

Riskleri tanıyın



Diyabeti olabildiğince erken teşhis etmek ve nedenleriyle savaşmak önemlidir.

Olası belirtiler

- Artan susuzluk hissi
- Kilo kaybı
- Daha fazla idrar salımı
- İdrar yolları enfeksiyonları

Doktorunuzdan bilgi alın!

Diyabet risk testi

Diyabette yakalanma riskiniz, bir test yardımıyla çabuk bir şekilde belirlenebilir. Test anonimdir, testi buradan indirebilirsiniz: <http://drs.dife.de> ve drt.lions-test.de

Besinlerimiz esas olarak karbonhidratlar (şeker), lipitler (yağlar) ve proteinlerden oluşur. Vücudumuz enerjisini bunlardan sağlar. Bunun için kan şekerini düşüren insülin hormonu gerekmektedir. Eğer vücut yeterince insülin üretemezse, tip 2 diyabet hastalığı meydana gelir (insülin direnci). Tip 2 diyabet olan kişiler hastalıklarını diyet ve egzersizle etkileyebilirler ve hatta iyileştirebilirler. Tip 1 diyabet olanlar ise vücutlarında insülin üretilmediği için hayatları boyunca insülin iğnesi olmak zorundadır.

Bilgiler ve İletişim



Bu broşür şu dillerde sipariş edilebilir:



Lions Deutschland şubesi:
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden, E-Mail: sekretariat@lions-clubs.de

Daha fazla bilgi için:

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) (Alman Diyabet Kuruluşu):
www.ddg.info
DDG'nin Diyabet ve Göçmenler çalışma grubu:
<http://migration.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns.html>
Deutsche Diabetes Hilfe (Alman Diyabet Yardım Kuruluşu):
www.diabetesde.org
Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BZgA): www.bzga.de
www.lions.de/diabetes-praevention
www.mindcarb.de

İşbirliği yapan partnerler:



LC Bremer Schweiz
LC Butzbach
LC Rüsselsheim Cosmopolitan
AG Diabetes Lions Deutschland
Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)



Künye:

Gabriele Meier-Darimont,
Lions Almanya, Entegrasyon ve Göç Yetkilisi
Lions Club Wiesbaden-An den Quellen

LIONS YARDIM EDER.



"We Serve" ("Hizmet ederiz") bizim sloganımızdır. Dünya çapında 1,4 milyon üyesi olan Lions Clubs International (LCI) en büyük sivil toplum kuruluşlarından biridir. Lions, projeler başlatır ve partner kuruluşların projelerini destekler. Asıl amaç, insanların kendi kendilerine yardım etmesidir. Lions Clubs International (LCIF) vakfı dünya çapında insani yardımlar sağlayabilmek için milyonlar hibe etmektedir. Sosyal hedeflerin yanı sıra Lions, kültür projelerini de destekler ve halkların birbirlerini anlamasını, hoşgörüyü, insancıl olmayı ve eğitimi teşvik eder.

weserve.org



Lions Almanya

Diyabetin farkına varmak ve önlemek

Grafik ve sayfa düzeni: www.keiserwerk.de; Fotos: © Antonina Vlasova/123RF.com, pixabay.com/PeziBear, Lions Deutschland



Diyabet türleri ve sonuçları



Almanya'da insanların yaklaşık %10'unda diyabet vardır. Göçmenlerde bu oranın daha yüksek olduğu tahmin ediliyor. Bu eğilim giderek daha da artıyor.

En yaygın diyabet türleri şunlardır:

Tip 1 diyabet:

Genetik olarak, aileden kaynaklanan veya bir virüs enfeksiyonunun neden olduğu otoimmün hastalıktır.

Tip 2 diyabet:

Diyabet hastalarının %90'ından fazlasını kapsar; özellikle fazla kilo, yanlış beslenme ve hareket eksikliğinden kaynaklanır. Yaşlılıkta diyabet daha sık görülür. Ancak zamanla daha fazla çocuk, ergen ve genç yetişkinler de tip 2 diyabetten etkilenmektedir.



Hastalık yavaş yavaş gelir, birçok hasta diyabet hastası olduklarını bile bilmez.

HASTALIĞIN OLASI SONUÇLARI:

- Kalp krizi
- İnme
- Erken körlük
- Böbrek yetmezliği
- Vasküler hastalıklar, amputasyonlar
- Sinir dokusu hastalıkları

Diyabet ayrıca sağlık sistemi ve toplum için giderlerin daha da yükselmesine neden olur!

Aktif olun



Fazla kiloları azaltın

Diyabetten korunmak zor değil: Sağlıklı, dengeli beslenmek ve hareket etmek, kilolarınızın ve diyabet riskinin azalmasına yardımcı olur.

Sağlıklı, ve dengeli beslenmek

Örneğin şöyle:

- 1 // Düzenli olarak daha fazla sebze, salata ve meyve,
- 2 // Daha az pirinç, patates, makarna ve buğday ekmeği,
- 3 // Daha fazla sağlıklı olan zeytinyağı veya kanola yağı,
- 4 // Protein doyurucudur,
- 5 // İstisna olarak az miktarda şekerli yiyeceğin tadını çıkarabilirsiniz.

Resimde bu besinlerin birbirine olan doğru orantıları gösterilmektedir. Spor yapanlar daha fazla ekmek ve makarna yiyebilir (Flexi-CARB Prensipli).



Kaynak: Logi-Piramidine dayanarak Worm/Lemberger/Mangiameli

Aktif kalın



Düzenli olarak egzersiz yapın

Hareket etmek kiloların azaltılmasına, kan şekeri seviyesinin daha iyi ayarlanmasına ve bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesine yardımcı olur. Her gün en az yarım saat egzersiz yapın, asansör yerine merdivenleri kullanın, araba yerine yürüyün veya bisiklete binin, boş zamanlarınızda spor yapın. Günde 30-60 dakika fiziksel aktivite en uygundur. Düzenli olarak egzersiz yapmak aynı zamanda çocuğunuzun sağlıklı gelişmesi için de çok önemlidir, çünkü bu sayede kaslar ve kemikler kuvvetlenir, zihinsel aktiviteye olumlu etkisi olur.



Sigarayı bırakın

Sigara içen tip 1 diyabet hastalarında kalp krizi, inme, bacak damar hastalıkları veya gözlerde ve böbreklerde kan dolaşım bozuklukları riskleri artar.

Daha az alkollü içecek

Alkollü içecekler kullanıldığında şeker seviyesinin düşme tehlikesi oluşur. Ayrıca alkol çok kalori içerir.