



Diyabetli
çocuklar ve
gençler için
kan şekeri
izlem defteri

KAN ŞEKERİ İZLEM DEFTERİ TUTMAK NİÇİN ÖNEMLİDİR?

Tip 1 diyabetlilerin kan şekeri otomatik olarak ayarlanamaz. Bu nedenle kan şekerini “elle ayarlamak” gerekir. Bunun için de bize düşen, aynen pankreasın yaptığı gibi kan şekerimizi düzenli olarak ölçmek (*günde en az dört kez ve haftada bir kez gece saat 3’de*), kan şekeri değerlerimizin hedef değerler arasında olup olmadığı üzerinde düşünmek, yiyeceğimiz karbonhidrat miktarını da dikkate alarak insülin dozuna karar vermektir. Elinizdeki kan şekeri izlem defteri bu amaçlar içindir. Bu defter, yalnızca kan şekeri değerlerini görev olsun diye yazıp doktora göstermek için değildir. Bu defter ancak sizin kan şekeri değerleriniz üzerinde düşünmenizi sağladığı ve bu şekilde diyabet tedavisi konusundaki ustalığımızın gelişmesine katkıda bulunduğu zaman işe yaramış olacaktır. Bazılarımız nasıl olsa kan şekeri ölçüm cihazlarının hafızasında bilgiler var diye defter tutmaktan vazgeçiyorsunuz; oysa kan şekeri izlem defteri sadece bir kayıt değil. Sizin diyabet yönetimin öğrenmenizdeki en önemli veri kaynağıdır. Bunu sakın unutmayın ve bu defteri diyabetle yaşamanın en önemli parçası haline getirin.

COPYRIGHT 2011, PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN, SAĞLIK BAHÇESİ
BU İZLEM DEFTERİ, ÇEŞİTLİ KAN ŞEKERİ İZLEM DEFTERLERİNDEN VE
DİYABET EĞİTİM MATERYALLERİNDEN YARARLANILARAK PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN
TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR.



ÇOCUK ENDOKRİN VE DİYABET DERNEĞİ ÇOCUK DİYABET GRUBU TARAFINDAN
GÖZDEN GEÇİRİLEREK DİYABETLİ ÇOCUKLARIN İZLEMİ İÇİN ÖNERİLMİŞTİR.

ADI / SOYADI

DOSYA NO

DİYABET TANI TARİHİ

DOKTORUN ADI / SOYADI VE TELEFONU

DİYABET HEMŞİRESİNİN ADI / SOYADI VE TELEFONU

DİYABET DİYETİSYENİNİN ADI / SOYADI VE TELEFONU

PSİKOLOG ADI / SOYADI VE TELEFONU

ACİL DURUMLARDA ARANACAK KİŞİNİN ADI / SOYADI VE TELEFONU



**Bu günlük, “YAZARKEN
DÜŞÜNMEK” içindir.**

**PANKREAS gibi
düşünmek, giderek kan
şekerini hissetmek içindir.**

**BUNU HER ÇOCUK
BAŞARABİLİR!**

KAN ŞEKERLERİMİZİN EĞİLİMİNE ÖNEM VERMELİYİZ

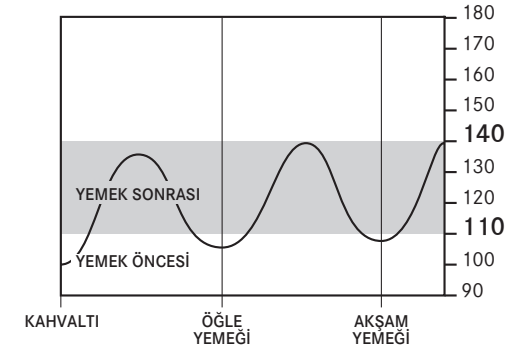
Kan şekeri defterimize bakarken yukarıdan aşağıya doğru baktığımızda aynı zaman dilimindeki kan şekeri ölçümlerimizin nasıl seyrettiğini daha net görebiliriz. Örneğin sabah kahvaltı öncesi kan şekerilerimiz son bir hafta içinde nasıl seyretmiş? Böylece eğer herhangi bir zaman dilimi için (*öğün öncesi veya sonrası*) kan şekeri istediğimiz sınırların dışında ise insülinimizde veya beslenmemizde ona göre değişiklikler yaparak düzelmesini sağlayabiliriz. Ancak burada dikkat etmemiz gereken nokta her yüksek veya her düşük şekerden sonra hemen değişiklik yapmamaktır. Bazı yükselme ve düşmeler geçicidir ve o güne mahsus bazı özel durumlarla ilgilidir. Ama bazen aynı zaman diliminde sürekli olarak (*en az üç gün üst üste*) düşüklük veya yükseklik olabilir. O zaman kan şekerilerimizde bir “trend” (*eğilim*) var diyoruz. Böyle durumlarda şekerin düşük veya yüksek olmasına göre biz de insülinimizi azaltıp-çoğaltarak veya beslenme ve aktivitemizi ayarlayarak tekrar şeker değerlerinin normalleşmesini sağlayabiliriz.

DÜZELTME DOZU VE KARBONHİDRAT İNSÜLİN ORANI

Yemek öncesi insülin dozuna karar verirken iki temel bilgiyi kullanmak gerekir. Düzeltme dozu, kan şekeri değeri hedef değerlerin dışında olanlarda 1 ünite insülinin, o kişide kan şekeri kaç mg düşüreceğini anlatır. Bu rakam, insülin etkisindeki farklılıklara bağlı olarak değişir, 1500 (*başlangıç döneminde 2000 rakamını kullanmak daha güvenli olabilir*) sabit rakamını günlük toplam insülin dozuna bölerek o kişinin kendi düzeltme dozunu hesaplayabilir. Yemek öncesi insülin dozlarına karar verirken ikinci faktör alacağımız karbonhidrat miktarıdır. Genel olarak 15 gram karbonhidrat için 1 ünite insüline gerek vardır ve bu rakam da her çocuk için, hatta her öğün değişebilir. Bir ünite insülinin o kişide kaç gram karbonhidratın hücreler tarafından kullanılabileceğini bulmak için 500 sabit rakamını günlük toplam insülin dozuna bölmek gerekir. İnsülin dozlarına karar verirken karbonhidrat saymak ve düzeltme dozu kullanmak ileri diyabet eğitimi kapsamına girer ve bilinçli diyabetli olmak için insülin dozlarına gelişigüzel değil de bilgi kullanarak, yani “pankreas gibi düşünerek” karar vermek anlamına gelir.

