



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEMEDİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

02



Diyabet ve egzersiz

Diyabetli bireyler için egzersiz niçin önemlidir?

Diyabet tedavisinde; tıbbi beslenme tedavisi, ilaç tedavisi ve egzersiz (fiziksel aktivite) ayrılmaz üçlüdür. Egzersiz en az beslenme ve ilaç tedavisi kadar önemlidir. Özellikle, tip 2 diyabetli hastalarda fiziksel aktivitenin arttırılması, şekerin hücreler tarafından kullanılmasını hızlandırır ve kan şekerini düşürücü yönde etki yapar.

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof.Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

"Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi" Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEM Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.



Egzersizin faydaları nelerdir?

- > Kanda şeker seviyesini ve insülin ihtiyacını azaltır.
- > Vücut ağırlığının azalmasına yardımcı olur.
- > Kalp kasını kuvvetlendirir.
- > Kasların ve eklemlerin kuvvetlenmesini sağlar.
- > Kan yağları (kolesterol, trigliserid gibi) düzeylerinin azalmasını sağlar.
- > Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

Hangi egzersizin bana daha uygun olduğunu nasıl anlarım?

Bir egzersiz programına başlamadan önce, yapacağınız egzersizin süresi ve tipi hakkında mutlaka doktorunuzla konuşunuz. Aksi takdirde, farkına varılmamış bir kalp-damar hastalığınız varsa egzersiz sırasında ağırlaşabilir. Eğer diyabet veya başka hastalıklar nedeniyle bazı sorunlarınız gelişmişse, bazı egzersiz türleri sizin için sakıncalı olabilir. Diyabetiniz kontrol altında ise ve komplikasyonlarınız yoksa diyabeti olmayan insanlar gibi hemen her türlü fiziksel aktiviteyi yapabilirsiniz. Fakat bu aktivitelerin kan şekerinizi etkileyeceğini unutmayınız. Bu etkinin miktarı egzersizin şiddetine ve süresine bağlıdır. Kişiden kişiye değişebilir.



Egzersiz öncesi diyabetiniz iyi kontrol edilmelidir. İdrarınızda keton varsa ve kan şekeriniz 250 mg/dl'nin üzerinde ise egzersiz yapmayın. Böyle bir durumda insülin ihtiyacınız artar. İnsülin eksikliğine bağlı olarak karaciğeriniz şeker ve keton salgılamaya başlar, kaslarınız şekeri istedikleri gibi kullanamazlar. Bu durumda ilave insülin yaparak kan şekerinizin normale dönmesini ve ketonların kaybolmasını bekleyiniz ve bu dönemde egzersiz yapmayınız.

Ne zaman egzersiz yapmamalıyım?

- > Kan şekeriniz 250 mg/dl'nin üzerinde ise
- > İdrarınızda keton varsa egzersiz yapmayın.



Egzersize başlamadan hemen önce nelere dikkat etmeliyim?

- > Egzersize başlamadan önce, egzersiz sırasında ve sonrasında kan şekerinizi ölçünüz. Egzersize başlamadan önce kan şekeriniz düşükse (100 mg/dl'nin altında) egzersiz sırasında "Hipoglisemi" (kan şekerinin çok düşmesi) riski ile karşı karşıya kalabilirsiniz.
- > Egzersizde kullandığınız bölgeye insülin injeksiyonu yapmayınız (Örneğin bisiklete binecekseniz bacağınıza, yüzecekseniz kolunuza insülin yapmayınız).
- > Egzersiz sonrası insülin daha çabuk emilerek hipoglisemi oluşturabilir. Mümkünse, ana öğüne 1 saat kala ve öğünden sonraki 1 saat içinde egzersiz yapmayın. Öğün öncesi egzersiz zorunlu ise, ek karbonhidrat alarak hipoglisemi riskini önleyebilirsiniz.
- > Egzersiz sonrası kasların insüline duyarlılığı artar, insülinin etkisi daha hızlı başlar ve kan şekeriniz birden düşebilir. Böyle bir durumla karşılaşırsanız doktorunuza başvurunuz. İnsülin dozunuz veya zamanının değiştirilmesi gerekebilir.
- > Kilo vermek için egzersiz yapıyorsanız, egzersiz öncesi karbonhidrat almak yerine egzersiz öncesi insülin dozunu azaltabilirsiniz.

Uzun süreli egzersiz yapabilir miyim?

Uzun süreli egzersiz yaparsanız daha az insülin almanız ve ilave yemek yemeniz gerekmektedir. Bunu nasıl yapacağınızı doktorunuza sorabilirsiniz. Sabit kurallar yoktur. Karbonhidrat ihtiyacını karşılamak için meyve suları veya hafif şekerli içecekler iyi bir alternatif olabilir. Bu sayede su ihtiyacınızı da karşılamış olursunuz.



Egzersiz sırasında nelere dikkat etmeliyim?

- > Yanınızda mutlaka birkaç kesme şeker veya meyve suyu bulundurun.
- > Üzerinizde her zaman “Diyabet kimlik kartınızı” taşıyın.
- > Beraber egzersiz yaptığınız arkadaşlarınıza diyabetiniz olduğunu söyleyin.
- > Yardıma ihtiyaç duyduğunuzda arkadaşlarınıza ne yapmaları gerektiğini anlatın (Örneğin Glukagon yapmayı öğretin).
- > Ayakkabılarınızın rahat ve ayak yapınıza uygun olduğundan emin olun.

Egzersiz sonrası nelere dikkat etmeliyim?

Egzersiz sonrası kan şekerinizi ölçmeniz çok önemlidir. Eğer normal veya düşükse biraz daha fazla yemek yemelisiniz. Unutulmamalıdır ki; ağır bir egzersizden birkaç saat sonra da hipoglisemi gelişebilir. Eğer egzersizi günün geç saatlerinde yaparsanız, gece hipoglisemi oluşabilir. Bu durumda gece yatmadan önce ara öğün almalısınız.

Egzersiz sonrasında:

- > Kan şekerinizi kontrol edin.
- > Biraz daha fazla yiyebilirsiniz.
- > Gece boyunca ortaya çıkabilecek hipoglisemiden sakının.

Diyabetli bir kişi olarak sağlığımı korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMĐ Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr