

Program Adı

Beslenme ve Diyetetik Doktora - 2013

Tezin Adı

Yetişkin Diyabetik Bireylerin (19-65 yaş) Beslenme Durumlarının Kan Bulgularına Etkisi

Tezi Hazırlayan

Uzm. Dyt. Şevket DİREKTÖR

Danışman

Doç. Dr. Emel ÖZER

ÖZET

K.K.T.C."de diyabet prevalansının % 11 olduğu, kalp damar hastaları arasında diyabet görülme oranının ise % 90 olduğu bildirilmektedir. Diyabette metabolik kontrolün sağlanması ile diyabetle ilişkili komplikasyonların gelişiminin önlenebileceği gösterilmiştir. Diyabet tedavisi tıbbi tedavi, tıbbi beslenme tedavisi (TBT), kendi kendine yönetim eğitimi ve egzersiz bütünlüğü ile sağlanabilmektedir. TBT"ye uyumun A1c düzeylerinde % 1-2 oranında, total kolesterol düzeylerinde %2-3 oranında azalma sağladığı bilinmektedir. Bu araştırma, diyabetli bireylerin beslenme durumunun değerlendirilmesi ve beslenme durumunun diyabetle ilişkili kan parametrelerine etkisinin araştırılması amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Çalışma, Lefkoşa Dr. Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastanesi polikliniğine ayaktan başvuran, 19-65 yaş arasında, rastgele seçilen 200 diyabetli bireyin 65 erkek (% 32.5) ve 135 kadın (% 67.5) katılımı ile Aralık 2010- Mayıs 2011 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmaya katılan tüm bireylerin genel ve diyabet tedavisi ile ilişkili özellikleri anket formu ile değerlendirilmiştir. Kan bulguları, Lefkoşa Dr. Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastanesi laboratuvar sonuçlarından sağlanmıştır. Beslenme durumunun değerlendirilmesi için "24 saatlik bireysel besin tüketim yöntemi" kullanılmış ve beslenme durumu „Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ)" ile değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların % 6.0"sı tip 1, % 94.0"u tip 2 diyabetlidir. Bireylerin ortalama diyabet yaşı 9.7 ± 8.1 yıl (9.8 ± 9.4 yıl erkek, 9.7 ± 7.4 yıl kadın) olarak saptanmıştır. % 85.5"i diyabet tipini bilmemektedir. % 74.5"inin ailesinde diyabetli vardır ve 1. derece akrabalarında (anne, baba, kardeşler) diyabetli olanların oranı % 72.5 dir. Diyabetli bireylerin % 84"u beslenme tedavisi aldığını, % 67.3"ü beslenme tedavisi aldıktan sonra diyetisyenle hiç görüşmediklerini, beslenme tedavisi alanların 1/2"si (%53.6) beslenme tedavisini uyguladığını, % 30.5"i diyabet eğitimi aldığını bildirmiştir. Diyabetli bireylerin sadece %

9'unun vücut ağırlığının „normal“ (Beden Kütle İndeksi (BKİ): 18.5-24.9 kg/m²) olduğu, % 27.5'inin hafif şişman (BKİ: 25.0-29.9 kg/m²), % 63.5'inin şişman (BKİ: ≥30.0 kg/m²) olduğu saptanmıştır. Ayrıca erkeklerin % 32.3'ünde, kadınların ise % 76.3'ünde abdominal obezite vardır. Diyabetli bireylerin ortalama SYİ puanı 58.8±14.6 dir. SYİ puan aralıklarına göre diyet kalitesi değerlendirildiğinde, diyet kalitesinin bireylerin % 33'ünde düşük (0-50 puan arasında), % 61.5'inde geliştirilmesi gereken (51-80 puan arasında), % 5.5'inde yüksek (81-100 puan arasında) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre çalışma kapsamındaki diyabetli bireylerin % 93.4'unun beslenme durumunu geliştirmesi gerekmektedir. Diyabetli bireylerin % 63'ünün (% 73.8 erkek, % 57.8 kadın) A1c düzeyi ≥ %7 dir. A1c düzeyi < % 7 olanların (%37) ortalama SYİ puanı 61.1±14.5, A1c düzeyi ≥ % 7 olanların (% 63) ortalama SYİ puanı 57.1±14.5 dir (p > 0.05). Ortalama A1c düzeyi, diyet kalitesi düşük olanlarda % 8.1±2.0, diyet kalitesini geliştirmesi gerekenlerde % 7.5±1.7, diyet kalitesi yüksek olanlarda % 8.2±2.3 olarak saptanmıştır (p > 0.05). Bireylerin % 63.5'sinde açlık kan şekeri düzeyi (AKG) > 130 mg/dl, % 65.0'sinde LDL-kolesterol düzeyi ≥ 100 mg/dl, % 84'ünde sistolik kan basıncı > 120 mmHg, % 76.5'inde diyastolik kan basıncı > 80 mmHg dir. Kadın bireylerin % 62.2'sinde HDL-Kolesterol düzeyinin ≤ 49 mg/dl olduğu tespit edilmiştir. A1 c düzeyi ≥ %7 olan, diyet kalitesi düşük diyabetli erkeklerin oranı (%90), diyet kalitesi yüksek ve diyet kalitesini geliştirmesi gerek erkeklerin oranından (sırası ile % 75, % 65.9) fazla bulunmuştur (p < 0.05). LDLkolesterol düzeyi ≥ 100 mg/dl olan, diyet kalitesi düşük diyabetli kadınların oranının (% 82.6), diyet kalitesi yüksek ve diyet kalitesini geliştirmesi gereken kadınların oranından (sırası ile % 42.9, % 68.3) fazla olduğu saptanmıştır (p < 0.05). Çalışmamızda, diyabetli bireylerin % 91'inin kilolu veya şişman olduğu, sadece > %10'luk kesiminde diyet kalitesinin yüksek olduğu, 1/3'ünde kan şekeri kontrolünün sağlanmış olduğu (A1c < %7) ve LDL kolesterol düzeyinin hedef sınırlarda olduğu (LDL-kolesterol < 100 mg/dl), 1/4'ünde diyastolik kan basıncının ve % 16'lık bir kesimde sistolik kan basıncının hedeflenen sınırın üstünde olmadığı (80-120 mmHg) görülmektedir. Diyabetli bireylerde obezite özellikle abdominal obezite metabolik kontrolün sağlanamamasında önemli bir etkidir. KKTC'de diyabetli bireyin kendi kendine diyabet yönetimini sağlaması için önemli bir bölümü beslenme eğitimi olan yapılandırılmış eğitim programlarının hazırlanması, diyabetli bireylerin eğitim programlarına katılımının sağlanması ve diyabet konusunda deneyimli bir diyetisyen tarafından düzenli aralıklarla izlenmesi beslenme durumunun iyileştirilmesinde ve metabolik kontrolün sağlanmasında etkili olabilir.

Anahtar Kelimeler: Tıbbi beslenme tedavisi, sağlıklı yeme indeksi, metabolik kontrol