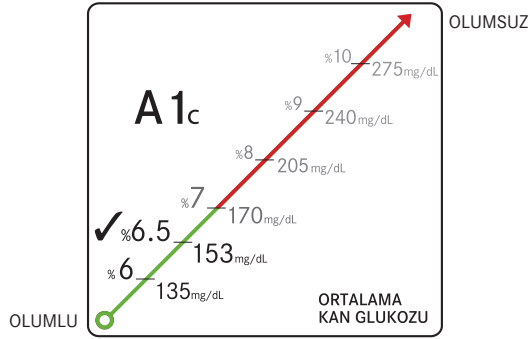
HEDEF KAN ŞEKERİ

Tip 1 diyabetliler kan şekeri değerlerini izlerken kendi yaşlarına uyan hedef değerler arasında tutmaya çalışmalıdır. Böyle yaparlarsa kendilerini daha iyi hissederler ve diyabete bağlı komplikasyonlardan kendilerini koruyabilirler. En ideali, diyabetli olmayan kişilerdeki gibi, yemekten önceki kan şekeri 100 mg/dl'nin, yemekten 2 saat sonra ölçülen kan şekeri 140 mg/dl'nin altında tutabilmektir ama bu çoğu zaman zordur. Bunun yerine her yaş grubuna uyan hedef kan şekeri değerleri belirlenmiştir. Aşağıdaki şekilde kan şekerilerimizdeki değişiklik sınırları görünmektedir.



HbA1c

Bu test 3 ayda bir yapılır ve kan şekeri değerimizin 3 aylık ortalamasını gösterir. Aşağıdaki şekilde tabloda kan şekeri değerleri ile HbA1c arasındaki ilişkiyi görebilir ve kendi HbA1c değerinizin yaklaşık hangi kan şekeri ortalamasına rast geldiğini bulabilirsiniz. Diyabetliler üzerinde yapılan araştırmalar HbA1c değerinin % 7'nin altında tutulmasının uzun dönemdeki komplikasyonların önlenmesini sağladığını gösteriyor. Bu nedenle de bütün diyabetli çocukların bu hedefe ulaşmak için çaba göstermesi gerekiyor.



Yaş gruplarına göre hedef kan şekeri ve HbA1c değerleri

YAŞ	AÇLIK KAN ŞEKERİ (mg/dl)	YATMADAN ÖNCEKİ KAN ŞEKERİ (mg/dl)	HbA1c (%)
6 yaşından küçük	100-180	100*-200 (80**)	7.5-8.5
6-12 yaş	90-180	110*-180 (70**)	<8
13-19 yaş	90-130	90*-150(60**)	<7.5
19 yaşından büyük	90-130	90*-150(60**)	<7

*Eğer ölçülen kan şekeri belirtilen değerlerin altında ise, süt veya karbonhidrat içeren besinler alınır.
**Eğer ölçülen kan şekeri bu değerlerin altında ise, kan şekeri düşüklüğü açısından gerekli önlemler alınır ve daha sonra kan şekeri ölçülerek güvenli kan şekeri değeri ile yatması sağlanır.

SİZİN HEDEFLERİNİZ

Doktorum günde defa kan şekeri ölçmeyi öneriyor
Benim yemek öncesi kan şekeri hedefim mg/dl
Benim yatmadan önceki hedef değerim mg /dl

DEFTERİNİZİ NASIL KULLANACAKSINIZ?

Bu defteri kullanarak beslenmenin, insülinin ve egzersizin vücudunuzdaki kan şekeri nasıl etkilediğini görebilirsiniz. Böylece diyabet kontrolünüzü daha iyi hale getirmek üzere sağlıklı karar vermeniz kolaylaşır. Şimdi defteri nasıl dolduracağımıza bir bakalım:

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daire içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerlerinizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (üç 8 kuralı) kan şekeri dengeyi iyi demektir.

TARİH	KAHVARTI				ÖĞLE YEMEĞİ				AKŞAM YEMEĞİ				YATMADAN ÖNCE			GECE	
	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	KH	Saat	KS
2	70	1	8	123	120	12	180	90 gram	110	9	210	?					
YORUMLAR 6 Bugün doğum günümde ve pastayı fazla kısıdım. Ama yine de kan şekerlerimi kontrol etmeyi becerdim.																	
YORUMLAR																	

- 1 Yaptığımız insülin dozunu ve türünü yazın.
- 2 Test yaptığınız tarihi not edin.
- 3 Kan şekerinizi yemekten önce ve gerekirse yemekten 2 saat sonra ölçün. Sonuçları tablodaki Önce ve Sonra kutucuklarına yazın. Gerekirse altına ölçüm saatini de yazın.
- 4 Aldığınız karbonhidrat miktarını sayınız ve KH yazan kutucuğa yazın.
- 5 Ölçülen sonuç yüksek veya düşük ise renkli kalemle daire içine alın. Bu şekilde kan şekerinizin % kaçının hedef değerlerin dışında olduğunu hesaplayabilir ve defterinizin en alt bölümüne bunu yazabilirsiniz.
- 6 Yorumlar bölümüne o gün yolunda gitmeyen veya sıradışı gelişmeleri, ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekerleriniz ile ilgili yorumlarınızı veya aklınıza gelen hoş bir şeyi yazabilirsiniz.



Diyabetle arkadaş olun!

