



# ÇOCUKLUK ÇAĞI DİYABETİ

## ÖĞRENCİ SUNUMU

# Programın Amacı

Değerli Öğrenciler,

Okulda Diyabet Projesi sizler aracılığınızla “DİYABET” farkındalığı oluşturmak

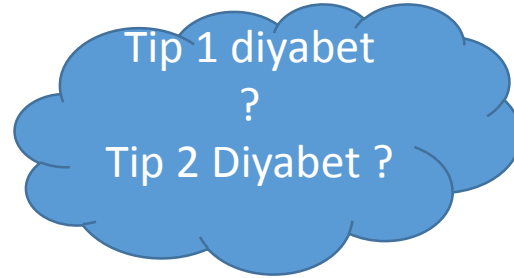
- Diyabetli arkadaşlarımıza diyabet bakımında desteğinizi arttırmak.
- Okul çağındaki çocuklarda sağlıklı beslenme tutumu oluşturmak ve şişmanlık konusunda farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır.

# Sunu Akışı

- Diyabetin tanımı
- Çocuklarda diyabet tipleri
- Tip 1 Diyabet nasıl oluşur?
- Glukoz ve insülin tanımı
- Tip 1 diyabetin nedenleri
- Tip 1 diyabetin tedavisi(insülin, beslenme, egzersiz, kendi kendine bakım)
- Tip 2 diyabet nedir? Yönetimi
- Şişmanlık ve şişmanlığın getirdiği sorunlarla nasıl baş edebiliriz?

# Çocuklardaki Diyabet Tipleri

- ✓ **Tip 1 Diyabet(%90)**
- ✓ Tip 2 Diyabet(%5-10)
- ✓ Nadir Görülen Diğer Tipleri



# DİYABET

- Vücutun, gıdalardan elde ettiği şekeri normal olarak kullanamadığı bir durumdur

# Yemek yediğimizde

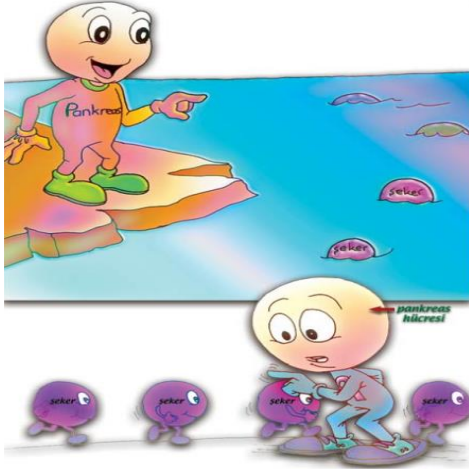
Yiyeceklerin bir kısmı şekere dönüşür

Şeker kana karışır ve kan şekeri yükselmeye başlar

Şeker hücre içine girer ve enerji üretiminde kullanılır

Vücut kan şekeri yüksekliğini hissettiği zaman ise pankreasa uyarı gönderir

Pankreas insülin salınımını başlatır



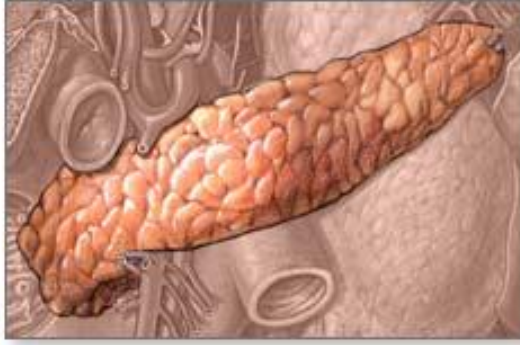
Pankreas kan şekeri  
yüksekse insülin  
salgılamaya başlar

İNSULİN → şekerin dolaşımdan  
hücre içine girmesini sağlar



Yani şekerin hücreye girmesini  
sağlayacak kapıyı insülin açar





Kandaki şeker düzeyine göre pankreas insülin salgılar



ADAM.



