

Diyabet nasıl tedavi edilir?

Tip 1 ve tip 2 diye ayrı başlık koymak gerekir.

İkisinin ortak birleştikleri nokta, yaşam stili değişikliği ve beslenmedir.

Bugün artık modern yaşam nedeniyle hepimiz yanlış besleniyoruz. Sabah erken kalkıp, kahvaltı yapmadan arabaya biniyoruz. İşe gelip akşama kadar oturuyoruz, gereksiz gıdalar tüketiyoruz. Akşam eve arabamızla dönüyor, yiyebildiğimiz kadar yemek yiyip yatıyoruz.

Her şeyden önce bu yaşam stilinin değişmesi gerekiyor.

Kişi, en azından günde 30 -45 dakikasını yürüyüşe ayırmalı. Beslenme deyince çok zor bir süreçten söz etmiyoruz. Herkesin nasıl sağlıklı beslenmesi gerekiyorsa diyabetik bir kişi de öyle beslenmeli.

Öncelikle kötü karbonhidratlardan uzak durulmalı. Ne kadar fazla karbonhidratlı gıda tüketilirse kan şekeri de o kadar artma eğiliminde olur. Bu nedenle işlenmiş tahıl ürünleri yerine tam tahıl içeren karbonhidratlar tercih edilmeli.

Kırmızı etin dengeli kullanımı yanında kümes hayvanları ve balık tüketilmeli.

Düzenli beslenilmeli.

Daha sonra ilaç tedavisine sıra gelir.

Tip 1 diyabetiklerde kullandığımız tedavi yalnız ve yalnızca insülinidir. Tip 1 diyabetik bir kişide hiçbir zaman için insülin hap kullanmayız. Bazı özel durumlarda insülinin yanına bazı haplar eklenebilir. Ama bunlar çok nadir durumlardır ve ancak doktorun direktifiyle mümkündür.

Tip 2 diyabette durum farklı. Tip 2 diyabette genellikle ilk yıllarda ağızdan kan şekerini dengeleyen bazı haplar verilir. İlerleyen yıllarda (ortalama 6 -10 yıl sonra) insüline geçmek gerekebilir.