Diyabetle arkadaş olmak, diyabetle yaşamın ilk adımıdır. Bunun anlamı arkadaşlarınıza olduğu gibi, diyabete de özenle davranmaktır. Bunun ötesinde, diyabetle gelen zorlukları içimizde büyütmemek, kaygılarla kendimizi tüketmemektir. Bir kez diyabet olunca artık geçmişi geride bırakıp, geleceğe bakmak; diyabetle barışık bir yaşam sürmek en iyisidir.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengelenmiş iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengelenmiş iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

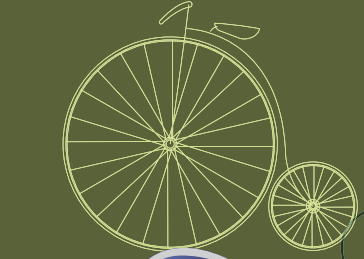
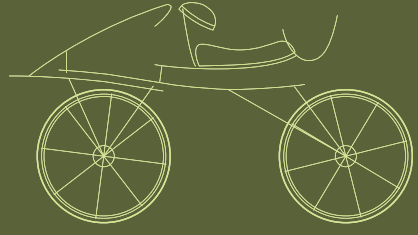
KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Durumunuzu zaman zaman gözden geçirin!

Yeni yıla ya da yeni bir mevsime başlarken yaşadıklarınızı ve öğrendiklerinizi değerlendirin. Geçen yıl kaç kez kontrole gittiğinizi, son bir yıldaki kan şekeri kontrol durumunu, kaç kez ve hangi derecede kan şekeri düşüklüğü yaşadığınızı ve bunların nedenlerini, göz ve böbrek kontrollerinizin sonuçlarını, günlük yaşamdaki zorlukları, bu yıla ait beklentilerinizi ailenizle birlikte gözden geçiriniz. Yeni karşılaştığımız sorunları, vardığımız sonuçları ve aldığımız kararları diyabet takip defterinin arkasına yazıp ilk fırsatta doktorunuzla tartışınız.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

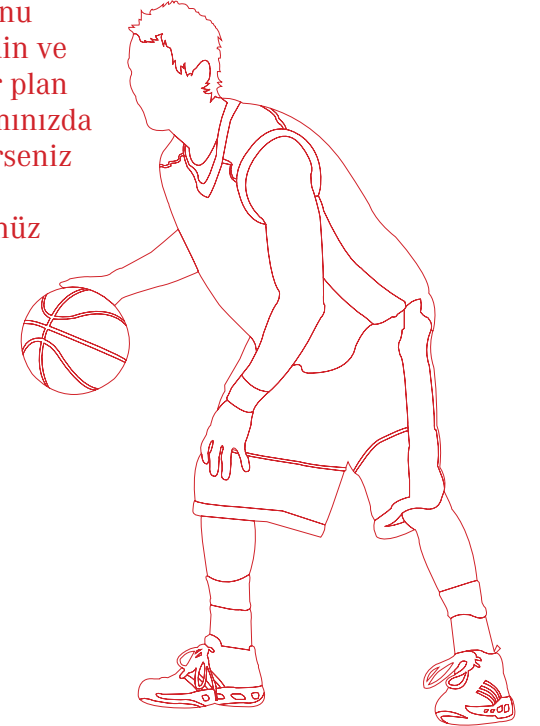
Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Kan şekeri kontrol durumunu iyimser bir bakışla yorumlayın.

Bugüne kadar yapılan çalışmalar, diyabetlilerin uzun dönemdeki sağlığını etkileyen en önemli faktörün kan şekeri yüksekliğinin derecesi ve süresi olduğunu göstermiştir. Üç aylık kan şekeri ortalamasını gösteren HbA1C düzeyi % 9 veya üzerinde ise, bunu önemli bir sorun olarak kabul edin ve en kısa zamanda hekiminizle bir plan yapın. Unutmayın, günlük yaşamınızda kan şekerinizi ne kadar sık ölçerseniz (ve sonuçlarına göre ayarlama yaparsanız) kan şekeri kontrolünüz o kadar iyi olacaktır.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengelenmiş iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengelenmiş iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Ergenlik yıllarının yaşamın en çalkantılı yılları olduğunu unutmayın!

Çocukların sürekli değişen bir bedenleri ve ruhsal dünyaları vardır. Ergenlik, çocuktaki gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Ergenlik yıllarının yaşamın en çalkantılı yılları olduğunu unutmayın. Bir çok araştırma ergenlik döneminde diyabet bakımının aksadığını ve kan şekeri kontrolünün kötüleştiğini göstermektedir. Ergenlik dönemine giren çocuklarda diyabet tedavisinin gözden geçirilmesi gereklidir. Ergenlik belirtileri başladığında, tedavi planında değişiklik ihtiyacı olup olmadığını hekiminizle tartışın.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

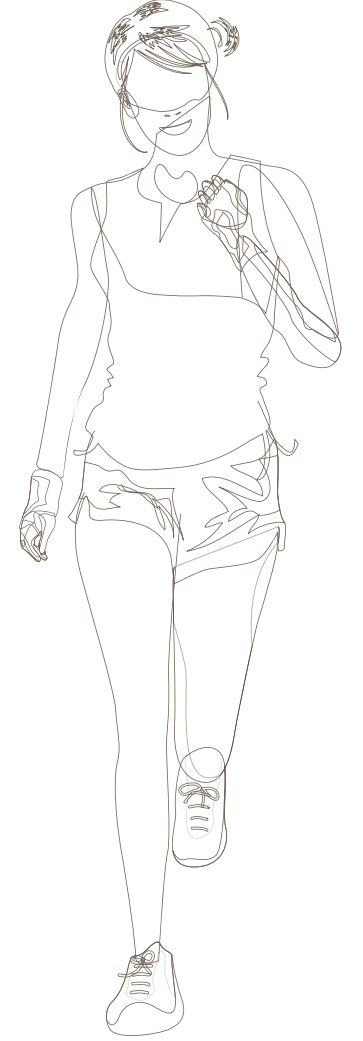
Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Egzersizizi günlük yaşamınızın bir parçası haline getirin.