# İNSULİN

Pankreas beta hücreleri tarafından salgılanan bir hormondur

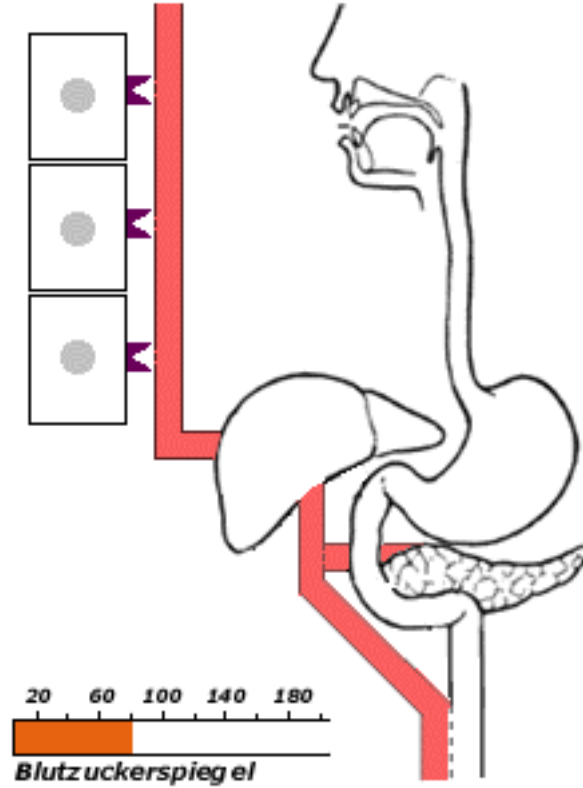
Glikozun enerji olarak kullanılabilmesi için gereklidir



Karbonhidrat

T Amilaz

■ ŞEKER

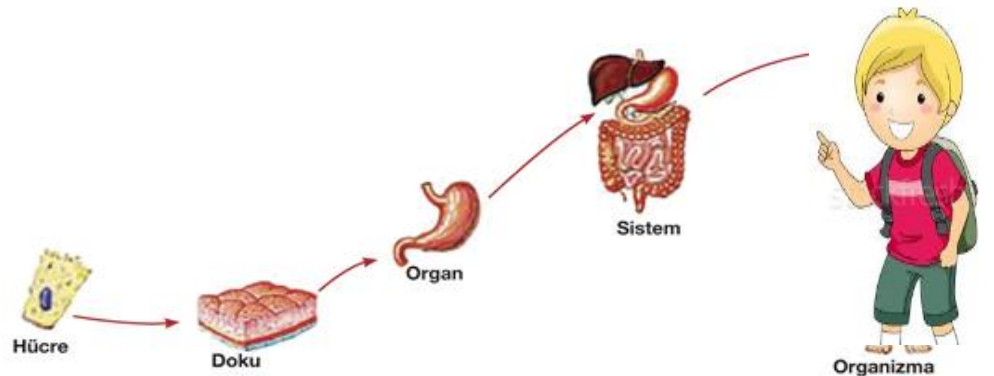


▼ insulin

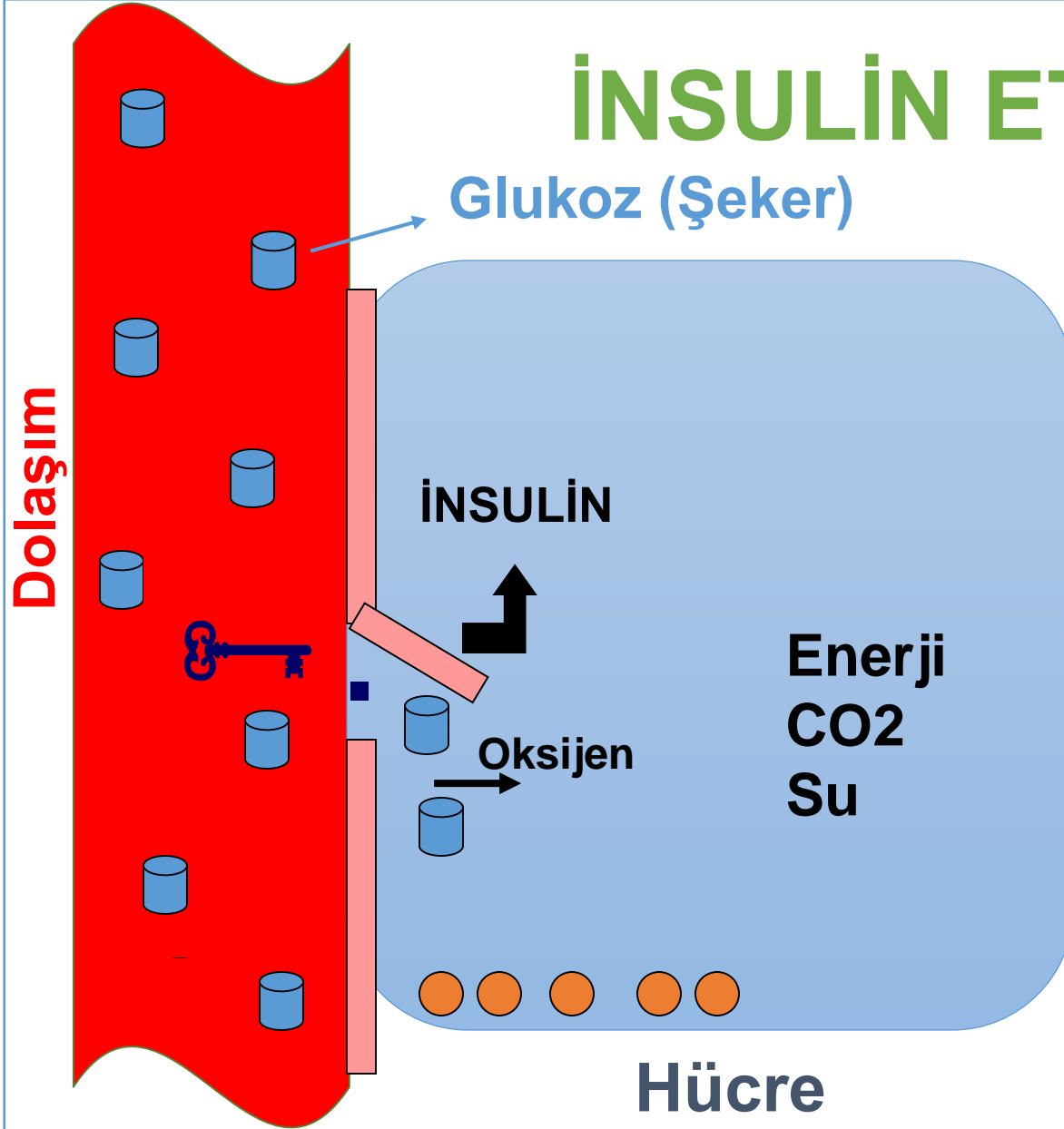
KAN ŞEKERİ

# HÜCRE

- Vücudumuzun en küçük canlı yapı taşıdır.
- Besindeki şeker kana karışır ve enerji üretimi için diğer metabolik olaylarda kullanılmak üzere hücre içine girer.
- Şekerin hücre içine girmesini sağlayan anahtar **İNSÜLİN**' dir



# İNSULİN ETKİSİ VAR



**İdrar glukoz (-)**  
**İdrar keton (-)**



# İNSULİN ETKİSİ YOK

Glukoz

Dolaşım

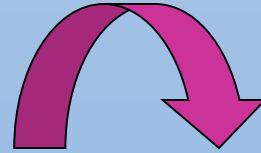
?

?

Karaciğer

?

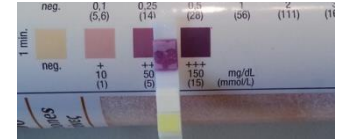
Yağ asidi



Keton

Hücre

İdrar glukoz (+)



İdrar keton (+)



# Nasıl – neden diyabet oluruz ?



Kalıtımın rolü



Başka diyabetli birisinden  
bulaşmadı



Çok fazla şekerli gıda yediğimiz için  
diyabet olmadık



Ailemizin yaptığı ya da ihmal ettiği  
bir şey nedeniyle diyabet olmayız...



DİYABET BULAŞICI DEĞİLDİR...

