

TATLIYA HAMİLELİK?

DAHA FAZLA BEKLEMİYİN,

BUNU DOKTORUNUZLA KONUŞUN.

HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER

HASTALIĞINDAN ... SONRA NE OLUYOR?

WWW.ZOETZWANGER.BE

Z zoetzwanger
Diabetes Liga

03

HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER
HASTALIĞI NEDİR?

HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER
HASTALIĞI NASIL OLUŞUR?

04

HAMİLELİĞE BAĞLI
ŞEKER HASTALIĞI, GELECEĞİNİZE
AÇILAN BİR PENCERE

05

BİR ŞEKER HASTALIĞI
DİĞERİNE BENZEMEZ

07

ÖZEL HAREKET PLANINIZ

09

SAĞLIKLI VE
ÇEŞİTLENDİRİLMİŞ DİYET

11

YETERLİ EGZERSİZ

12

SAĞLIKLI VÜCUT AĞIRLIĞI

14

ŞEKER HASTALIĞINI ÖNLEMENİN
EKİP ÇALIŞMASIDIR

**HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER
HASTALIĞI? NE YAPMALIYIM?
YANITINI AŞAĞIDAKİ QR
KODUNU TARAYARAK BULUN.**



Z zoetzwanger
Diabetes Liga

WWW.ZOETZWANGER.BE

HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER HASTALIĞI NEDİR?

“**Hamileliğe bağlı şeker hastalığı**” terimi hamilelik sırasında kanda anormal derecede yüksek şeker anlamına gelir. Hamileliğin başlıca komplikasyonlarından biri olan hamileliğe bağlı şeker hastalığı Flander’de neredeyse her 10 hamileden 1’inde görülür.

Bunda fazla kilo, yaş ve kalıtım (tip 2 ailesel şeker hastalığı) gibi belirli faktörlerin önemli rol oynadığı kuşku götürmez. Ne var ki, hamileliğe bağlı şeker hastalığının ne zaman ve hangi kadında görüleceğini kesin olarak öngöremiyoruz. Bunun nedeni, birçok kadında belirli risk faktörü bulunmamasıdır.

HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER HASTALIĞI NASIL OLUŞUR?

Hamilelik, vücudunuzun çok meşgul olduğu bir dönemdir. Sağlıklı bir hamilelikte, plasenta bebeğin gelişimine yardım edecek çok sayıda hormon üretir.

Ancak bu **hamilelik hormonlarının** bir olumsuz tarafı da vardır: özellikle hamileliğin ikinci yarısında normal metabolizma süreçlerinin aleyhine çalışırlar.

Bir ölçüde ensülinin etkisini engellerler. Ensülin hormonu hücrelerimize glukozu ya da kan şekerini bırakan anahtar gibidir. Ensülinin etkisi kısmen engellendiği için, hücrelere aynı kan şekeri miktarını bırakmak için birden çok daha fazla hormon gerekir. Vücudunuz artan ensülin ihtiyacını daha fazla karşılayamadığı zaman, kan

şekeri kanda daha hızlı birikir - buna “hiperglisemi” adı verilir - ve hamileliğe bağlı şeker hastalığı gelişir.

Kanda uzun süre yüksek şeker bulunması sizin ve bebeğinizin vücudu için zararlıdır. Bu yüzden, hamileliğe bağlı şeker hastalığının tedavi edilmesi gerekir.

- çoğu zaman **dengeli bir diyet ve uygun egzersiz** kan şekerini denetlemek için yeterli olur.
- Ne var ki hamilelik ve doğum sırasında problemleri önlemek için **bazen ilave ensülin** gereği duyulur.

HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER HASTALIĞI, GELECEĞİNİZE AÇILAN BİR PENCERE



Hamileliğe bağlı şeker hastalığı bir bakıma, vücudunuzda başka koşullarda farkına varmayacağınız zaafı ortaya çıkarır. Hamileliğe bağlı şeker hastası kadınlar genellikle kendini hamilelik sırasında gösteren eski bir ensülin yetersizliği yaşamaktadır.

Çoğu durumda, kan şekeri doğumdan sonra normale döner. Ancak bunun vücudunuz için önemli bir alarm sinyali olduğunu unutmayın. **Hamileliğe bağlı şeker hastalığı geçiren kadınların %30 ila %50'si 5 ila 10 yıl sonra tip 2 şeker hastalığı geliştirir.**

Bu sadece hamileliğe bağlı şeker hastalığınızı tedavi için ensülin ihtiyacı duyduğunuz zaman için geçerli değildir. Hamileliğe bağlı şeker hastalığından etkilenmeyen ya da doğru diyet ve yeterli egzersiz yoluyla kolayca bunu kolayca denetleyen kadınlar da risk altındadır. Bu nedenle, son derecede uyanık olmanız gerekir.

**HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER HASTALIĞI GEÇİREN
KADINLARIN %30 İLA %50'Sİ 5 İLA 10 YIL SONRA
TİP 2 ŞEKER HASTALIĞI GELİŞTİRİR.**

BİR ŞEKER HASTALIĞI DİĞERİNE BENZEMEZ

Belçika'da yetişkin nüfusta yaklaşık 10 kişiden
1'inin bir çeşit şeker hastası olduğu tahmin edilir.
Hamileliğe bağlı şeker hastalığının dışında
başlıca iki çeşidi görülür: tip 1 ve tip 2.



Tip 1 şeker hastalığı

Çoğunlukla
ÇOCUKLARDA veya
GENÇ YETİŞKİNLERDE
görülür
Şeker hastası
tüm insanlarda
%10'dan **AZININ**
Önlenmesi
mümkün değil



Tip 2 şeker hastalığı

Genellikle
40 YAŞINDAN İTİBAREN
Şeker hastası tüm insanlarda
%90'dan **FAZLASI**
Kısmen önlenebilir
SAĞLIKSIZ YAŞAM TARZI
VE FAZLA KİLOYLA
kesin ilişkili



Hamileliğe bağlı şeker hastalığına yakalandıysanız, sonraki yıllarda tip 2 şeker hastalığı geliştirmeniz çok muhtemeldir. Şeker hastalığı, yaşam boyu dikkat etmenizi gerektiren ciddi bir durumdur.

Şeker hastalığı mevcut tedavi seçenekleriyle kontrol altında tutulabilir.

Ancak şeker hastalığının kronik komplikasyonları hayat kalitenizi önemli ölçüde etkileyebilir.

Şeker hastalığının yeterince erken tedavi edilmesi ve gerektiği gibi kontrol edilmesi halinde, bu komplikasyonlar önlenir.

Her halükarda, şeker hastalığının tipik belirtilerinin bilincinde olun: aşırı susama ve sık idrar ihtiyacı, yorgunluk, tekrarlayan enfeksiyonlar. Bu belirtilen tip 2 şeker hastalığındaki kadar belirgin değildir. Tip 2 şeker hastalığı hareketsizliği nedeniyle çoğu zaman çok geç, dokulara ve organlara önemli hasar verdikten sonra yakalanır. Bu nedenle, hamileliğe bağlı şeker hastalığı sonrası gibi yüksek risk taşıyorsanız, zamanında gerekli özeni göstermek önem kazanır.

ŞEKER HASTALIĞI SONUÇLARI VE KOMPLİKASYONLARI

Erken tanı ve tedavi temel önemdedir



Göz bozuklukları



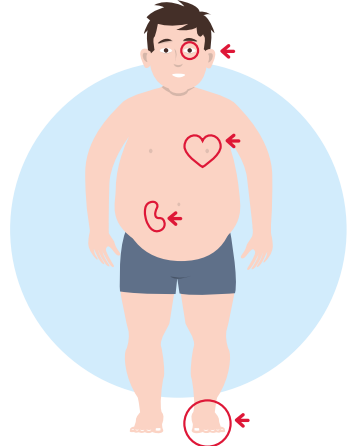
Kardiyovasküler bozukluklar



Böbrek sorunları



Ayak sorunları



Ortalama olarak, kişilerden %30'u tanı sırasında komplikasyonları zaten göstermektedir.

ÖZEL HAREKET PLANINIZ

Özellikle, aşağıdaki mesajlar hamileliğe bağlı şeker hastalığı geçiren herkes için çok önemlidir:

1. KAN ŞEKERİ SEVİYENİZİ DÜZENLİ OLARAK HEKİMİNİZE KONTROL ETTİRİN

Doğumdan sonra, hekiminiz size dikkat edecek en uygun insandır. **Hekiminizi hamileliğe bağlı şeker hastalığı geçirdiğiniz konusunda mutlaka bilgilendirin.** Sizin de önemli sorumluluklarınız vardır!

Kan şekeri seviyelerinizde yeni bir dengesizliği ve şeker hastalığını hızla belirleyebilmek için düzenli kan tahlilleri yaptırmak gerekir.

Bunun için, aşağıdaki tavsiyelerde bulunulur:

- doğumdan birkaç hafta sonrası için şeker hastalığı ekibinizle bir başlangıç testi programlayın. Hala meme vermiyorsanız, ideal olarak doğumdan 8-12 hafta sonra. Emzirme durumunda, şeker hastalığı ekibiniz testi meme vermeyi durdurmanızdan sonraya ertelemeyi önerebilir.
- ardından, açlık kan şekerinizi kontrol ettirmek için yılda bir kez hekiminize görünün.
- Tekrar hamile kalmayı planlıyor musunuz? O takdirde kesinlikle ekstra bir check-up yaptırmanız tavsiye edilir. Ne de olsa, tedavi edilmemiş şeker hastalığıyla hamile kalmak, çocuğunuz için risk oluşturur.



2. TÜM ALANLARDA SAĞLIKLI BİR HAYAT YAŞAYIN

Hamileliğe bağlı şeker hastalığı geçirenler gibi yüksek şeker hastalığı riski taşıyan insanlarda tip 2 şeker hastalığının gerçekten önlenilebileceği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

İlerleyen sayfalarda gelecekte şeker hastalığı ve hamileliğe bağlı şeker hastalığı risklerini azaltmak için ne gibi önlemler alabileceğinizi göreceksiniz.

TİP 2 ŞEKER HASTALIĞINDAN KAÇINMAK Sağlıklı hayat tarzı



sağlıklı diyet

Sağlıklı bir hayat tarzı TÜM İNSANLARIN YARISINDAN FAZLASINDA tip 2 şeker hastalığının önlenmesine yardımcı eder.



bedensel egzersiz hareketsiz hayat tarzını sınırlandırın



zihinsel esenlik



tütün kullanmama



z z z



yeterli uyku

SAĞLIKLI VE ÇEŞITLENDİRİLMİŞ DİYET

İPUÇLARI



- Her öğünün temeli olarak bitki bazlı ürünler tüketin.
- Hayvansal ürün tüketiminizi sınırların.
- Çoğunlukla su için.
- Yoğun işlenmiş ürünlerden olabildiğinde kaçının.
- Karışımlar yapıp alternatifler bulun: Her gün aynı şeyi yemek hızla monotonlaşabilir. Sağlıklı diyetinizle denemeler yapın
- Yemeklerinizi düzenli olarak belirli saatlerde, ötekilerle birlikte yiyin.
- Dikkatli ve ölçülü yiyin.
- Çevrenizi uyarlayın: Çevrenizi sağlıklı seçimin aşıkâr, sağlıksız seçimin daha güç olacağı şekilde tasarlayın.
- Adım adım ilerleyin. Bütün diyetinizi geceden sabaha değiştirmeniz gerekir mi? Hayır, her iyileştirme ileriye doğru atılmış bit adımdır.
- Yediklerinizden keyif alın! Her şeyden önce, yemeğin bir tören olarak kalmasını sağlayın. Her gün kendinizi lezzetli, sağlıklı yiyeceklerle şımartın.