Egzersiz herkes için gereklidir fakat diyabetliler için daha çok gereklidir. Çünkü egzersiz, şekerin daha çok kullanılmasını sağlayarak kan şekerini düşürür, insülin reseptörlerinin sayısını artırarak insülinin etkisini kolaylaştırır, kötü kolesterolü düşürüp iyi kolesterolü artırarak kalp hastalığı riskini azaltır. Düzenli egzersiz ile kan şekeri dengesini korumak kolaylaşır. Bu nedenle sevdiğiniz bir spor aktivitesini düzenli olarak yapmaya çalışın.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

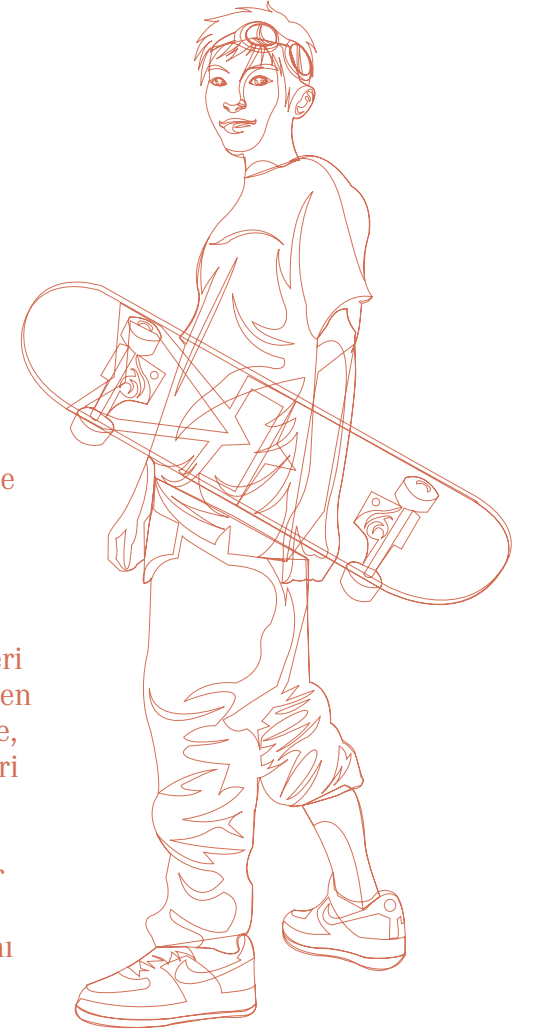
Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Kan şekeri düşüklüğüne daha çok önem verin.

Diyabet tedavisi sırasında kan şekeri düşüklüğü kaçınılmazdır. Hiç kan şekeri düşüklüğü yaşamayan diyabetliler genellikle kan şekeri yüksek seyreden diyabetlilerdir. Bununla birlikte, son yıllarda sık geçirilen hafif ve orta dereceli kan şekeri düşüklüklerinin ileride kan şekeri düşüklüğünü hissetmemeye neden olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, gece güvenli bir kan şekeri değeri (>110 mg/dl) ile yatınız ve kan şekeri düşüklüklerini önlemek için yapılması gerekenleri tekrar gözden geçiriniz. Evinizde glukagon bulunup bulunmadığını sürekli kontrol ediniz.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

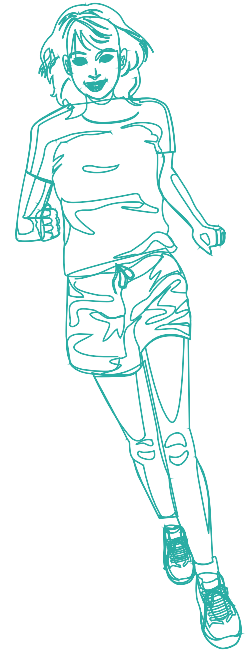
Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Diyabet bakım ustalığınızı geliştirin!

Diyabetle yaşamayı bir arabayla seyahat etmeye benzetirsek ya diyabet arabasında şoför olunması gerekiyor ya da başkasının kullandığı arabada bir yolcu. Biz, diyabetli çocukların diyabet direksiyonunun başında olmaları gerektiğini düşünüyoruz. Diyabetlilerin bu şekilde davranmaları ve kendi kendine bakım için gerekli bilgileri öğrenmeleri diyabet bakım bilinci olarak isimlendiriliyor. Diyabet bakım ustalığının gelişmesi için ilk günden çaba gösteriniz; size verilen kitapları detaylı bir şekilde okuyunuz, deneyimlerinizi okuduklarınızla birleştiriniz.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

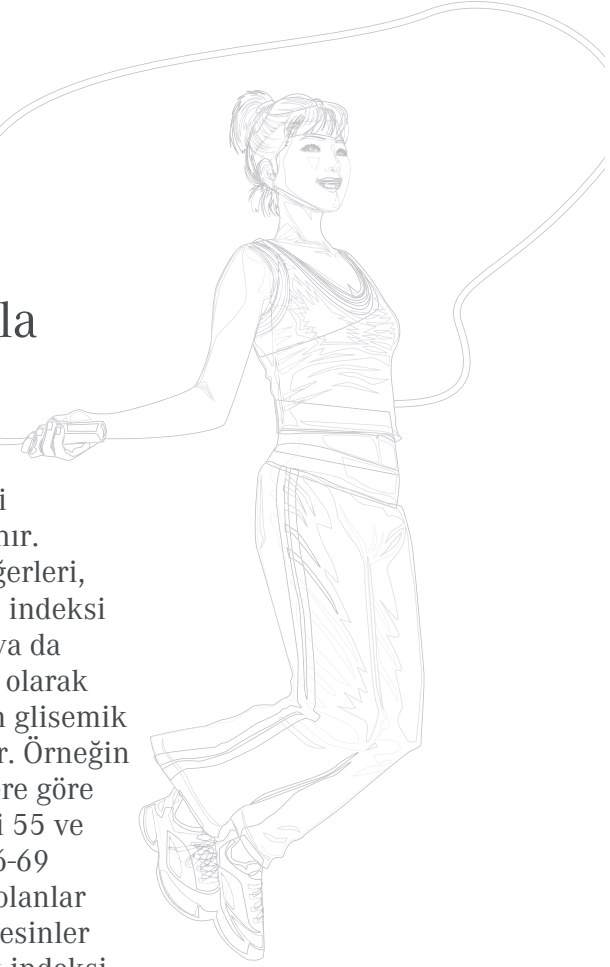
Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Beslenmenizde kan şekerini daha yavaş yükselten besinlere daha fazla yer verin.

