

# TIP 2 DİYABET HASTALIĞINA YAKALANMA RİSKİ NASIL AZALTI LABİLİR?

How to Reduce Your Risk of Type 2 Diabetes – in Turkish

Diyabet hastalığına yakalanma riski her geçen gün biraz daha artmaktadır. İngiltere’de 2 milyon insan tip 2 diyabet hastasıdır. Tip 2 diyabet hastalığına herkes her yaşta yakalanabilir fakat bazı insanların bu hastalığa yakalanma riski çok daha fazladır. Tip 2 diyabet hastalığına yakalanma açısından yüksek risk grubuna girenler şöyle sıralanabilir:

- Aile bireylerinden biri veya bir kaçında diyabet hastası olanlar
- Gebelik diyabeti geçirenler veya 4 kilodan 4(lb) daha ağır bebek doğuranlar
- Aşırı kilolu olanlar
- Türkiye’li, Güney Asya’lı, Afrika Karaib’li gibi bazı etnik guruptan olanlar

Aynı zamanda , yaşam biçiminiz tip 2 diyabete yakalanma riskinizi etkileyecektir. Aşağıda sıralanan öneriler sağlıklı olmak isteyen ve tip 2 diyabete yakalanma riskini azaltmak isteyen herkes tarafından uygulanabilir.

## Düzenli Egzersiz Yapmak

Sağlıklı olmak isteyen herkese önerilen egzersiz miktarı günde en az 30 dakika ve haftada 5 defa egzersiz yapmalarıdır. Çok değişik egzersiz yöntemleri vardır, bunlar yürümek, yüzmek, bisiklet kullanmak, dans etmek, gurup sporları, koşmak, tenis oynamak, aorebik sınıfları, spor salonlarında aletlerle yapılan egzersiz, bahçeyle uğraşmak vb. egzersiz yöntemleridir . Fakat egzersizin sizin için faydalı olabilmesi için, egzersiz yaparken nefes alışlarınızın artması( fakat konuşabilecek durumda olmanız)gerekmektedir.



Don't give up giving up.



## Sigara içmeyi bırakmak

Sigara içmek tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskini arttırmadığı halde, diğer ciddi hastalıklara yakalanma riskini arttıracaktır. Diyabet hastası olanların kalp kirizi geçirme riskleri oldukça fazladır, ve eğer sigara içiyorsanız bu risk daha da artacaktır.

Sigarayı bırakmak kolay değildir fakat bırakma sürecinde size yardımcı olacak çok fazla seçenek vardır. NHS’e bağlı sigarayı bırakma klinikleri bedavadır ve daha ayrıntılı bilgi almak isteyenler NHS sigarayı bırakma kliniği yardım hattından **0800 1690169**, Mahalle doktorundan, mahalle doktorundaki hamşireden, veya bölgenizdeki eczanelerinizden bilgi alabilirler.

## Sağlıklı Beslenmek

Sağlıklı beslenme planı kilonuzun belli bir seviyede kalmasına ve eğer kilo vermeye ihtiyacınız varsa kilo vermenize yardım eder. Beslenmenizi sağlıklı hale getirmenin yollarından biri günde 5 porsiyon sebze veya meyve tüketmenizdir. Meyve ve sebzelerde son derece yararlı vitamin ve minaraller bulunmaktadır, aynı zamanda yemek aralarında atıştırılan ve sağlıklı olmayan, bisküvi, krips, çukulata ve bunun gibi yağ oranı yüksek gıdalar yerine sağlıklı olan alternatiflerdir. Aynı zamanda kullanılan tuz miktarını azaltmanın tansiyonu düşürmek, kalp hastalıklarına yakalanma riskini azaltmak gibi sağlık açısından birçok faydası vardır.



Just Eat More  
(fruit & veg)



## Kilo Vermek

Eğer aşırı kilolarınız varsa kilo vermek tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskinizi son derece azaltacaktır. Diyetinizdeki hayvansal( katı) yağları azaltmak, şekerli içecekleri azaltmak, kek ve hamur işlerinden uzak kalmak ve yaptığınız egzersiz miktarını arttırmak kilo vermenize yardımcı olacaktır. Aynı zamanda kilo verecekseniz bunu yavaş vermeniz, haftada 0.5 ila 1 kilo vermeyi hedeflemeniz gerekmektedir. Mahalle doktorunuz veya hemşireniz bu konuda daha detaylı bilgi verebilirler veya sizi bu konuda bir uzmana yönlendirebilirler.