Vücut pankreasın insülin salgılayan beta hücrelerini tanıyamamakta ve onları parçalamaktadır



Sonuç olarak beta hücreleri çalışmaz ve insülin salgılayamaz



Tip 1 Diyabette insülin tamamen yok olmuştur

# Tip 1 Diyabet geçici mi, kalıcı mıdır ?



**Yaşam boyu birlikte olacağımız  
iyi bir arkadaşımızdır**



# Diyabet kontrol altına alınabilir



# Tip 1 Diyabet Tedavisinde Amaç

- Eksik olan insülini yerine koyarak kan şekerini normalde tutmaya çalışmak
- Bedensel ve ruhsal iyilik halini sağlamak, devam ettirmek
- Yaşam kalitesini arttırmaktır.

# İnsülin Tedavisi

İnsülin Tedavisinin de Amaç; eksik olan insülin hormonunu gereği kadar yerine koymaktır.

## Uygulama Araçları

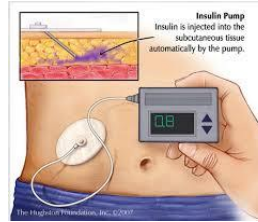
İnsülin Enjektörü



İnsülin Kalemi



İnsülin Pompası



# Beslenme Tedavisi

Sağlıklı Ve Dengeli Beslenmek



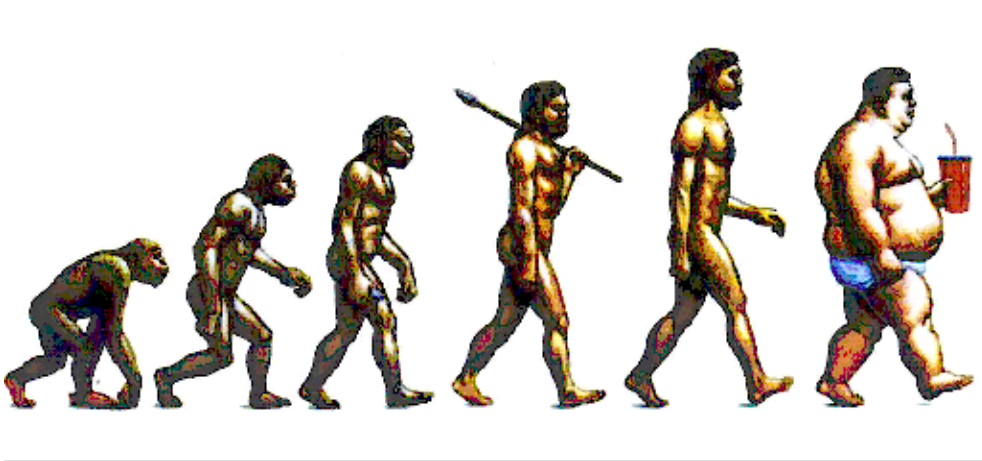
**SAĞLIKLI BESLENME PLANI REJİM  
DEĞİLDİR...**

# Egzersiz Tedavisi

Diyabetli arkadaşlarımız bazı tedbirler alarak **her türlü egzersiz/spor** yapabilir

# "Obezite" (ŞİŞMANLIK)

Vücutta depolanan yağ miktarının;  
yaş, boy, metabolizma hızına göre fazla olması ve buna  
bağlı ağırlık artışı





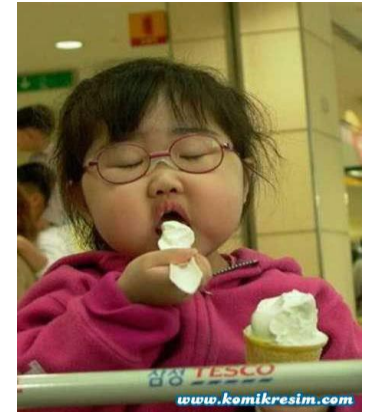
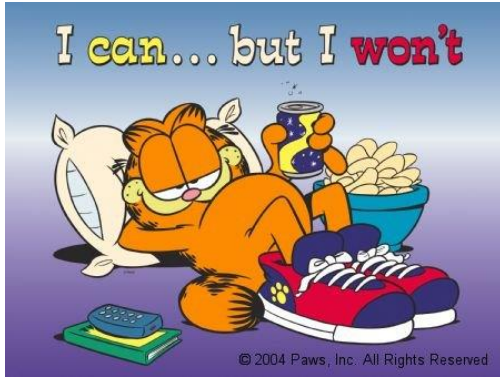
A/

# NEW SURVEY REPORTS HIGH OBESITY RATE IN YOUNG PEOPLE AND BABY BOOMERS...

@fewings  
fewings.ca







# ŞİŞMANLIK BİR HASTALIK MIDIR?

*yoksa yalnızca estetik açıdan rahatsızlık veren  
bir problem mi?*

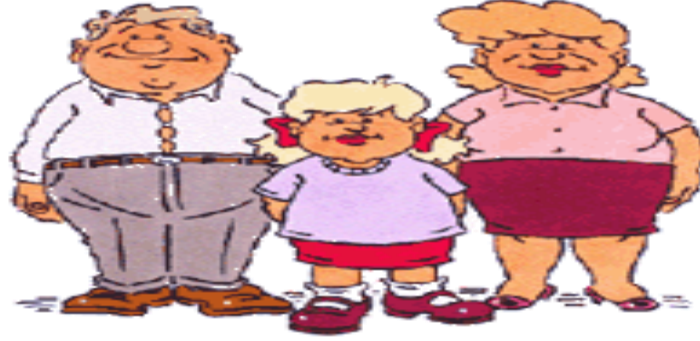




OBEZİTE belirtileri zaman içerisinde yavaş yavaş oluşan ve gittikçe kötüleşerek devam eden **ÇOK CİDDİ BİR HASTALIKTIR** ve kesinlikle tedavi edilmelidir

# OBEZİTE SIKLIĐI ARTMA NEDENLERİ

## ➤ ANNE VE BABANIN KİLOLU OLMASI



## ➤ BESLEME ŞEKLİ



➤ FİZİKSEL AKTİVİTE AZLIĞI



➤ TELEVİZYON SEYRETME  
SÜRESİ-BİLGİSAYAR OYUNLARI  
SÜRESİNİN FAZLA OLMASI



## ➤ REKLAMLAR



## ➤ ŞEHİR HAYATI



# ŞİŞMANLIK NEDEN HASTALIK

- Başka hastalıklara yol açtığı
- Vücudun normal işleyişini bozduğu için

# 1)Şeker hastalığı

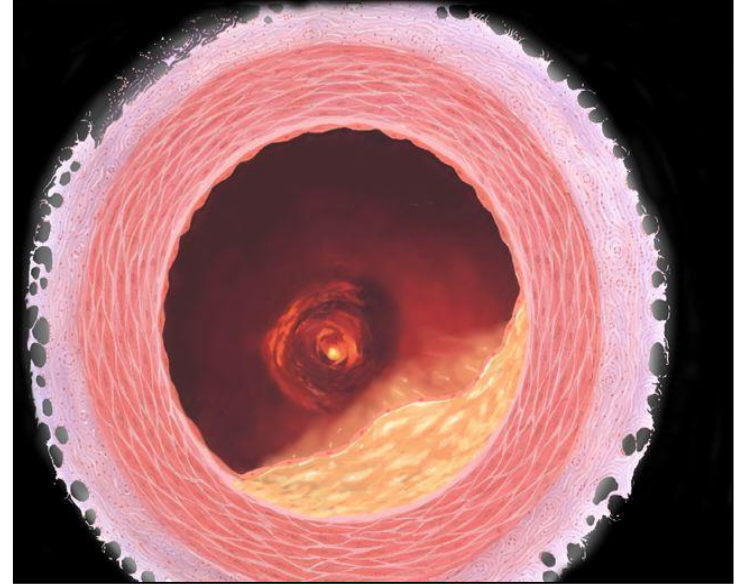
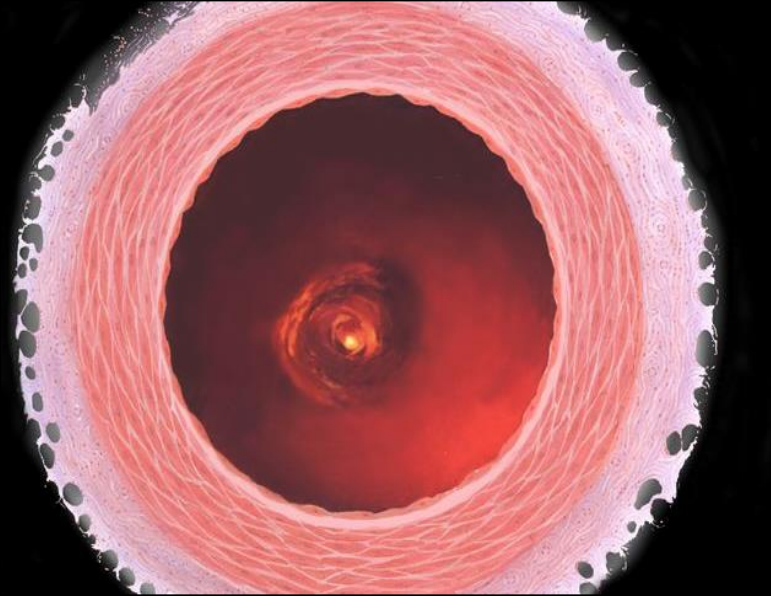


