

# ŞEKER HASTALIĞI BİLMENİZ GEREKENLER



Diabetes: what  
you need to know

ENGLISH/TURKISH



Australian  
Diabetes  
Council

---

# Contents

<b>Chapter</b>	<b>Index</b>
	Foreword
	Introduction
1	What is diabetes
2	Types of diabetes
	Type 1 diabetes
	Type 2 diabetes
	Gestational diabetes
3	Risk factors
4	The Diabetes Health Care Team
5	Annual Cycle of Care
6	Healthy Eating for Diabetes
7	What's in food?
8	Common Questions about Food and Diabetes
9	Diabetes and Alcohol
10	Physical activity
11	Oral Medications
12	Insulin
13	Blood Glucose (Sugar) Monitoring
14	Short Term Complications – Hypoglycaemia
15	Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)
16	Chronic complications
17	Diabetes and your feet
18	Diabetes and Pregnancy
19	Diabetes and Your Emotions
20	Diabetes and Driving
21	Diabetes and Travel
22	Need an Interpreter?
23	National Diabetes Services Scheme (NDSS)
24	Australian Diabetes Council

---

# İçindekiler

Konu	Dizin
	Önsöz
	Giriş
1	Şeker hastalığı nedir?
2	Şeker hastalıklarının türleri
	1. tür şeker hastalığı
	2. tür şeker hastalığı
	Gebeliğe bağlı şeker hastalığı
3	Risk Etmenleri
4	Şeker Hastalığı Sağlık Bakımı Ekibi
5	Yıllık Bakım Aşamaları
6	Şeker Hastalığında Sağlıklı Yeme
7	Yiyeceklerde neler vardır?
8	Yiyeceklere ve Şeker Hastalığına İlişkin Yaygın Sorular
9	Şeker Hastalığı ve Alkol
10	Bedensel Etkinlik
11	Ağızdan Alınan İlaçlar
12	İnsülin
13	Kan Glikozunun (Şekerinin) İzlenmesi
14	Kısa Süreli Komplikasyonlar – Hipoglisemi
15	Kısa süreli komplikasyonlar – yüksek kan glikozu (şekeri) düzeyi (hiperglisemi, DKA, HONK/HHS ve hastalık günleri)
16	Kronik komplikasyonlar
17	Şeker Hastalığı ve Ayaklarınız
18	Şeker Hastalığı ve Gebelik
19	Şeker Hastalığı ve Duygular
20	Şeker Hastalığı ve Sürücülük
21	Şeker Hastalığı ve Seyahat
22	Tercümana ihtiyacınız var mı?
23	Ulusal Şeker Hastalığı Servisleri Programı (NDSS)
24	Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi

---

# Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

## **Australian Diabetes Council**

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037  
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: [info@australiandiabetescouncil.com](mailto:info@australiandiabetescouncil.com)

websites: [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)

[www.diabeteskidsandteens.com.au](http://www.diabeteskidsandteens.com.au)

© 2012 Copyright Australian Diabetes Council

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Australian Diabetes Council.

---

# ÖNSÖZ

Şeker Hastalığı – Bilmeniz gerekenler, şeker hastaları ve bu rahatsızlık hakkında daha çok bilgi sahibi olmak isteyenler için yazılmıştır.

Uzmanlık gerektiren çeşitli alanlarda beceri ve bilgi sahibi olan sağlık profesyonelleri, içeriğine ve sunumuna katkıda bulunmuşlardır.

Bu kitap şeker hastalığı eğitmenleri, beslenme uzmanları ve egzersiz fizyologları tarafından gözden geçirilmiştir.

## **Australian Diabetes Council**

ABN 84 001 363 766 CFN 12458  
26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037  
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

Elektronik posta: [info@australiandiabetescouncil.com](mailto:info@australiandiabetescouncil.com)  
Internet sitesi: [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)  
[www.diabeteskidsandteens.com.au](http://www.diabeteskidsandteens.com.au)

© 2012 Yayın Hakkı: Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi Şubat

Bu yazının/kaynağın yayın hakkı vardır. 1968 Yayın Hakkı Yasası kapsamında izin verilen özel eğitim, araştırma, eleştiri veya inceleme amaçlarına dayalı dürüst uğraşlar dışında hiçbir bölümü, Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'nin önceden verilen yazılı izni olmaksızın saklanamaz veya yeniden yayınlanamaz

---

# Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.



This book has been produced by Australian Diabetes Council. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

# GİRİŞ

Avustralya'daki her dört kişiden biri şeker hastasıdır ya da yüksek şeker hastalığı riski taşımaktadır. Şeker hastalığı Aborijin ve Torres Boğazı Adalıları ile kültürel ve dilsel açıdan farklılık gösteren (CALD) belirli gruplar arasında çok daha yaygındır.

Şeker hastalığının henüz çaresi yoktur ama, doğru denetimle birçok kişi dolu dolu ve etkin bir yaşam sürdürebilir ve uzun süreli komplikasyonları geciktirebilir veya önleyebilir. Mümkün olan en iyi sağlığa kavuşmak için şeker hastaları ve ailelerinin, şeker hastalığını iyice anlamaları gerekir.

Şeker hastalığı tanısı konulması korkutucu ve ezici olabilir. Bu hastalığı anlayıp onu denetleyebilmek için bir yaşam biçimi planı geliştirirseniz, sizin için çok daha kolay olur. Bu nedenle, yiyecekler, ilaçlar, egzersiz, toplum kaynakları ve şeker hastalarının kendi kendine bakımı konularında bilgi sahibi olmak çok önemlidir.



Bu kitap Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi tarafından yayınlanmıştır. Şeker hastalığı hakkında neler bilmeniz gerektiğini anlatmak için İngilizce ve birkaç başka dilde yazılmıştır.

---

# 1

## What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk. The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

### *Symptoms of high blood glucose (sugar)*

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin

# 2

## Types of diabetes

### *The most common types of diabetes include:*

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM)

# 1

## Şeker hastalığı nedir?

Şeker hastalığı, kandaki glikoz (şeker) miktarının çok yüksek olması durumudur. Glikoz, vücudunuzun ana enerji kaynağıdır ama, kandaki glikoz miktarı uzun süre çok yüksek olursa, belirli organlara hasar verebilir.

Glikoz, parçalanmış ve kan dolaşımına karışmış karbonhidratlı yiyeceklerde bulunur. Karbonhidratlı yiyecekler ekmeği, pirinci, patatesi, meyveyi ve sütü içerir.

Vücudun, midenin arkasında bulunan organı olan pankreas, kan dolaşımına, insülin denilen bir hormon salgılar. İnsülin, glikozun kan dolaşımından, enerjiye dönüştüğü hücrelere geçmesine olanak sağlar. Yürümek, konuşmak, düşünmek ve birçok başka etkinliği yerine getirmek için bu enerjiyi kullanırız.

Şeker hastalığı, insülin olmadığında, yeterli miktarda olmadığında veya üreyen insülinin glikozu kandan çıkaracak kadar çalışmadığında meydana gelir.

Şu anda şeker hastalığının çaresi yoktur.

### *Yüksek kan glikozunun (şekerinin) belirtileri*

1. Sık sık idrar çıkarmak (hem gece hem de gündüz)
2. Susamak / ağzın kuruması
3. Yorgunluk / enerji eksikliği
4. Bulanık görme
5. Yaraların yavaş iyileşmesi
6. Enfeksiyonlar; örneğin idrar ve cilt
7. Ayaklarda karıncalanma hissi
8. Ciltte kaşıntı

# 2

## Şeker hastalıklarının türleri

### *En yaygın şeker hastalıkları şunlardır:*

- 1. tür leker hastalığı
- 2. tür şeker hastalığı
- Gebeliğe bağlı şeker hastalığı (GDM)

## Type 1 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas.

The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:

- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.



If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:

- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

## 1. tür şeker hastalığı

Bu tür şeker hastalığı genellikle çocuklarda ve gençlerde meydana gelir ama, herhangi bir yaşta da meydana gelebilir.

1. tür şeker hastalığında vücudun bağışıklık (savunma) sistemi insülini üreten hücreleri imha etmiştir. Sonuç olarak, pankreas tarafından insülin üretilmez.

1. tür şeker hastalığının gelişimi yaşam biçimine, örneğin fazla tatlı yemeye, yeterli egzersiz yapmamaya veya fazla kilolu olmaya bağlı DEĞİLDİR.

1. tür şeker hastalığının belirtileri çok çabuk ortaya çıkar ve şunları içerir:

- Çok susamak
- Sık sık çok fazla idrar çıkarmak
- Ani kilo kaybı (normal veya artan iştaha karşın)
- Yorgunluk
- Genel olarak kendini iyi hissetmemek
- Karında ağrı, mide bulantısı ve kusmak
- Ruhsal durumda değişiklikler.



Farkedilmezse, kan şekeri düzeyleri çok yükselir. Vücut enerji olarak kullanmak için kandan yeterli enerji alamazsa, yağları parçalamaya başlar. Vücut çok fazla yağ parçalıyorsa ketonlar üremeye başlar. Yüksek keton düzeyleri ve yüksek kan şekeri düzeyleri çok ciddidir ve derhal tedavi edilmeleri gerekir.

Tedavi edilmezlerse, kişi çok hastalanabilir ve şunlar ortaya çıkmaya başlayabilir:

- Hızlı veya derin nefes alma
- Bedenin susuz kalması ve kusma, bunlar da
- Komaya yol açar.

1. tür şeker hastalığı için tedavi, derhal alınmaya başlanması gereken insülin ve yaşam boyu alınmalıdır. 1. tür şeker hastalığının denetimi ayrıca şunları içerir:

- Dengeli egzersiz, yiyecek ve insülin
- Kan şekerinin düzenli olarak izlenmesi
- Sağlıklı yaşam biçimi.

---

## Types of diabetes - *continued*

### **Type 2 diabetes**

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

## 2. tür şeker hastalığı

Bu tür şeker hastalığı genellikle 40 yaşından büyüklerde tanılır. Ancak şimdi, çocuklar dahil gençlerde de tanılanmaktadır. Niteliksiz yaşam biçimi seçenekleri gençlerdeki bu yükselişin ana nedenidir.

Hareketsizlik ve kötü yiyecek seçimleri, özellikle göbek kısmında kilo almakla sonuçlanabilir. Bu da bedenin insülini yeterince kullanabilmesini engeller (insüline dirençli olmak), böylece kan şekeri düzeyleri yükselir. 2. tür şeker hastalığının başlaması yavaş olur. 2. tür şeker hastalığı kalıtım yoluyla geçebildiğinden çocuklar ve torunlar da risk altındadır. Çok şükür ki 2. tür şeker hastalığı, artan bedensel etkinliklere odaklanan sağlıklı yaşam biçimi seçeneklerinin uygulanması, sağlıklı yiyecekler seçilmesi ve kilo kaybedilmesi sırasında geciktirilebilir veya önlenir. Bu nedenle, 2. tür şeker hastalığı riskinizi bilmeniz önemlidir.

2. tür şeker hastalığının belirtileri sık sık idrar çıkarmayı, susamayı, bulanık görmeyi, cilt enfeksiyonunu, yaraların yavaş iyileşmesini, ayaklarda karıncalanmayı ve uyuşmayı içerebilir. Çoğu kez, belirtiler mevcut değildir veya belirtiler farkedilmez.

Tanı konulduğunda, komplikasyonlardan kaçınmak için mümkün olan en kısa zamanda kan glikozunu (şekerini) iyi bir düzeyde tutmak çok önemlidir. Denetim altına almak sağlıklı yiyecek seçimleri ve düzenli bedensel egzersizlerle başlamalıdır. Ancak, şeker hastalığı ilerleyen bir hastalıktır ve zaman içinde ağızdan ilaçlar ve/veya insülin gerekebilir.

---

## Types of diabetes - *continued*

### Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with your doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle



### Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

## 2. Tür Denetim Planı

- Bedensel olarak hareketli olun (örn. yürümek) – haftanın her günü 30 dakika hafif bedensel etkinlik yapmayı hedefleyin. Önce doktorunuza danışın
- Sağlıklı bir yeme planı uygulayın
- Kilo verin veya sağlıklı bir kiloyu koruyun
- Tuz alımını azaltın
- Bol su için
- Düzenli sağlık kontrolleri için şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinizi görün – kan şekeri düzeyleri, tansiyon, kolesterol, böbrekler ve sinir fonksiyonları, gözler ve diş sağlığı
- Ayaklarınıza özen gösterin – her gün kontrol edin
- Sigarayı bırakın
- Diş ve dişeti sorunlarından kaçınmak için düzenli diş bakımı.

Ailenizi de sağlıklı bir yaşam biçimini benimsemeye özendirin.



### Sigara ve şeker hastalığı

Tütünün sağlığa zararlı birçok etkisi vardır, özellikle de şeker hastaları için. Sigara içen şeker hastalarının kalp hastalığından veya felçten ölme olasılığı, sigara içmeyen şeker hastalarından üç kez daha fazladır.