Glisemik İndeks, besinlerdeki karbonhidratların kan şekerini yükseltme hızı olarak tanımlanır. Besinlerin glisemik indeks değerleri, şeker ya da ekmeğin glisemik indeksi baz alınarak belirlenir. Şeker ya da ekmeğin glisemik indeksi 100 olarak kabul edilir ve diğer besinlerin glisemik indeksleri buna göre puanlanır. Örneğin elmanın glisemik indeksi şekerle göre 38, ekmeğe göre 52'dir. Değeri 55 ve altında olan besinler düşük, 56-69 arası olanlar orta, 70 ve üzeri olanlar ise yüksek glisemik indeksli besinler olarak gruplandırılır. Glisemik indeksi düşük besinler, kan şekerini yavaş yükseltmenin yanında tokluk hissi de verirler. Bu nedenle sağlıklı beslenmede daha sık tüketilmeleri önerilir. Besinlerin glisemik indekslerini ve karbonhidrat sayımını öğrenmek için beslenme uzmanınızla görüşün.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerinizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerinizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Bu yıl bir eğitim kampına katılmaya çalışın.

Diyabetli çocuklar için düzenlenen kamplar çocukların deneyimlerini karşılaştırmalarını sağlar ve onların yalnızlık hislerini azaltır. Değişik fiziksel ve sosyal aktiviteler ile kendi yeteneklerine güvenlerini artırır, kendi kendine diyabet bakımı konusunda çocukları daha güvenli sorumlu ve becerikli hale getirir, onların kaygılarını azaltır ve gelecek konusunda daha pozitif olmalarını sağlar. Bu nedenle, 10 yaş ve üzerinde iseniz, bu yıl mutlaka diyabetli çocuklar için düzenlenen kamplardan, birisine katılmaya çalışınız.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerinizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE				
	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	KH	Saat	KŞ
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerinizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE				
	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	KH	Saat	KŞ
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					



Diyabet tedavisindeki yenilikleri izleyin ve iyimser olun.

Yaşam devam ediyor ve bilim adamları diyabetli çocukları insülin enjeksiyonlarından kurtaracak tedavi yöntemleri için çalışıyor. Bazen araştırmaların sonuçları abartılı ifadelerle medyada da yer alıyor. Bugünden yarına gerçekleşmeyecek olsa da günümüzde iyimser olmamıza yetecek miktarda ilerleme sağlandığını söyleyebiliriz. Ülkemizde yeni kullanılmaya başlanan çok kısa etkili insülin ve pompa tedavisi gibi yöntemlerin gerekli olup olmadığını hekiminizle tartışınız. Diyabet tedavisiyle ilgili deneyimlerinizi ve sorunlarınızı diyabetli arkadaşlarınız ile paylaşınız. Bulduğunuz yerde diyabetli çocuklar için eğitim ve sosyal aktivite düzenlenmesine katkıda bulununuz. Kendinize karşı gerçekçi bir iyimserlikle davranınız.



Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerlerinizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE				
	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	KH	Saat	KŞ
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daima içine alınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerlerinizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE				
	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	Sonra	KH	Önce	İnsülin	KH	Saat	KŞ
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													
YORUMLAR													

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daire içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini daire içine almız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. **Kan şekerlerimizin % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.**

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

Yüksek veya düşük kan şekeri değerlerini dairesine yazınız. Yorumlar bölümüne ek kan şekeri ölçümlerini, kan şekeri yükseklik ve düşüklüklerinin olası nedenlerini ve o gün yolunda gitmeyen şeyleri yazınız. Kan şekerleriniz % 80'i, 80-180 mg arasında (veya hedef değerleriniz arasında) ise (uç 8 kuralı) kan şekeri dengemiz iyi demektir.

TARİH	KAHVALLI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		YATMADAN ÖNCE		GECE	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Sonra	Önce	Saat
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										
YORUMLAR										

Kan şekerinin % kaç 80-180 mg arasında?

KAHVALLI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	YATMADAN ÖNCE	GECE	BÜTÜN HAFTA
YORUMLAR					

KAN ŞEKERİ DÜŞÜKLÜĞÜ VE TEDAVİSİ

Kan şekerinin düşmesi (*Hipoglisemi ya da "Hipo"*) Tip 1 diyabetli çocukların sık başına gelen bir durumdur. Son yıllarda kan şekeri düşüklüğünün, daha doğrusu kan şekerlerindeki "oynamaların" önemi daha iyi anlaşılmış ve kan şekeri düşüklüğüne aldırmayan çocuklarda daha sonraki yıllarda şeker düşüklüğünü hissetmeme sorunu olabileceği gösterilmiştir. Bu nedenle diyabetliler kan şekeri düşüklüğünü önlemek ve doğru tedavi etmek için etkin çaba göstermelidir.

Kan şekeri düşüklüğü, insülin miktarının çok gelmesi, insülin yapıldığı halde öğünlerin geç yenmesi veya yeterli karbonhidrat alınmaması ve önlem almadan fazla egzersiz yapılması gibi nedenlere bağlıdır. Bazen kan şekeri düşüklüğü için bir neden bulunamaz. Diyabetlilerin kan şekeri düşüklüğü olduğunda bunu açıklayacak bir neden var mı diye düşünmeleri ve bunu kan şekeri takip defterine yazmaları gerekir.

HAFİF ŞİDDETE HİPOGLİSEMİ:

Kan şekeri 70 mg ve altına düştüğünde "alarm bulguları" adı verilen açlık hissi, göz kararması, güçsüzlük, titreme, terleme, yüzde renk değişikliği (*soluk, gri, kızarmış*) ve kalp atışlarımızın hızlanması (*çarpıntı hissi*) gibi bulgular meydana gelir. Bu bulgular insan korktuğu ya da çok heyecanlandığı zamanki bulgulara benzer çünkü kan şekeri düştüğünde de adı "stres hormonları" olan ve karaciğerimizde depolanmış şekerin acilen kanımıza karışmasını sağlayan hormonlar salgılanır. Sanki vücudumuz bizim kendi kendimize yardım etmemiz için bir taraftan bizi uyarırken diğer taraftan kendisi de kan şekerimizi yükseltmek için çaba gösterir. Bu durumda hafif hipoglisemiden söz edilir. Alarm bulguları varsa hemen kan şekeri ölçülür ve 70 mg veya altında ise kan şekerimizi hızlı şekilde yükselten besinler (*6 yaşından küçüklerde 5-10 gram , 6-10 yaş arasında 10-15 gram, 10 yaşından büyüklerde 15-20 gram şeker veya bu kadar şeker içeren meyve suları*) tüketilir. Bu besinler 10-15 dk içinde kan şekerini yükseltir ve bu şekilde tehlikeden korunmuş olunur. Bu gibi durumlarda en iyisi, 15 dk sonra kan şekerini tekrar ölçmek ve hala düşükse bir kez daha şekerli besinler almaktır. Genel olarak küçük çocuklarda yarım su bardağı, büyüklerde ise bir bardağa yakın meyve suyu veya portakallı gazoz gibi içecekler kan şekerini yükseltir, meyve suyu yerine 2-3 adet kesme şeker de kullanılabilir. Zaten her diyabetlinin okul çantasında veya el çantasında meyve suyu veya kesme şeker bulundurması gerekir.