- İnsulin kanımızdaki şeker düzeyini ayarlayan hormondur.
- Obezitede insulin görevini yerine getiremez ve ileride şeker hastalığı gelişebilir.



## 2)Kalp ve damar hastalıkları

- Şişman insanların kanlarındaki yağ miktarı ↑↑ .
- Bunu kireçli suyun su borularını tıkamasına benzetebiliriz.



### 3) Kemik ve vücut yapımızla ilgili hastalıklar

- Kemiklerimizin düzgün gelişmemesine bacaklarda eğilmeye
- Eklemlerimize hasar vererek rahat hareket edememize yol açar



## 4) Solunum problemleri

- Soluk alıp vermede zorluk
- Gece rahat uyuyamama



# 5) Sosyal, psikolojik ve toplumsal sorunlar

- Obezite ve neden olduğu hastalıklar için yapılan sağlık harcamaları
- Obezite ve nedenlerinin ileriki hayatımızda neden olabileceği iř g¼c¼ kaybı



**OBEZİTE ÖNLENEBİLİR Mİ ?**

# OBEZİTENİN ÖNLENMESİ

- Beslenmenin düzenlenmesi
- Fiziksel aktivitenin ↑
- Aile desteđi
- Yeme – yaşam tarzının değiştirilmesi



# SAĞLIKLI BESLENME PİRAMİDİ

Katı ve Sıvı Yağlar,  