Sigara kan şekeri düzeyini yükseltir, vücudun dokularına ulaşan oksijen miktarını azaltır, kandaki yağ düzeylerini yükseltir, kan damarlarına hasar verir, onları daraltır ve tansiyonu yükseltir. Bunların tümü kalp krizi ve felç tehlikesine katkıda bulunur. Sigara ayrıca ayaklara giden kan tedarikini de kötüleştirir.

Sigarayı bırakanlar için kan şekeri düzeylerinin daha sık izlenmesi önemlidir. Bunun nedeni, sigarayı bıraktıklarından kan şekerleri düzeylerinin azalması ve ilaç dozlarında değişikliğe gereksinim duymaları olasılığıdır.

Şeker hastalarının, sigarayı bırakmalarına yardımcı olacak ürünleri ve hizmetleri doktorları ile görüşmeleri salık verilir.

## Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born. In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.



### **What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?**

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:

- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.

## Gebeliğe bağlı şeker hastalığı

Bu tür şeker hastalığı gebelik sırasında meydana gelir ve bebek doğduktan sonra geçer. Gebelikte döleş, bebeğin büyümesi ve gelişmesinde yardımcı olan hormonları üretir. Bu hormonlar aynı zamanda annenin insülininin çalışmasını engeller. Bunun sonucu olarak, gebelik sırasındaki insülin gereksinimi normalin iki veya üç katı fazladır. Vücut bu fazla talebi karşılayacak yeterli insülini üretemezse, gebeliğe bağlı şeker hastalığı ortaya çıkar.

Gebeliğe bağlı şeker hastalığı için tarama, gebeliğin 24 ile 28'inci haftaları arasında yapılır. Gebeliğe bağlı şeker hastalığı bir sonraki gebelikte de ortaya çıkabilir.

Hedef sınırının üzerinde kalan kan glikozu (şekeri) düzeyleri bebeklerin daha büyük olması ile sonuçlanabilir ki bu, doğumu zorlaştırabilir. Ayrıca bebeğin, yaşamın sonraki aşamalarında şeker hastalığı geliştirmesi riskini de artırabilir.



### Size gebeliğe bağlı şeker hastalığı tanısı konmuşsa ne yapmanız gerekir?

Bir şeker hastalığı eğitmenini, beslenme uzmanını, endokrinoloğu ve doğum uzmanını görmek gerekir. Denetim annenin sağlıklı yemesini, hafif egzersizleri ve kan şekeri düzeylerinin düzenli bir şekilde izlenmesini içerir.

Üç büyük yemek yiyeceğinize, gün boyunca, sizin ve bebeğiniz için besleyici olan az ve sık yemekler iyi bir fikirdir. Bu, pankreas üzerindeki insülin talebini azaltır.

Gebeliğe bağlı şeker hastalığı geliştirme riskini en fazla taşıyanlar şunlardır:

- 30 yaşından büyük kadınlar.
- Ailesinde 2. tür şeker hastalığı olan kadınlar.
- Şişman kadınlar.
- Aborijin veya Torres Boğazı Adalı kadınlar.
- Belirli etnik gruplar, özellikle Pasifik Adalılar, Hint yarımadasından gelenler ve Asya kökenliler.
- Önceki gebeliklerinde şeker hastalığı geçiren kadınlar.

Daha önce gebeliğe bağlı şeker hastalığı geçiren kadınların 2. tür şeker hastası olma riski daha fazladır. Bebek doğduktan 6-8 hafta ve bundan sonra her 1-2 yılda bir Ağızdan Glikoz Tolerans Testi yaptırmak şiddetle tavsiye edilir.

---

# 3

## Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au). Discuss your results with your doctor.

***Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.***

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

### **PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW**

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

# 3

## Risk Etmenleri

2. tür şeker hastalığına yakalanmanın risk etmenleri şunları içerir:

- Aile geçmişinde şeker hastalığı
- Şişman ve 45 yaşından büyük olmak
- Kalp hastalığı, kalp krizi veya felç
- Yüksek tansiyon ve 45 yaşından büyük olmak
- 55 yaşından büyük olan herkes
- Yüksek kan kolesterolü
- Gebelik sırasında yüksek kan şekeri düzeyleri (gebeliğe bağlı şeker hastalığı)
- Normalden yüksek kan şekeri düzeyleri
- Aborijin, Torres Boğazı Adaları, Pasifik Adaları, Hint yarımadası ve Çin kültürel kökenli olmak
- Polikistik Yumurtalık Sendromu olan kadınlar

2. tür şeker hastalığına yakalanma riskinizi saptamak için Avustralya Şeker Hastalığı Risk Değerlendirmesi Aygıtı'nın (AUSDRISK) kullanılması gerekir. Bunu risk değerlendirme doktorunuzdan veya [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) sitesinden alabilirsiniz. Sonuçlarımızı doktorunuzla görüşün.