ORTA ŞİDDETE HİPOGLİSEMİ:

Kan şekeri 50 mg ve altına düştüğünde beyine giden şeker azalır ve o zaman uykuya eğilim (*esnemeye başlamak, açık olarak düşünememek, basit emirleri yerine getirememek vs*), her şeyin sislerin arasında olması gibi, düşünme güçlüğü, dil ve ağız kenarında karıncalanma, davranış değişiklikleri (*hırçınlık, kızgınlık, kaygılı hal vs*), sarhoş gibi konuşma, denge bozukluğu, çift görme (*gözlerde donukluk, beyaz kısımları kanla dolu gibi görünüm*) gibi bulgular görülür. Bu durumda hiç ama hiç vakit geçirmeden şekerli bir şeyler içilmesi ve 15 dk sonra kan şekerinin kontrol edilmesi, hala düşükse yeniden 15 gram kadar karbonhidrat içeren şekerli bir şeyler yenmesi gerekir.

AĞIR ŞİDDETE HİPOGLİSEMİ:

Beynimizin glikozsuz kalması uzun sürerse bu kez bilinç kaybı ve havale geçirme gibi bulgular olur ve buna "ağır kan hipoglisemisi" denir ve bu durumda glukagon iğnesi yapılması gerekir.

GECE HİPOGLİSEMİSİ:

Bütün diyabetliler ve aileler gece de kan şekeri düşer mi? Ya haberimiz olmadan düşer ve çocuğumuz için tehlikeli bir durum olur mu? Acaba çocuğumuzun odasında mı yatmalıyım? gibi endişe dolu sorular sorarlar. Diyabetli çocuklarda, gece hipoglisemileri sık görülen bir sorundur ve bunu önlemek için gece yatmadan güvenli bir kan şekeri ile (*110 mg/dl üzerinde*) yatmak önemlidir ve ayrıca gece ara öğününü mutlaka almak gerekir. Gece kan şekeri düşen çocuklar uykudan uyanırlar, bu nedenle gece kan şekeri düşmelerine bağlı tehlike genellikle olmaz. Gece kan şekeri düşüklüklerinde uyumakta güçlük çekmek veya huzursuz, aç, sızlanarak uyanmak, korkulu rüya görmek (kabus), terleyerek uyanmak, çarpıntı ile uyanmak, baş ağrısı ile uyanmak, uykuda dolaşmak ve "dumanlı bir kafa" (*sanki her şey sis altında tam hatırlamıyor gibi*) veya bellek kaybı ile uyanmak gibi bulgular olur. Bu bulgular olduğunda gece kan şekerimizin düştüğünü düşünmemiz ve bunu defterimize not etmemiz gerekir. Bütün diyabetlilerin haftada bir kez de olsa gece 2-4 arasında kan şekerlerini kontrol etmesi önerilir.

KETONLAR VE ÖNEMİ (DUYGU'NUN BAŞINA GELENLER)

Küçüklüğümden beri sık sık boğaz enfeksiyonu geçiren biriydim; o kadar ki, bazı yıllarda annem neredeyse her ay beni doktora götürürdü. Doktorlar ne kadar sevimli olurlarsa olsunlar, ellerine boğazıma bakmak için o tahta çubukları alınca hemen ağzımı kapatır, onlara kötü kötü bakardım. Daha sonraları boğaz enfeksiyonlarımın alerjik yapıma bağlı olduğu, burnumun gerisinde de “geniz eti” denen bir sorunun olduğu anlaşıldı.

Ergenlik dönemine girdiğimde daha seyrek boğaz enfeksiyonu geçiriyordum ama yine de arkadaşlarımdan daha sık yatağa düşüyordum. Son haftalarda arka arkaya gelen sınavlardan hem yorulmuş, hem de gerilmiştim. İçimde eskisi gibi iyi notlar alacak mıyım sorusunun baskısı vardı. Yine yoğun bir haftanın arkasında cumartesi sabahı boğazımda ağrı ve hafif ateşle uyandım ve kan şekerimi de 280 mg ölçtüm. Sabah her zamankinden 2 ünite fazla insülin yaptım ama öğleye doğru bitkinliğimin arttığını hissettim. Yataktan zor çıktım. Hastanede kan şekerim 240 mg'dan yüksek olduğunda keton bakmam öğretilmişti ve ben de öğlen şeker ölçmeyi beklemeden idrarımda keton baktım. İdrarımda orta derecede keton vardı. Önce, bitkinliğimi boğaz enfeksiyonuna bağladım ama bu kez diyabet olmadan önceki bitkinliklerden daha ağırdı yaşadığım. Öğlen de kan şekerim 300 mg civarında çıkınca tekrar keton baktım ve bu kez sabaha göre arttığını gördüm.