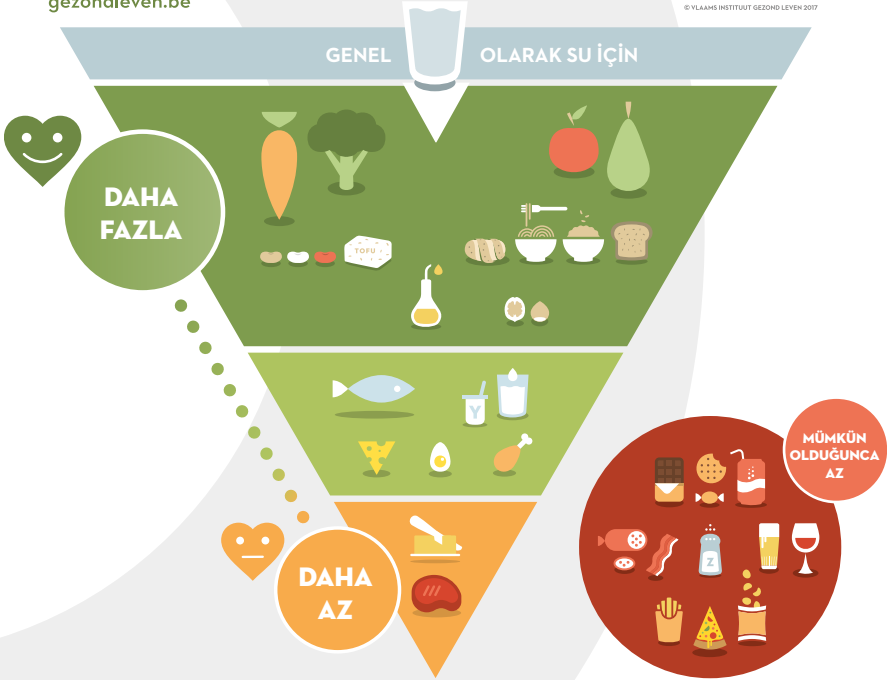
Sağlıklı beslenme hakkında daha fazla bilgi istiyorsanız,
www.gezondleven.be adresindeki tavsiyelere göz atın.

BESLENME PİRAMİDİ

gezondleven.be

**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



YETERLİ EGZERSİZ

VE ... HAREKET!

- Yeterli egzersiz yaptığınızdan emin olun. Burada amaç, günde an az 30 dakika ölçülü-yoğun fiziksel faaliyette bulunmaktır. Seçim sizin: bu faaliyet tempolu yürüyüş mü olacak, yoksa yüzme, fitness, dans veya başka bir şey mi? İstenen düzeye ulaşincaya kadar yavaş yavaş yüklenin.
- Hareketsiz oturarak geçirdiğiniz süreyi azaltın. Uzun zaman oturmanız gerekiyorsa, ayağa kalkın ya da yürüyüşe çıkın. Hayatınıza azar azar daha fazla egzersiz katın. Çünkü egzersizle geçen her an hiçbir şey yapmaktan iyidir.
- Her hafta mutlaka yoğun bir fitness programı tamamlamanız gerekmiyor. Bazen basit adımlar da hayatınıza giderek daha fazla egzersiz katmak için yeterli olur. Otomobil kullanmanızı sınırladığınız ya da otomobilinizi bir şekilde uzağa pak edip kalan mesafeyi yürüyerek aşın. Yürüyen merdiven ya da asansör yerine merdivenleri kullanın. Yaratıcı olun!
- Kendinizi iyi hissedin. Sağlıklı bir günden sonra kendi sırtınızı bir sıvazlayın. Kendiniz için, sağlıklı rutininize uyacak bir ödül düşünün.
- Genç bir anne olarak, her zaman meşgulsünüz. Tüm özen ve dikkatinizin çocuğunuza odaklanması normal bir reflekstir. Ancak arada bir kendinize de zaman ayırmanız önemli olacaktır. Bunu partnerinizle ya da en yakınlarınızla görüşün. Önünde sonunda, söz konusu olan sizin sağlığınızdır!