***Aşırı kilolu olan, çok susayan, sık sık idrar çıkaran, yorgunluk yaşayan ve/veya aile geçmişinde şeker hastalığı olan çocuklar ve gençlerin de şeker hastalığı testinden geçmesi gerekir.***

Şeker hastalığına yakalanmanın ana risk etmenlerinden biri, aile (kalıtım) bağlantısıdır. Bu, bir kişide şeker hastalığı varsa, ailesinin diğer mensuplarının da (örneğin kardeş, çocuklar, torunlar) şeker hastalığına yakalanma riskinin arttığı anlamına gelir.

2. tür şeker hastalığını geciktirmek veya engellemek için ailenizin sağlıklı yaşam biçiminin öneminin bilincinde olması gerekir. Düzenli bedensel etkinlik ve sağlıklı yiyecek seçimleri, 2. tür şeker hastalığına yakalanma riskinin azaltılmasına yardımcı olacaktır.

### **ÖNLEME – HAREKETE GEÇME ZAMANI, ŞİMDİDİR**

Yüksek 2. tür şeker hastalığı riski yaşayanlar, şeker hastalığının olası başlangıcı için her yıl doktorları tarafından testten geçirilmelidir.

# 4

## The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.

The most important member of this team is you!

You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having



problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.

- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.

- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.

- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.

- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.

- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.

- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

**Pharmacists** are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.

# 4

## Şeker Hastalığı Sağlık Bakımı Ekibi

Şeker hastalığı, yaşam boyu süren bir rahatsızlıktır. Sağlık bakımı ekibiniz sizi desteklemek, tavsiyelerde bulunmak ve sorularınızı yanıtlamak için vardır.

Bu ekibin en önemli üyesi sizsiniz!

Şeker hastalığı denetiminizin merkezinde olacak kişi sizsiniz. Aileniz, arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız da ekbinizin bir parçası olabilir.

Şeker Hastalığı Sağlık Bakımı Ekibi şu kişileri içerir:

- Şeker hastalığınız süresince size bakan ve gerektiğinde sizi diğer sağlık profesyonellerine havale eden **aile doktorunuz**.
- **Endokrinolog**, şeker hastalığı uzmanıdır. Birçok 1. tür şeker hastası bir endokrinolog görür. 2. tür şeker hastaları, hastalıklarının denetiminde bir sorun yaşıyorlarsa veya insülin tedavisi gerekiyorsa, bir endokrinolog görebilirler.



- **Şeker Hastalığı Eğitmeni**, şeker hastalığı konusunda özel eğitim yapmış lisanslı bir hemşiredir. Eğitmenler kan şekerinin izlenmesi, ilaçlar, insülin, hastalık günleri, seyahat ve stres gibi birçok önemli alanda size şeker hastalığı konusunda öğretim sağlamada yardımcı olabilir.
- **Beslenme Uzmanı**, siz ve aileniz için sağlıklı yeme hakkındaki soruları yanıtlayabilir.
- **Egzersiz Fizyoloğu**, yaş, yetenek ve engellilik ne olursa olsun, size uygun bir bedensel etkinlik planının geliştirilmesinde yardımcı olabilir.
- **Optometrist**, şeker hastalığı göz kontrolünü ve görme kontrolünü yapar. Kimi şeker hastalarının, göz hastalıkları ve sorunları üzerinde uzmanlık eğitimi almış bir doktor olan göz hekimini görmesi gerekir.
- **Ayak hastalıkları uzmanı**, ayaklara bakan bir

sağlık profesyoneli. Birçok ayak hastalıkları uzmanı, 'şeker hastalarının ayaklarına' bakmak için ileri eğitim almıştır.

- **Dişçi**, dişlerinizi ve diş etlerinizi kontrol edecektir.

