

PREDIYABET TIP 2 DIYABETIN ÖNCÜSÜDÜR

Prediyabetiniz (gizli şeker) varsa kan şekeriniz yükselmiştir ve tip 2 diyabet geliştirme riskiniz artmıştır. Tip 2 diyabet kalp krizi ve beyinde kan pıhtılaşması riskini artırır. İyi beslenerek ve egzersiz yaparak tip 2 diyabeti önleyebilir veya ilerlemesini yavaşlatabilirsiniz. Tip 2 diyabet geliştirme riskinizi artıran üç şey aşırı kilolu olmak, tip 2 diyabetli yakın bir akrabaya sahip olmak ve düzenli egzersiz yapmamaktır. Prediyabetiniz varsa, yılda bir kez kan şekerinizi kontrol ettirme hakkına sahipsiniz. Randevu almak için sağlık merkezinizle iletişime geçiniz.

Egzersiz

Hareket ettiğinizde kan şekeriniz düşer. Kalp ve nefes hızınızı artırmak için her gün en az 30 dakika hareket edin, örneğin yürüyüş yapın. Buna ek olarak, haftada iki ila üç gün en az 20 dakika, terleyecek ve nefes nefese kalacak şekilde egzersiz yapmanız önerilir. Sevdiğiniz bir egzersiz şekli bulun, örneğin bir spor salonunda grup egzersizi, dans veya kalp atış hızınızı arttıran başka bir egzersiz olabilir.



Beslenme

Kilo vermek ve tip 2 diyabet riskinizi azaltmak için iyi beslenmeniz gerekir. Doymuş yağları (tereyağı gibi sert yağlar) zeytin veya kanola yağı ile değiştirmek ve bol miktarda lif tüketmek fayda sağlar. Lifli gıdalara örnek olarak kepekli ekmek, esmer pirinç, iri bulgur, kepekli makarna, fasulye ve mercimek sayılabilir.

Kilo vermeniz gerekiyorsa porsiyon önemlidir. Bunu yapmanın basit bir yolu, tabağınızdaki yiyecekleri üç kısma bölmeyi düşünmektir. En büyük kısım sizi doyuracak sebzelerden oluşmalıdır. Tabağın yarısını brokoli, havuç, kök sebzeler, lahanalar, patlıcan, kabak, soğan, ıspanak ve biber gibi sebzelerle doldurun. Marul, domates ve salatalık sizi doydurmayacaktır.

Tabağın kalan yarısını iki kısma bölmeniz gerekiyor, bir kısım karbonhidrat ve bir kısım protein. Karbonhidrat kısmı diğer kısımdan biraz daha büyük olmalı ve esmer pirinç, patates, iri bulgur veya kepekli makarna gibi lif açısından zengin karbonhidratlar içermelidir. Protein kısmı balık, yumurta, fasulye ve mercimek, tavuk veya et içerebilir. Tabağa daha fazla yiyecek sığdırmak için tepeleme doldurarak porsiyonu büyütmeyin.

İyi bir öğüne örnek: haşlanmış brokoli, kırmızı lahana, havuç, bir kaşık humus, kinoa ve tavuk. Sebzelerin üzerine biraz salata sosu.

Alkolün yüksek kalorili olduğunu, bunun da kiloyu etkilediğini ve sigaranın kan şekeri seviyesini yükseltebileceğini bilmekte fayda vardır. Tatlı yemekten kaçınin, en fazla haftada bir kez az miktarda tatlı yiyin. Meyve suyu ve meşrubat tipi içecekler yerine diyet içecek veya su için.



Günde en fazla üç meyve yiyin. Mango/kavun/papaya gibi tatlı meyvelerin yaklaşık 100 gramı bir meyveye tekabül eder.

Hurma, incir ve kuru üzüm gibi kuru meyvelerin şeker oranı yüksektir. Sınırlı miktarda tüketin. Kuruyemişler ve kabuklu yemişler kan şekerini yükseltmez ancak günde bir avuçtan fazla yemeyin.

Daha fazla egzersiz ve iyi beslenme ile kan şekeriniz normal seviyelere düşebilir. Bu da tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskinizi büyük ölçüde azaltır. Bu yüzden egzersiz yapmaya ve iyi beslenmeye devam edin.



Kilo vermek sadece tip 2 diyabet riskini değil, aynı zamanda birçok kanser türüne yakalanma riskini de azaltır.

Kalbiniz ve damarlarınızın yanı sıra sağlığınız ve enerjiniz için de faydalıdır.

Diyabet ve diyabetle ilgili eğitim hakkında daha fazla bilgi için www.diabetesstockholm.se adresini ziyaret edin.