Hayatınıza nasıl yeterince egzersiz katacağınız veya hareketsiz oturmayı nasıl sınırlayacağınız konusunda daha fazla tavsiye mi istiyorsunuz? www.gezondleven.be adresine bir göz atmayı ihmal etmeyin.



SAĞLIKLI VÜCUT AĞIRLIĞI

VÜCUT AĞIRLIĞIM TIP 2 ŞEKER HASTALIĞI İÇİN İLAVE RİSK OLUŞTURUYOR MU?

Fazla kilo, hamileliğe bağlı şeker hastalığı sonrası tip 2 şeker hastalığına yakalanıp yakalanmayacağınızı belirleyen risk faktörlerinden biridir. Bereket versin, sağlıklı bir yaşam tarzı bu riski azaltmaya yardımcı oluyor. Sağlıklı bir yaşam tarzı sadece tip 2 şeker hastalığı riskini azaltmakla kalmaz, tip 2 şeker hastalığı riskini daha da düşürmenize yardımcı olacak sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşmanızı sağlar.

Vücut ağırlığınızın tip 2 şeker hastalığı riskinizi artırıp artırmayacağı konusunda daha iyi fikir sahibi olmak için, iki şey yapabilirsiniz:

- **Beden-kitle indeksinizi (BKİ) hesaplayın:** bu indeks kilogram (kg) olarak vücut ağırlığınızın metre (m) olarak boyunuzun karesine bölünmekle elde edilir.

$BKİ = \text{vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy (m)} \times \text{boy (m)}$

Örneğin, 70 kg ağırlığında ve 160 cm boyundaydysanız, BKİ'niz: $70 / (1,6 \times 1,6) = 27$.

Normal kilo	$BKİ < 25 \text{ kg/m}^2$
Aşırı kilo	$25 \leq BKİ < 30 \text{ kg/m}^2$
Obez	$BKİ \geq 30 \text{ kg/m}^2$

- **Belinizi ölçün:** Bu ölçü karın bölgesinde yap varlığının iyi bir göstergesidir. "Normal" bir BKİ durumunda bile aşırı bir bel ölçüsü, tip 2 şeker hastalığı ve kardiyovasküler problemler gibi bazı başka riskleri artırır.

Bir mezurayla belinizi ölçmek çok kolaydır: Midenizin çevresini en alt kaburganızla kalçaları-nız arasındaki mesafenin tam ortasından ölçün.

Yüksek sağlık riski	bel ölçüsü $\geq 80 \text{ cm}$
Aşırı yüksek sağlık riski	bel ölçüsü $\geq 88 \text{ cm}$

Sadece aşırı fazla, az hatta normal bir vücut ağırlığının mutlaka sağlıklı ya da sağlıksız olması gerekmediğini aklınızdan çıkarmayın. Çok şey yaşam tarzınıza bağlıdır. Ancak kemik yapısı ya da kas kitlesi gibi başka faktörler de vücut ağırlığınızı etkileyebilir ...

Kendinizle ilgili dürüst bir değerlendirme yapın ya da sizin için "sağlıklı vücut ağırlığının" ne demek olduğunu doktorunuza sorun.

BİRKAÇ KİLO FAZLAM VAR ... SAĞLIKLI BİR DİYETE NASIL BAŞLARSINIZ?

