elma-armut modeli obezite ya da tibbi tabirle android-jinoid tip obezite



12 yıllık süreçte erişkin nüfusumuzun yaş ortalaması 4 yıl artmıştır. Ortalama kadın ve erkek boyu 1'er cm artmış; kadınlarda kilo 6 kg, bel çevresi 6 cm, kalça çevresi 7 cm; erkeklerde ise kilo 8 kg, bel çevresi 7 cm, kalça çevresi 2 cm artmıştır.

Hareketsizlik

- Hareketsiz yaşam, fiziksel aktivite eksikliği tip 2 diyabetin gelişiminde önemli bir faktördür.
- Fiziksel aktivite insülin direncinin azalmasına yardımcı olur.



Beslenme

- Obezite!!!!
- Diyabetin oluřumunda etkisi olduğu bilinen besin ögelerinin bařında yağlar gelir
- Doymuş yağ alımının yüksek olması insülin direnci gelişimine neden olabilmektedir.
- Posa tkretiminin yetersiz olması da tip 2 diyabet için risk oluřturabilmektedir.



yani diabetten nasıl korunabiliriz ???

- Ağırlık kaybının hiperglisemi riskini 23 kat, hiperinsülinemi riskini 6 kat azalttığı gösterilmiştir.
 - Toplam enerji tüketiminin azaltılması,
 - Toplam yağ tüketiminin azaltılması (< %30)
 - Doymuş yağ tüketiminin azaltılması (<%10),
 - Yeterli posa tüketimi (25-30g /gün),
 - Düzenli egzersiz (150 dakika/hafta), ile sağlanacak %5-10 ağırlık kaybı tip 2 diyabetin önlenmesi ve geciktirilmesinde önemlidir



Ayrıca obez tip 2lerde de kan şekerinin düzenlenmesinde diyet ve aktivite çok önemli !!!!

- Orta düzeyde (%5) kilo kaybı
İnsülinin etkisini iyileştirir,
 - Açlık kan glikoz düzeyini azaltır,
 - Oral hipoglisemik gereksinimini azaltır,
 - Kan basıncını azaltır,
 - Serum lipid konsantrasyonlarını iyileştirir (trigliseridleri, total kolesterol, LDL kolesterol düzeyleri azalır, serum HDL kolesterol düzeyi artar),
- • Serum inflamasyon göstergelerini azaltır

Sonuç olarak nelere dikkat edebiliriz ve neler yapabiliriz ???

- Kontrollü diyetler!!! Hızlı kilo kaybı önerilmemekte !!! %5-10 kilo kaybı hedefler için sıklıkla yeterli
- Karbonhidrat kaynağı olarak sebzeler, meyveler, tam taneli tahıllara ve kurubaklagillere yer verilmelidir
- Posalı beslenme !!!
- Proteinli gıdalar uygun miktarda tüketilmeli !!! Tokluk hissi !!!!
- Yağlar konusunda dikkat !!! sakatatlardan ve işlenmiş et ürünlerinden (salam,sucuk) kaçınılmalı,etli yemeklere yağ ilave edilmemeli



Sağlıklı Beslenme Piramidi

Kırmızı et, tereyağ
Az yenmeli

Beyaz pirinç, beyaz ekmek, patates, makarna, tatlılar
Az yenmeli

Balık, kümes hayvanları, yumurta
Günde 0-2 öğün yenmeli

Süt ürünleri ve kalsiyum hapları
Günde 1-2 öğün yenmeli

Sebzeler
Bol yenmeli

Fındık ve baklagiller
Günde 1-3 öğün yenmeli

Meyve günde 2-3 öğün
yenmeli

Bitkisel yağ her öğünde
yenmeli

Tam tahıllar
Her öğünde yenmeli

Günlük egzersiz ve kilo kontrolü



Haftalık egzersiz piramidi

(Amerikan Spor Hekimliği ve Amerikan Kalp Derneğinin önerisi)



- 3 ana ,2-3 ara öğün önerilmekte...
- Düzenli ve orta düzeyde fizik aktivite (düzenli yürüyüş vs.) yapılmalı
- Risk faktörleri olan bireyler daha dikkatli olmalı... kan şekeri kontrolü,gereğinde OGTT (şeker yükleme testi) açısından doktor kontrolü...

- İlaçlar, bozulmuş açlık şekeri ve bozulmuş glukoz toleransı durumunda diabete gidişini geciktirebilir ya da önleyebilir....
- Hekim kontrolü !!!!
- Metformin, akarboz etken maddeli ilaçlar bu aşamada tedavide yardımcı olabilir...
- Yine sıklıkla kullanılan bazı tansiyon ilaçlarının da diabete gidişini yavaşlattığını gösteren çalışmalar yapılmıştır..