



UNUTMAYIN!

- Tip 2 Diyabet riski taşıyıp taşımadığınızı doktorunuza sorun. Daha hareketli olmak istediğinizi bilsinler. Eğer fiziksel kısıtlamalarınız varsa, hangi aktivitelerin sizin için güvenli olduğunu sorun.
- Sağlıklı ürünleri tercih edin ve porsiyonları azaltın.
- Hedefleriniz, haftada 5 gün 30 dakikalık fiziksel aktivite ve eğer kilolu iseniz, yeterli miktarda kilo vermek olmalı.

Yaşam biçiminizi değiştirmek kolay olmayabilir ama yapabilirsiniz.

İLK ADIMINIZI BUGÜN ATIN

Lütfen öncelikle doktorunuza başvurun. Diyabet hakkında daha fazla bilgiyi Lions Kulüplerinden ve ALDİVAK - Anadolu Lions Diyabet Vakfı'ndan elde edebilirsiniz.

Anadolu Lions Diyabet Teşhis ve Tedavi Vakfı diyabet ile ilgili her türlü sorunuzda yanınızda olacaktır. Lütfen www.lionstürkiye.org web sitesini takip edin.

Aşağıdaki kurumlar ve Uluslararası Lions (www.lionsclubs.org) ile birlikte bu kurumların web siteleri de size yardımcı olacaktır.



www.YourDiabetesInfo.org

HHS' NDEP is jointly sponsored by NIH and CDC.

Participants in research studies can play a more active role in improving their own health and help others by contributing to health-related research. See www.clinicaltrials.gov and www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm

The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.

Linda Hoas, Ph.D., R.N., C.D.E., Endocrinology Clinical Nurse Specialist, Department of Veterans Affairs Puget Sound Health Care System, Seattle Division, reviewed this material for accuracy.

Revised March 2009 NIH Publications No. 12-5526 NDEP - 75

IAD 312 EN 9/12



Diyabeti Önlemek İçin Çok Geç Değil



İLK ADIMINIZI BUGÜN ATIN



TIP 2 DİYABET RİSKİ ALTINDAKİ YETİŞKİNLERE TAVSİYELER



Yaşlandıkça tip2 Diyabet riskiniz yükselir. Fazla kilolu olmak ya da ailesinde Tip2 Diyabet geçmişi olmak da riski artırır. Hastalığı önlemek ya da başlamasını geciktirmek için şu birkaç küçük adımı atın. Daha çok hareket ederek ve sağlıklı beslenmeyi tercih ederek biraz kilo verin (90 kiloluk bir kişi için 4-6 kilo).



Hareket etmeye ve Eğlenmeye ŞİMDİ BAŞLAYIN

Fiziksel aktiviteler sizin kuvvetinizi, esnekliğinizi ve dengenizi artırır. Başlangıç için kendinize küçük hedefler koyun. Günde 30 dakikaya ulaşana kadar her gün biraz daha fazla aktivite gerçekleştirin.

ISININ. Isınmak, fiziksel aktivite için vücudunuzu hazır hale getirir. Omuzlarınızı silkeleyin, ayak parmaklarınıza dokunun, kollarınızı sallayın ya da yerinizde hareket edin. Her aktiviteden önce birkaç dakika ısının.

GERİNİN. Gerinmek, daha esnek olmanızda yardımcı olur. Ayakkabınızı bağlamanızı ya da araba ile geri giderken omzunuzun üzerinde arkaya bakmayı çok daha kolay hale getirir. Kaslarınızı ısınmışken gerinin. Canınızı yakacak kadar da gerinmeyin.

Hoşunuza Gidecek Bir Aktivite Bulun:

- Tempolu Yürüyüş aktif olmak için uygun bir yoldur. Spor ayakkabılarınızın uygun olduğundan emin olun. Açık ya da kapalı yürüyüş yolları, alışveriş merkezleri gibi güvenli alanlarda yürüyün.
- Dans etmek de hareketli olmanın bir başka eğlenceli yöntemidir. Koltuktan kalkın, müziği açın ve hareket edin.

Günlük Aktiviteler İçin BASİT ADIMLAR!

- Uzaktan kumandayı uzağa koyun – TV kanallarını değiştirmek için yerinizden kalkın.
- Telefonda konuşurken evin içinde dolaşın.
- Arabanızı gideceğiniz yerden biraz daha uzağa park ederek birkaç adım fazla atın.
- Otobüsten ya da metrodan bir durak önce inerek yürüyün, tabii güvenli ise.

ARKADAŞLARINIZIN VE AİLENİZİN KATILIMINI SAĞLAYIN!

- Hayatınızdaki genç insanlara hoşlandığınız dansları gösterin.
- Torunlarınıza nasıl bitki dikileceğini ve bahçe bakımını gösterin.
- Beraberce yüzmeye gidin. Suyun içinde hareket etmek, eklem yerleriniz için harika bir aktivitedir.
- Aileniz ya da arkadaşlarınızla, müzelerde, hayvanat ya da tabiat parkında yürüyün.



Diyabetten Korunmak için UYGUN BESLENİN

Kilonuzu azaltmak için yediğiniz besin miktarını azaltın

Sağlıklı Besinleri Tercih Edin

- Tam buğday ekmeği, krakeri, gevreği, esmer pirinç, yulaf, arpa benzeri tam tahıllı besinler,
- Farklı çeşitlerde meyve ve sebzeler,
- Fındık, çekirdek, bitkisel yağlar gibi az miktarda kalp dostu yağlar,
- Ay yağlı ya da yağsız süt, yoğurt ve peynir.



Şunları Deneyin

- Hayvansal besin porsiyonlarını 100g dan az tutun.
- Hayvansal besinleri derileri olmadan tüketin.
- Kızartmadan ziyade, fırın ya da ızgarada pişmiş besinleri tercih edin.
- Tatlıları sınırlı tutun. Genellikle çok miktarda şeker ve yağ içerirler. Sağlıklı bir yemeğin ardından az miktarda alın.
- Büyük porsiyonları paylaşın.
- Torunlarınıza kurabiye ve cips yerine meyve gibi sağlıklı yiyeceklersunun.
- İçmek için suyu tercih edin.
- Her sabah kahvaltı edin.