Sihirli bir değnek bulunmadığını bilin. Sadece sağlıklı bir yaşam tarzıyla çok şey başarabilirsiniz. Bu sağlıklı yaşam tarzının sonunda küçücük bir kilo kaybı bile tip 2 şeker hastalığı riski üzerinde önemli bir etki yapabilir. Aşağıda, kilonuzu sağlıklı bir şekilde ele almakla ilgili birkaç ipucu bulacaksınız:

- Emzirin! Emzirmek hem kısa hem de uzun vadede gerek annenin gerekse bebeğin sağlığına sayısız yararlar getirir. Böylelikle tip 2 şeker hastalığı riskinizi azaltır. Dahası, hamilelik öncesi kilonuza daha kolay dönmenize yardımcı olur. Dikkat: Emzirirken katı bir kilo verme diyetine başlamayın. Emzirirken, yeterli süt üretebilmek için normale kıyasla daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarsınız. Bu konuda tereddüdünüz varsa, bir hamilelik ve doğum danışmanına ya da emzirme danışmanına başvurmaktan çekinmeyin. Bu kişiler hamilelik sırasında emzirme sürecinizi hazırlamanıza yardımcı olabilir. Doğumdan sonra, yok gösterip tavsiyelerde bulunmak için yanınızda olurlar.
- Diyet ve beslenme alışkanlıklarınıza yakından bakmak yararlı olabilir. Bunu yaparken, kendinize karşı dürüst olun ... Çeşitlendirilmiş bir diyet uyguluyor musunuz? Ne kadar yiyeceğinize karar verirken içinizden gelen sese kulak veriyor musunuz? Her gün kahvaltıya zaman ayırıyor musunuz? Gün boyunca düzenli aralıklarla yemek yiyor musunuz?

- Amacınıza ulaşmak için kesinlikle aç kalmamanız gerekmez; tam tersine. Uzun vadede sürdürebileceğiniz ve sağlıklı bir hayat tarzına uyacak ayarlamalar yapın. Böylelikle herhangi bir yo-yo etkisi olmadan %5 ila %10 kilo verebilirsiniz; bu da sağlık için inanılmaz derecede yararlı olur.
- Egzersiz formda kalmamanıza ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olur. Aynı zamanda da tip 2 şeker hastalığı riskinizi azaltır. Bu yüzden günde en az 30 dakika ölçülü egzersiz yapın, tempolu yürüyün, yüzün, bisiklete binin vb. Çok hızlı, çok yoğun ya da fazla uzun egzersiz yapmaya başlamayın. Hamileliğinizden sonra yavaşça artırın. Gerekliyse, uzman gözetiminde.
- Nihayet, sürdürebileceğiniz ve sağlıklı bir hayat tarzına uyacak ayarlamalar yapmanız önemlidir. Bu nedenle, aklınızda gerçekçi bir hedef belirleyip küçük adımlarla ilerleyin. Gerekliyse bir diyetisyenin, bir "Bewegen op Verwijzing" koçunun, bir fizyoterapistin ve/veya bir psikoloğun uzman tavsiyelerine başvurabilirsiniz.

**SAĞLIKLI BİR HAYAT TARZIYLA
TİP 2 ŞEKER HASTALIĞI
RİSKİNİZİ DÜŞÜRÜN.**

ŞEKER HASTALIĞINI ÖNLEMENİN EKİP ÇALIŞMASIDIR



Tebrikler! Bu broşürün sonuna geldiniz.

Şimdiden ilk inisiyatifi aldınız.

Ancak şeker hastalığını önlemek kendi başınıza yapacağınız bir şey değildir. Daha önce belirttiğimiz gibi, hekiminiz tıbbi koçunuz ve temas noktanızdır. Kişisel ekibinizi daha da genişletebilirsiniz.