Tatlılar

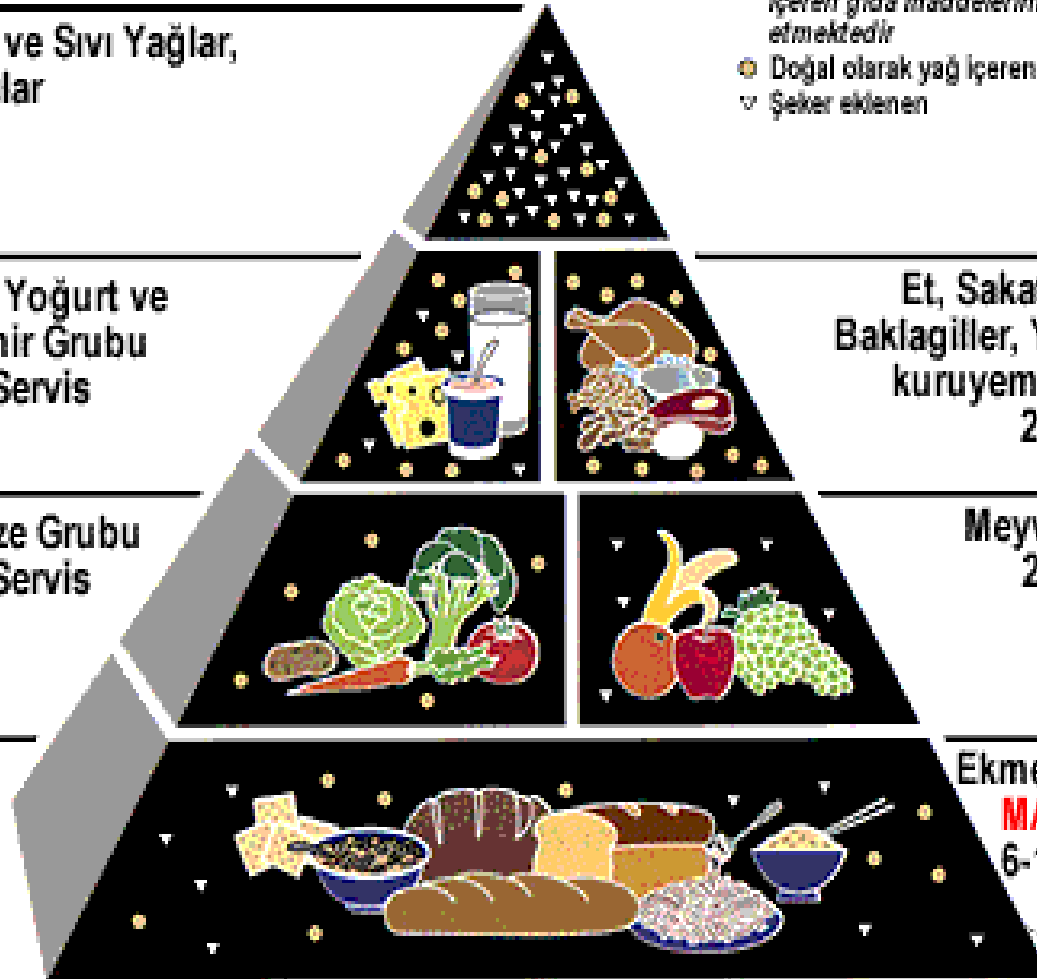
Süt, Yoğurt ve  
Peynir Grubu  
2-3 Servis

Sebze Grubu  
3-5 Servis

EkmeK, Piriç  
**MAKARNA**  
6-11 Servis

Aşağıda belirtilen semboller  
grafikte yağ ve şeker eklenen veya  
içeren gıda maddelerini temsil  
etmektedir

- Doğal olarak yağ içeren veya eklenen
- ▽ Şeker eklenen



FAST FOOD



HURDA GIDA





Tam tahmin ettiğim gibi.  
Çok fazla hurda gıda  
yemişsin.



# ÖNLEM!!!!

Canınız sıkılınca yemek yememek için kendinize bir uğraş bulun (resim, müzik, dans, spor gibi)



## Çok basit ipuçları!!!

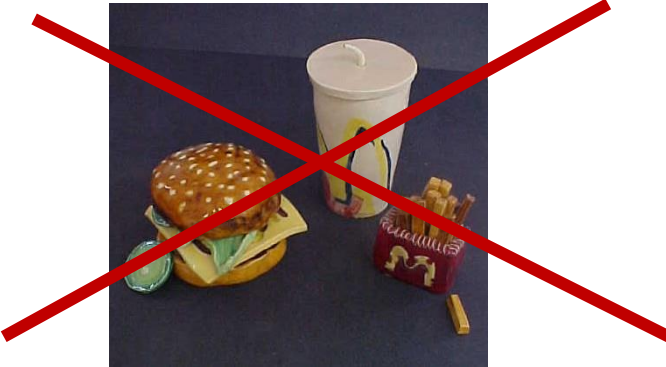
- Şekerli ve gazlı içeceklerin tüketimi azaltılmalıdır.

# ~~ASİTLİ GIDA~~





- Arabaya binmek yerine yürünmeli veya bisiklete binilmelidir
- Kızarmış ve yağ içeriği fazla yiyecekler TÜKETİLMEMELİ, sebze ve meyva yeme alışkanlığı KAZANILMALI.



- HAFTADA 2 saatten fazla TV seyredilmemeli ve bilgisayar oyunu oynanmamalı
- Hareketsiz yaşamdan vazgeçmeliyiz