Elimdeki kitapların “Keton ve diyabetik ketoasidoz” bölümlerini okumaya başladım ve hemen hemşire ablamı aramam gerektiğini düşündüm. Ona sabahtan beri yaşadıklarımı anlattım. Hemşire ablam, bitkinliğimin boğaz enfeksiyonumun yanı sıra enfeksiyona bağlı insülin ihtiyacımın artmasına bağlı olduğunu, insülin yetmeyince yağ dokusunun yıkıldığını ve yağlardan keton oluştuğunu, ketonların da halsizliğin artmasına neden olduğunu anlattı. Güler ablam günlük insülin ihtiyacımın % 10 kadarını (*ben 30 ünite kullandığıma göre 3 ünite*) ek doz olarak 3 saat ara ile yapmaya başlamamı, bunu idrarımda keton negatif oluncaya kadar sürdürmemi, bu arada bol miktarda sıvı almamı ve dinlenmemi önerdi. Telefonu kapatmadan eğer bulantı, kusma olursa vakit geçirmeden acil servise gitmemi tembih etti. Ben de hemen 3 ünite kısa etkili insülin yaptım. Yalnız boğaz ağrımın bir süre sonra yüksek ateş eklendi ve biz soluğu acilde aldık. Acildeki doktorlar diyabetli olduğumu duyunca bana

bakarken ve ilaç yazarken biraz tedirgin oldular ama sonuç olarak “Tonsillit” tanısı koyarak antibiyotik yazdılar. O geceyi pek iyi geçirmedim ve sabaha kadar 3 saatte bir ek doz kısa ya da hızlı etkili insülin yapmaya devam ettim. Neyse ki sabah biraz daha iyi uyandım ve öğleye doğru idrarımda keton negatif olunca kendimi rahatlamış hissettim. Doktorlarım bana seyrek olarak keton pozitif iken kan şekerimin normal hatta düşük olabileceğini, bu durumda insülinin yanı sıra şekerli sıvılar-besinler ile kan şekerinin desteklenmesini öğretmişlerdi.

Hastaneden çıktıktan sonra ilk kez bedenimin insülin eksikliğinden dolayı zorlandığını anlamıştım. Kitaplarımı yeniden okudum ve keton birikmesinin diyabetlilerin karşılaştığı önemli risklerden birisi olduğunu, bunun benim yaşadığım gibi enfeksiyonlara, insülin dozlarını atlamaya, balayı döneminden çıkarken insüliniz kalmaya, insülin pompası kullananlarda pompanın bozulmasına bağlı gelişebileceğini öğrendim. Ketonların birikmeye başlaması vücudumuzda yeterli insülin bulunmadığının bir göstergesi kabul ediliyor. Bütün diyabetlilerin daha önce söylediğim gibi kan şekerleri 240 mg ve üzerinde ise idrar veya kan ketonlarına bakmaları gerekiyor. Bu şekilde keton birikimini erken fark edebiliyorlar ve zamanında önlem alarak benim hastaneyeye ilk yattığımda yaşadığım “diyabetik ketoasidoz” tablosunun gelişmesini önleyebiliyorlar.

Hastanede yatarken doktorumun bir defasında asistanlara “insülin eksikliğinde vücut enerji kaynağı olarak yağları kullanmaya başlar ve o zaman da bol miktarda keton oluşur. Ketonlar da bulantı ve kusmaya yol açar. Ben bazen kusma olmasa diyabetliler daha geç doktora gelirler ve o zamanda ağır ketoasidoze girerler diye düşünürüm. Ama esas yapılması gereken, kusma olmadan gerekli önlemleri almaktır. Yine de bütün diyabetliler kusma başlayınca gece yarısı da olsa acil servise gitmelidir” dediğini hatırladım. Bu kez ben ucuz atlatmıştım, aslında bilinçli diyabetli olmamın bir sonucu olarak gerekenleri zamanında yapmanın karşılığını görmüştüm.

BESİN GRUPLARI VE KARBONHİDRAT İÇERİKLERİ

ET GRUBU: **KARBONHİDRAT İÇERMEZ. YAĞ VE PROTEİN İÇERİĞİ YÜKSEKTİR.**

BESİN	PORSİYON MİKTARI	AĞIRLIK (G)
Köfte	1 yumurta kadar	30
Tavuk eti (derisiz)	1 yumurta kadar	30
Balık	1 yumurta kadar	30
Kuşbaşı et	3-4 küçük parça	30
Biftek (1 cm kalınlığında)	1 avuç içi kadar	30
Beyaz peynir (az yağlı)	1 kibrit kutusu kadar	30
Kaşar peynir	2/3 kibrit kutusu kadar	20
Çökelek, Lor	2 yemek kaşığı	40
Yumurta	1 adet	50

SÜT GRUBU: **1 PORSİYONU 10 GRAM KARBONHİDRAT İÇERİR.**

BESİN	PORSİYON MİKTARI	AĞIRLIK (ML)
Süt	1 su bardağı	200
Yoğurt	1 su bardağı	200
Kefir	1 su bardağı	200
Ayran	2 su bardağı	400

SEBZE GRUBU: SEBZELERİN PEKÇOĞUNUN KARBONHİDRAT İÇERİĞİ OLDUKÇA DÜŞÜKTÜR. BU NEDENLE KARBONHİDRAT SAYIMINA DAHİL EDİLMEZLER. ANCAK DİĞER SEBZELERDEN FARKLI OLARAK KARBONHİDRAT İÇERİKLERİNİN YÜKSEK OLMASI NEDENİYLE TABLODA GÖSTERİLEN SEBZELER KARBONHİDRAT SAYIMINA DAHİL EDİLMELİDİR.

BESİN	PORSİYON MİKTARI/AĞIRLIK (G)	KARBONHİDRAT (G)
Bal kabağı (çiğ)	1 orta boy / 100	6.5
Bakla (çiğ)	13 adet / 100	10
Bezelye (pişmiş)	4 yemek kaşığı/ 100	15
Havuç (çiğ)	1 orta boy/ 100	8
Kırmızı biber	2-3 adet/ 100	18
Patates (haşlanmış)	1 orta boy/ 90	15
Yer elması	Yarım büyük su bardağı/ 75	14