Kimi zaman şeker hastaları, hastalıklarının günlük yükünü kaldırmakta güçlük çeker. Bu alanda **sosyal görevliler** ve **psikologlar** yardımcı olabilir. Çoğu kez aile doktorunuz veya şeker hastalığı eğitmeniniz sizi bu servislere havale edebilir.

Kimi zaman diğer uzmanlara da gereksinim duyulur. Şeker hastası çocuklar ve gençler **çocuk hastalıkları uzmanı bir** endokrinoloğu veya bir çocuk hastalıkları uzmanını görmelidir.

Gebe kalmayı planlayan, gebe olan şeker hastası kadınlar veya gebelikten kaynaklanan şeker hastalığına yakalanan kadınlar, bir **doğum uzmanını** ve endokrinoloğu görmelidir. Şeker hastalığı komplikasyonları mevcutsa, diğer sağlık profesyonellerine havale gerekebilir.

Eczacılar da şeker hastalığı denetiminizde çok önemlidir. İlaçların nasıl çalıştığı ve hangi ilaçların birbirleriyle etkileşim içinde olduğu gibi konularda uzmanlık bilgilerine sahiptirler.

Bölgenizdeki yapılandırılmış **şeker hastalığı eğitim** sınıflarına/programlarına ilişkin olarak doktorunuza veya şeker hastalığı bakımı ekibinize danışın. Bireysel veya bir grubun parçası olarak şeker hastalığı eğitim programları, kimi sağlıklı yaşam hedefleri saptamanıza ve şeker hastalığınızı denetim altına almanıza yardımcı olacaktır.

# 5

## Annual Cycle of Care

### What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.



*The recommended health checks are:*

What needs to be checked?	How often?	Who do you need to see?
Blood pressure	Every visit to your doctor	Your family doctor
Weight, height and waist circumference Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight	Every six months/ more often if required	Your family doctor
<u>Feet</u>	Daily self check and Six monthly health professional checkups	Podiatrist or family doctor
<u>Kidneys</u> : a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well	Once a year/ more often if required	Your family doctor
HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months	At least six monthly or more often if not on target	Your family doctor
Lipids: blood fats	Once a year/ more often if required	Family doctor
<u>Eyes</u>	At diagnosis and at least every two years/ more often if required	Optometrist / Ophthalmologist
<u>Healthy eating plan</u>	Once a year	Dietitian
<u>Physical activity</u>	Once a year	Your family doctor / exercise physiologist
Medication	Once a year/ more often if required	Your family doctor
Review self care education	Once a year	Diabetes educator
Review smoking status	Once a year	Your family doctor

*Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.*

# 5

## Yıllık Bakım Aşamaları

### Ne gibi düzenli sağlık kontrolleri önerilir?

Düzenli sağlık kontrolleri, şeker hastalığı komplikasyonlarını geliştirme riskinizin azaltılmasına yardımcı olur.



### Önerilen sağlık kontrolleri şunlardır:

Neyin kontrolü gerekir?	Hangi sıklıkta?	Kimi görmeniz gerekir?
Tansiyon	Doktorunuza her gidişinizde	Aile doktorunuz
Kilo, boy ve göbük çevresi Vücut Kütle İndeksi (VKİ): gerekirse – bu, kilonuzla bir sorununuz olup olmadığını saptamaya yarar	Her altı ayda bir / gerekirse daha sık	Aile doktorunuz
<u>Ayaklar</u>	Her gün tarafınızdan kontrol ve altı ayda bir sağlık profesyoneli kontrolleri	Ayak sağlığı uzmanı veya aile doktoru
<u>Böbrekler</u> : böbreklerinizin iyi çalıştığından emin olmak için bir kan ve idrar testi	Yılda bir kez / gerekirse daha sık	Aile doktorunuz
HbA1c: bu kan testi son 2-3 ay içerisindeki ortalama kan şekeri düzeyinizi gösterir	En az altı ayda bir veya belirlenen hedefe ulaşılmamışsa, daha sık	Aile doktorunuz
Yağlar: kandaki yağlar	Yılda bir kez / gerekirse daha sık	Aile doktorunuz
<u>Gözler</u>	Tanı sırasında ve en az her iki yılda bir / gerekirse daha sık	Optometrist / Göz hekimi
<u>Sağlıklı yeme planı</u>	Yılda bir	Beslenme uzmanı
<u>Bedensel etkinlik</u>	Yılda bir	Aile doktorunuz / egzersiz fizyoloğu
İlaçlar	Yılda bir / gerekirse daha sık	Aile doktorunuz
Kendi kendine bakım eğitiminin gözden geçirilmesi	Yılda bir	Şeker hastalığı eğitmeni
Sigara içme durumunun gözden geçirilmesi	Yılda bir	Aile doktorunuz