Bir ya da iki öneri:

- Bir diyetisyenle anlaşın: diyetinizi ayarlamak için profesyonel rehberlik hizmeti alın. Yakınıızda bir diyetisyen için bkz. www.vbvd.be
- Bütün aile katılıyor: Hareket planınıza çocuğunuzu/ çocuklarınızı ve partnerinizi de katın - birlikte faal ve sağlıklı!
- Grup halinde egzersiz yapın: Çevrenizde sizinle egzersiz yapmak isteyen kişiler bulun, bir gruba katılın ya da bir dans kursuna veya benzer grup faaliyetine yazılın.
- Hamilelik ve doğum danışmanı size hamileliğiniz sırasında yardımcı olabilir; ama doğumdan sonra bile önemli bir temas noktası olur. Emzirme planınızı birlikte hazırlamak için bir hamilelik ve doğum danışmanı ile temas geçin. Bunu hamileyken yapmaktan çekinmeyin. www.vroedvrouwen.be adresinde her zaman bir hamilelik ve doğum danışmanı bulabilirsiniz.
- Tütün kullanıyorsanız, her zaman bir tütün bırakma danışmanına başvurabilirsiniz. Size bu konuda yol gösterirler. Bkz. www.tabakstop.be



PERAKENDE SATIŞ FİYATI: €35

Zoet Zwanger
promosyon kodu
"lekkerkokenzoetzwanger"



En az **200 sağlıklı ve leziz yemek tarifi** içeren bir ziyafetin keyfini çıkarın. Besleyici ve renkli mazelmelerden oluşan tarifler **şeker hastaları için uygun olduğu gibi, kısa zamanda sofranızı nefis yemeklerle donatmanızı sağlar!**

**DÜKKANDA VE
SHOP.DIABETES.BE
ADRESİNDE MEVCUT**



*ücretsiz
abone olun!*

"Gezond & Actief Leven" magazine

Diyabet Ligi yıllardan beri Flander'de "**tip 2 şeker hastalığını engellemek**" için çalışıyor. Bunu Zoet Zwanger ve HALT2Diabetes gibi sayısız girişim ve projeye gerçekleştiriyor. Mevcut teklif yepyeni bir dergi "**Gezond & Actief Leven**" ile genişletildi.

Diyabet Ligi bu dergiyle **yüksek tip 2 şeker hastalığı riski taşıyan insanlara** bilgi sağlayarak olumlu şekilde destek olmayı hedefliyor. "Gezond & Actief Leven" beslenme, egzersiz, tütün içmeyi bırakmak vb. konularda pratik araçlar sunuyor. Diyabet Ligi insanlara hayatta proaktif ve sağlıklı olma yönünde ilham vermeyi amaçlıyor.

Daha fazlasını okumak ister misiniz? ÜCRETSİZ bir abonman

için kaydolmak mümkündür. "Gezond & Actief Leven" dergisini yılda iki kez mektup ya da posta kutunuzda bulacaksınız.

www.diabetespreventie.be adresini ziyarete din ya da QR kodunu tarayın.

Gelecek sayı için **düşünceleriniz ya da önerileriniz** mi var? Onları duymaktan mutlu olacağız! Düşünce ve önerilerinizi e-postayla preventie@diabetes.be adresine göndermekten çekinmeyin.





**HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER HASTALIĞI
GEÇİREN KADINLARIN %30 İLA %50'Sİ
5 İLA 10 YIL SONRA TİP 2 ŞEKER
HASTALIĞI GELİŞTİRİR.**

**HEKİMİNİZİ HAMİLELİĞE BAĞLI ŞEKER
HASTALIĞI GEÇİRDİĞİNİZ KONUSUNDA
MUTLAKA BİLGİLENDİRİN VE KAN
ŞEKERİ SEVİYENİZİ DÜZENLİ OLARAK
HEKİMİNİZE KONTROL ETTİRİN.**

**SAĞLIKLI BİR HAYAT TARZIYLA TİP 2 ŞEKER
HASTALIĞI RİSKİNİZİ DÜŞÜRÜN.**

Girişim sahibi:



Ortaklar:

