



## ARAŞTIRMA

## Abdi İbrahim'den 'Dünya Diyabet Günü' öncesi uyarı

**Abdi İbrahim** Medikal Direktörlüğü 14 Kasım Dünya Diyabet Günü kapsamında yaptığı açıklamada, halen dünyada 425 milyondan fazla diyabet hastası bulunduğu belirterek, "Diyabet hastalığını erken teşhis etmek ve bu süreçte hayat tarzında yapılabilecek ufak değişikliklerle diyabet ile kaliteli bir yaşam sürmek mümkün olabilir." ifadelerini kullandı. Abdi İbrahim Medikal Direktörlüğü'nden yapılan açıklamada, toplumlar ve sağlık sistemleri üzerinde büyük bir yük yaratan diyabet ile ilgili uyanılarda bulunuldu. Buna göre, diyabet ana olarak Tip I ve Tip II olarak ikiye ayrılırken, hastaların birçoğunu ise hayat tarzı değişiklikleri ve düzenli fiziksel aktiviteyle hastalığını kontrol etmesi kolaylaşacak Tip II hastaları oluşturuyor. Tip I diyabet hastalarının vücutları çok az veya hiç insülin üretmezken, Tip II diyabet hastalarının vücutlarında insülin üretimi oluyor, fakat bu insülin hücreler üzerinde istenilen etkiyi oluşturmuyor. Diyabet hastalarının yüzde 50'sinin hala tanı almadığını bildiren Abdi İbrahim Medikal Direktörlüğü, bu hastalıkta erken tanının tedavi açısından büyük önem taşıdığına dikkati çekti. Bu nedenle hastalık ve belirtileri hakkında toplumun bilgi seviyesi ne kadar artarsa, hastaların hekimlere başvurusu hızlanacağı gibi, diyabetin ilerlemesinin de önüne geçilmesi kolaylaşıyor. Verilen bilgiye göre, diyabet hastalarının şeker ve bütün şekerli tatlılardan, kurabiye, kek, pastalar, beyaz ekmekek ve benzeri çöreklerden, asitli, gazlı içecekler ve hazır meyve sularından, katı yağlar ve yağ içeriği fazla olan besinler, salam, sosis, sucuk, pastırma gibi yiyecekler, yağda kızartılmış yiyecek ve kavurmalar ve aşırı tuz ve tuz içeriği fazla olan besinlerden uzak durması kritik önem taşıyor. Abdi İbrahim Medikal Direktörlüğü, sağlıklı beslenebilmek için beyaz ekmekek yerine kepekli ekmekek, pirinç yerine bulgur, meyve suyu yerine meyvenin kendisinin tercih edilmesini, ayrıca taze sebze ve salatayı her öğünde sofraya koymayı, bunun yanı sıra kuru baklagilleri mümkün olduğunca sık tüketmeyi öneriyor. **(İstanbul, aa)**