**Şeker hastalığınızın denetim altına alınması için, aile doktorunuz, sağlık bakımı ekibinizin yardımı ile, bir bakım planı geliştirmelidir. Bu sizin, süregelen rahatsızlıkları olanlar için ek Medicare hizmetlerini kullanmanızı da olanaklı kılacaktır.**

# 6

## Healthy eating for diabetes

Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

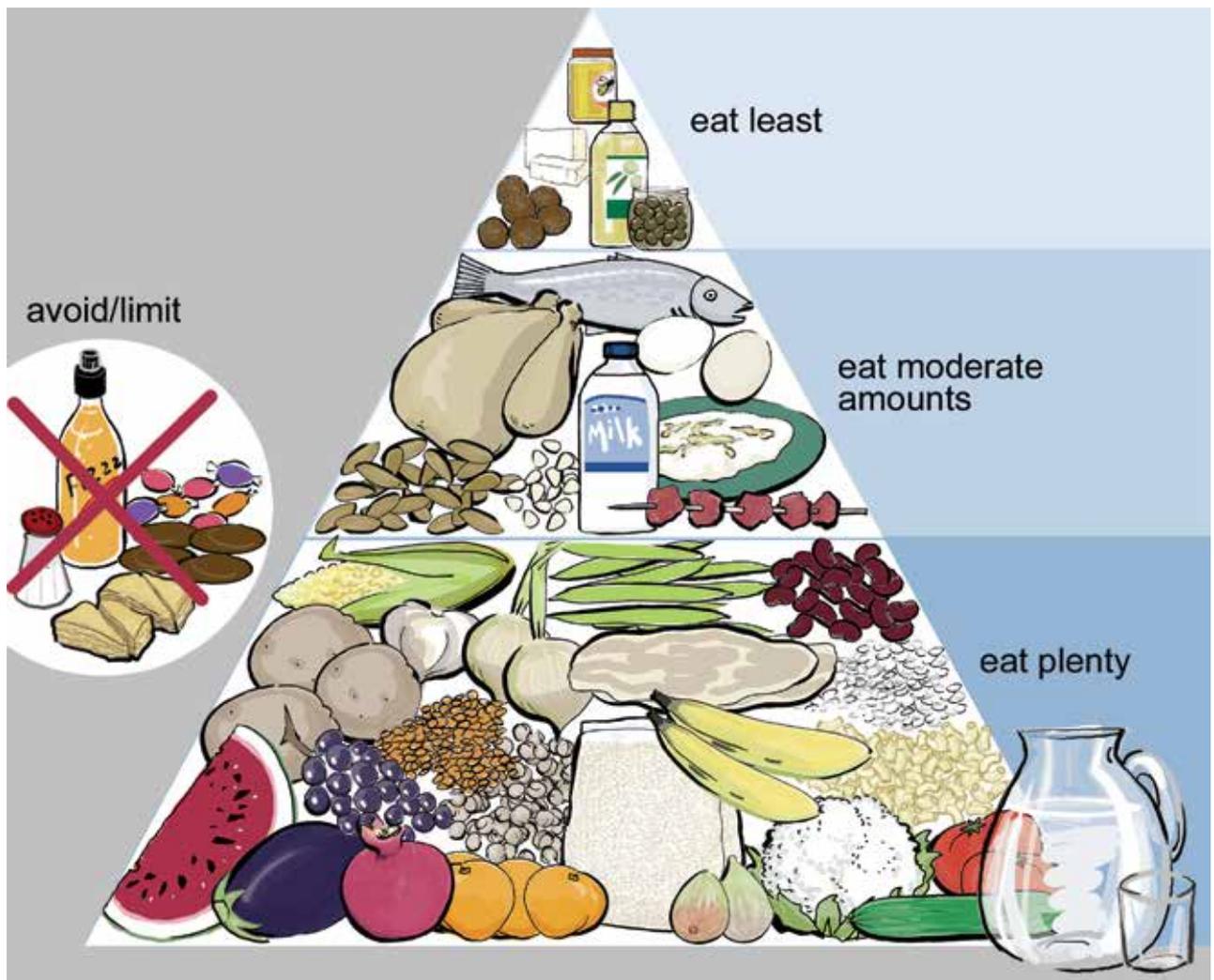
Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

### Why is healthy eating important?

A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.



