

DİYABET DİYETİSYENLİĞİ DERNEĞİ

**DÜNYA DİYABET GÜNÜ DUYURUSU**

**14 Kasım 2023**

Dünya Diyabet Günü (DDG), her yıl 1922'de Charles Best ile birlikte insülini keşfeden Frederick Banting'in doğum günü olan 14 Kasım'da kutlanır.

Uluslararası Diyabet Federasyonu ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1991 yılında tanımlanmış olan DDG, 2006 yılında Birleşmiş Milletler 61/225 sayılı kararın kabulü ile resmi bir Birleşmiş Milletler Günü olmuştur.

Mavi halka logosu ile temsil edilen Dünya Diyabet Günü, 160'tan fazla ülkede 1 milyardan fazla kişiden oluşan, küresel bir kitleye ulaşan dünyanın en büyük diyabet bilinçlendirme kampanyasıdır. Mavi halka, diyabet farkındalığının küresel sembolüdür. Diyabet salgınına yanıt olarak küresel diyabet topluluğunun birliğini ifade eder.

Uluslararası Diyabet Federasyonu tarafından, Dünya Diyabet Günü kampanyası için her yıl, bir veya daha fazla yıl boyunca geçerli olacak özel bir tema belirlenir. 2021-23 Dünya Diyabet Günü kampanyasının teması ‘Diyabet Bakımına Erişim' dir. 2023 yılında kampanya ‘Diyabet Riskinin Bilinmesi’ konusuna odaklanmıştır.

Çoğu durumda tip 2 diyabet ve komplikasyonları, sağlıklı alışkanlıkların benimsenmesi ve sürdürülmesiyle geciktirilebilir veya önlenebilir. Diyabet erken teşhis edilip tedavi edilmediğinde yaşamı tehdit etme potansiyeli olan komplikasyonlara yol açabilir. Tip 2 diyabet riski taşıyan kişilerin riski ve ne yapması gerektiğini bilmeleri, diyabetin önlenmesi, erken tanısı ve zamanında tedavi edilmesini desteklemek açısından önemlidir. Diyabetle yaşayan insanlar için ise farkındalık ve kişisel bakımı destekleyecek doğru bilgiye ve mevcut en iyi ilaçlara ve araçlara erişim, komplikasyonları geciktirmek veya önlemek için hayati öneme sahiptir.

Tip 2 diyabetli olma riskini artıran birkaç risk faktörü vardır.

Diyabet tanısı almış anne, baba veya kardeşin olması,

45 yaş üstünde olmak

Fazla kilolu veya şişman olmak

Fiziksel olarak hareketsiz olmak

Gebelik esnasında gebelik diyabeti tanısı almış olmak

Tip 2 diyabet risk testini yaparak diyabet riski öğrenilebilir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanarak ve düzenli fiziksel aktivite yaparak diyabet riski önlenebilmektedir.

Ağız kuruması, çok su içme, sık idrara çıkma, bulanık görme, açıklanmayan ağırlık kaybı, yavaş iyileşen yaralar yaralarda geç iyileşme tip 2 diyabetin işaretleridir. Bu belirtilerden biri veya daha fazlası var ise ya da diyabet risk testi sonucunda yüksek risk saptanmışsa bir sağlık kuruluşuna baş vurulması gerekir.

Beslenme eğitimi diyabetin önlenmesinde ve tedavisinde bireye beslenme davranışında gerekli değişimi yapması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanması gerektiği konusunda bilgi ve farkındalık sağlar. Bireyin beslenme öz yönetim becerilerini geliştirir. Sağlığın korunması ve gelişmesini destekler.

Diyabet gelişme riski olan bireylerde diyetisyen tarafından sağlanan beslenme eğitiminin yer aldığı yapılandırılmış eğitim programı ile diyabet gelişme riskinin %58 oranında azaldığı bilinmektedir. İnsidanstaki azalma uzun vadede de ilaç tedavisine kıyasla üstünlüğünü korumuştur.

Beslenme tedavisi 3-6 ay içinde tamamlanan, her biri 45-90 dakika süren 3-4 viziti kapsar. Diyabetli birey ve diyetisyenin 6 ay içinde 2-16 saatlik bir süreyi kapsayacak şekilde 3-11 kez görüşmesi, HbA1c düzeylerinde tip 2 diyabetli yetişkinlerde %0.3-2.0 ve tip 1 diyabetli yetişkinlerde %1.0-1,9 oranında azalma sağlamaktadır. Bu azalma çoğu ilaç veya insülin tedavisinin etkisiyle benzer ve bazılarına kıyasla daha yüksektir ayrıca beslenme tedavisinin maliyeti çok daha azdır.

Diyabetin önlenmesinde önemli rolü olan aile sağlığı merkezlerinde diyetisyen istihdamının olmaması nedeniyle diyabet gelişme riski olan bireyler bu merkezlerde beslenme eğitimi ve beslenme tedavisi alamamaktadır. Risk altında olan bireyler, diyetisyenden beslenme eğitimi ve beslenme tedavisi almaları için Aile Sağlığı Merkezinden diyetisyen istihdamı olan Toplum Sağlığı Merkezine yönlendirilmekle birlikte çeşitli nedenlerle her birey için bir merkezden diğerine ulaşım mümkün olamamaktadır. Aile Sağlığı Merkezlerinde diyetisyen istihdamının sağlanması ve bu merkezlerde büyük bölümünü beslenme eğitiminin oluşturduğu diyabeti önleme programlarının yürütülmesi bireye tedaviye ulaşım hakkı tanıdığı gibi diyabetin sağlık sistemi üzerindeki ekonomik yükünü azaltabilir.

Kamu ve özel sağlık kurumlarının Dahiliye/İç Hastalıkları/ Endokrin poliklinik ve kliniklerinde kurum içi rotasyon uygulamasına dahil edilmeksizin diyabetin önlenmesi ve tedavisine yönelik beslenme tedavisi veren diyetisyenin istihdamının sağlanması hem diyabetli bireyin tedavi gereksinimlerini karşılamasını, diyetisyenin beslenme tedavisinin başarısı için gerekli süreye sahip olmasını hem de diyabetin ekip çalışması ile yönetilmesini sağlar.

**Diyabet gelişme riski olan bireylerin ve diyabetli bireylerin diyetisyene, beslenme tedavisine ve beslenme eğitimine ulaşma hakkı desteklenmelidir.**

**Diyabet Diyetisyenliği Derneği (DİYED)**

**14 Kasım 2023**