



## Table of Contents

1. Şeker Hastalığı ve Egzersiz .....	2
1.1. Egzersizin ne gibi yardımı olur?.....	2
1.2. Egzersiz Önerileri.....	3

## 1. Şeker Hastalığı ve Egzersiz

### 1.1.Egzersizin ne gibi yardımı olur?

#### Şeker Hastalığı ve Egzersiz

Düzenli egzersizin herkese yararı vardır. Bu şeker hastalarında sıhhati korumak için önemli bir rol oynar.

#### Egzersiz ne şekilde yardımcı olur

- Kanda şeker oranını iyileştiren insülinin daha iyi çalışmasına yardımcı olur
- Kilonuzu kontrol etmenize yardımcı olur
- Tansiyonunuzu düşürmeye yardımcı olur
- Kalp hastalıklarına karşı olan riskinizi azaltır
- Stresi azaltmaya faydası olur

#### Ne tür egzersiz yapmalıyım?

Bu nelerden zevk aldığınıza ve sağlık durumunuza bağlıdır. Bazı öneriler aşağıdadır:

- Yürüyüş
- Yüzmek
- Dans etmek
- Suda Aerobik
- Bahçe işleri
- Golf
- Bisiklet kullanmak
- Egzersiz bisikleti
- Yürüyüş makinası

Genel fiziksel faaliyetlerinizi artırmak da yardımcı olur. Örneğin, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak, televizyon kanalını değiştirmek için kumanda yerine ayağa kalkarak gitmek, ev işleri vesaire.

#### Ne kadar egzersiz yapmalıyım?

İdeal olarak, ortalama her gün 30 dakika. Bu mümkün olmadığı durumlarda, bu süre 3x10 dakikalık seanslara bölünebilir.

#### Egzersiz ne yoğunlukta olmalıdır?

Egzersizin yararını görmek için nefes nefese kalmanız gerekmez. Orta derecede yoğunluğu hedef alın. Bu demek oluyor ki, egzersiz yaparken nefes nefese kalmadan konuşabilmelisiniz.

## Başlamak

Düzenli egzersize başlamadan önce, tam bir sağlık muayenesi için doktorunuzu görün. Özellikle şeker hastalığı komplikasyonu varsa bu çok önemlidir. Egzersiz yapmaya kademeli olarak başlayın. 5-10 dakika olarak başlayın ve yavaş yavaş 30 dakikaya çıkarın.

## 1.2.Egzersiz Önerileri

- Susuz kalmamak için, egzersiz öncesi ve sonrası fazladan sıvı için. Ayrıca uzun süren egzersiz süresince fazladan sıvı için.
- Bu sıvı su olabilir, veya fazladan karbonhidrat gerekiyorsa şekerli bir içecek gerekebilir. (örneğin, her 15 dakikada bir 250 ml veya her saatte bir litre) tavsiye edilir.

### Ayaklarınızı iyi koruyun

- Rahat ve tam-oturan ayakkabılar giyin.
- Daima egzersiz öncesi ve sonrası ayaklarınızı kontrol edin.
- Ayaklarda yara veya ülserler şeker hastası olanlar için ciddi bir tehlikedir. Özellikle orta yaşlı ve yaşlı kişiler için ayakların zarar görmesini önlemek önemlidir. Ayaklara baskı yapacak egzersizden kaçının (örneğin, koşmak).
- Ayaklara en az baskı ve ağırlık verecek egzersiz idealdir (örneğin, egzersiz bisikletine binmek veya rahat bir ayakkabı ile hızlı yürüyüş).
- Şeker Hastalığı ve Ayaklarınız'a bakın (Diabetes and your Feet)
- Hypoglycaemia'yı (kanda düşük şeker seviyesi) önlemek için egzersiz öncesi veya süresince fazladan karbonhidrat alın.
- Genellikle egzersizden sonra fazladan karbonhidrata ihtiyaç duyulur.
- Fazladan yiyecek ihtiyacınızı saptamak için egzersiz öncesi, mümkünse egzersiz sırasında (en azından ilk başlarda) ve egzersiz sonunda kandaki glikoz seviyesini takip edin.
- Ne kadar karbonhidrat alacağınızı ayarlamak için diyetisyeninizle görüşün.
- İnsülin ve ilaç miktarını ayarlayın
- Egzersiz öncesi insülin dozajınızı azaltmanız gerekebilir. İnsülin ayarlaması kişiden kişiye değişir. Egzersiz düzeniniz için uygun olacak ayarlamayı doktorunuzla veya şeker hastalığı eğiticinizle görüşün.
- Açık havada egzersiz yaparken daima güneşe karşı koruyucu kullanın.

### 1. Tip şeker hastalarına öneri

- Şekeriniz tam kontrol altında değil ise (örneğin aç karnına kandaki glikoz seviyesi 14mmol/L ve idrarda ketones) kanda glikoz düzeline kadar egzersizden kaçının.
- Egzersiz bu gibi durumlarda kanda şeker ve idrarda ketones seviyesini gerçekten yükseltebilir.

### 2. Tip şeker hastalarına öneri

- Düzenli egzersiz kendinizi idare etmenizin önemli bir bölümüdür.

Bu kanda glikozu kontrol etmesine yardımcı olması için insülininizin daha düzenli çalışmasına yararlı olur.