EKMEK-KURU BAKLAGİL GRUBU: **1 PORSİYONU 15 GRAM KARBONHİDRAT İÇERİR.**

BESİN	PORSİYON MİKTARI	AĞIRLIK (G)
Beyaz ekme	1 dilim	25
Çavdar ekmeği	1 dilim	25
Yulaf ekmeği	1 dilim	25
Mısır ekmeği	1 dilim	25
Mısır (haşlanmış)	1 orta boy koçan/ 150	20
Mısır (patlamış)	1 su bardağı dolusu/ 20	15
Kepekli ekme	1 dilim	25
Hamburger ekmeği	Yarım adet	25
Sandviç ekmeği	1/3 adet	25
Yufka	1/8 adet	25
Simit	Çeyrek adet	25
Poğaç	Yarım adet	30
Açma	1/3 adet	25
Un (buğday, pirinç, patates, bezelye)	3 silme yemek kaşığı	20
Pirinç pilavı	2 yemek kaşığı	40-50
Bulgur pilavı	2 yemek kaşığı	40-50
Makarna	2 yemek kaşığı	45
Çorbalar	1 çorba kasesi	130-150
Kestane	2-3 adet-orta boy	50
Leblebi (beyaz-sarı)	1 avuç (2 yemek kaşığı)	20
Kuru fasulye	4 yemek kaşığı	100
Nohut	4 yemek kaşığı	100
Mercimek	4 yemek kaşığı	100
Barbunya	4 yemek kaşığı	100
Galet	2-3 adet	20
Tuzlu bisküvi	2-3 adet	20
Grissini (sade, kepekli, yulafli)	2.5 adet	16-17
Etimek	2 adet	20
Kraker (badem, balık, pizza)	Yarım paket	13-15
Kraker (peynirli-çubuk)	Çeyrek paket	14
Kraker (tuzlu-çubuk)	Yarım paket	20
Mısır gevreği (Corn Flakes)	³ / ₄ çay fincanı	25
Nestle çikolata aromalı Nesquik	2/3 çay fincan	20
Ülker Altınbaşak kepekli diyet bisküvi	5 adet	23

Tablonun devamı arka sayfadadır.

BESİN	PORSİYON MİKTARI	AĞIRLIK (G)
Eti Form şekerli kepekli bisküvi	Yarım paket	20
Eti Form tarçınlı kepekli bisküvi	Yarım paket	20
Eti Form kepekli pizza kraker	Yarım paket	20
Eti Form kek	³ / ₄ adet	30
Eti Form limon-kayısı-elma lifli bisküvi	Yarım paket	25
Eti Form yulafli kepekli bisküvi	4 adet	30
Eti Form portakal kremalı bisküvi	2 adet	18
Eti Form çikolata kaplı lifli bisküvi	4 adet (1 paket)	56
Eti Susamlı çubuk kraker	Yarım paket	25
Çizi peynirli bisküvi	11 adet	
Mavi-yeşil tarçınlı kepekli bisküvi	5 adet	20
Mavi-yeşil light kepekli bisküvi	6-7 adet	23
Mavi-yeşil light kepekli çubuk kraker	Yarım paket	25
Mavi-yeşil mısır ve pirinç çıtırtı	3 adet	

ŞEKER VE ŞEKERLİ BESİNLER GRUBU: 1 PORSİYONU 15 G KARBONHİDRAT İÇERİR.

BESİN	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (G)
Şeker (toz-silme)	3 tatlı kaşığı	15
Şeker (küp)	6 adet	15
Bal	2 tatlı kaşığı	24
Reçel	2 tatlı kaşığı	15
Pekmez	1 yemek kaşığı	20
Dondurma (Sade)	Yarım kase	15-20
Cici Bebe bisküvi	3.5 adet	15
Eti Petibör klasik bisküvi	3 adet	18

MEYVE GRUBU: 1 PORSİYONU 15 G KARBONHİDRAT İÇERİR.

BESİN	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (G)
Ahududu	Yarım su bardağı	75
Avakado	Yarım adet	125
Armut	1 küçük boy	75
Ayva	Çeyrek orta boy	75
Böğürtlen	Yarım su bardağı	50
Çilek	1 su bardağı	125
Dut	Yarım su bardağı	50
Elma	1 küçük boy	80
Erik (yeşil)	10 adet	100
Erik (kırmızı)	5 adet	60
Mürdüm eriği	3-4 adet	50
Greyfurt	Yarım adet	125
İncir (taze)	1 orta boy	50
Kavun	1 ince dilim	125
Karpuz	1 ince dilim	150
Kivi	1 orta boy	100
Kayısı	2-3 adet	100
Kiraz	15 adet	75
Limon	1 orta boy	100
Mandalina	1 büyük boy	100
Muz	1 küçük boy	50
Nar	Yarım adet	75
Portakal	1 orta boy	125
Şeftali	1 orta boy	100
Üzüm	15 iri tane	60
Vişne	15 adet	75
Yeni dünya (malta eriği)	6 adet	60
Kuru üzüm	1/3 çay bardağı	15
Kuru kayısı	2-3 adet	15-20
Kuru incir	1 adet	20
Elma suyu	1 çay bardağı	100
Greyfurt suyu	1 çay bardağı	100
Portakal suyu	1 çay bardağı	100

BU BİR DÜŞ DEĞİL

AP - NEW YORK - Biri 72, biri 79 yıllık diyabet hastası iki kardeş, hastalıklarıyla barışık yaşayarak uzun ömür rekoru kırdı. Robert ve Gerald Cleveland, alanında dünyanın önde gelen kuruluşlarından olan Joslin Diyabet Merkezi'nden madalya ve övgü aldı. Gerald 88 yaşında ve 72 yıldır diyabetli;” Normal bir insanın hayatından küçük bir sapma sadece. Hayatımızdaki bir aktiviteye mani olmasına gerek yok” diyor. Robert ise sağlıklı yaşam alışkanlığı edindiren hastalığı sayesinde iyi olduğuna inanıyor. Robert Cleveland'e 1925'te, yani insülin bulunduğundan üç yıl sonra, beş yaşındayken teşhis konulmuş. Yedi yıl sonra ise,



16 yaşındayken Gerald'ın diyabetli olduğu ortaya çıkmış. Gerald'a bakılırsa, iki kardeşin bu sorunla başa çıkabilmiş olmasının sırrı önce anneleri, sonra da rejimlerini bozmalarına izin vermeyen eşleri. Anneleri Doris Guercio, oğullarının yediği her şeyi ölçüp biçmiş; günde üçer iğne yapmış. Şimdiki gibi pratik kan testleri yokken, kanlarındaki şeker oranını ölçmek için idrar damlalarını ateşin üzerinde kaynatarak renk değişimlerini gözlemiş. Kardeşler 70 yılı aşkın süredir her gün günde sekiz kez kan şekerini ölçüyor ve hem her öğünden önce hem yatarken insülin alıyor. (Radikal Gazetesi, 28 Eylül 2004)



Firmalarının koşulsuz desteği ile hazırlanmıştır.