# 6

## Şeker Hastalığında Sağlıklı Yeme

Yeme, vücut için sadece yiyecek ve yapı gereçleri sağlamaktan fazlasını yapar. Yeme, zevk alınan ve sosyal bir deneyimdir.

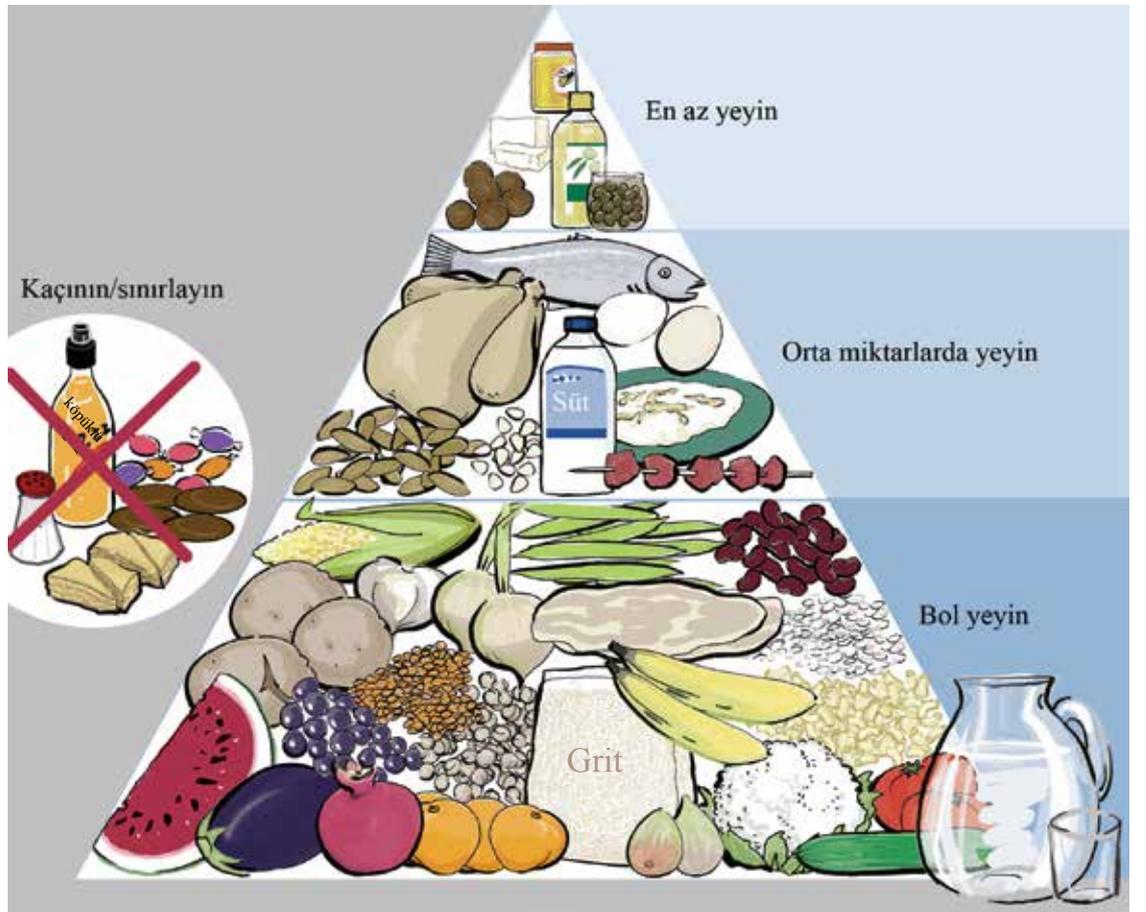
Şeker hastalığı yiyeceklerden keyif almanızı ve arkadaşlarınız ve ailenizle birlikte yemek yemenizi engellememelidir. Aile yemekleri, sosyal yemekler, okul yemekleri ve dini şenlikler gibi özel etkinliklerden keyif alabilirsiniz. Beslenme uzmanınıza, şeker hastalığı eğitmeninize ve doktorunuza, neyi ne zaman yediğinizi anlatın. Yiyecekleriniz ve şeker hastalığı ilaçlarınız, yaşam biçiminize ve normal aile alışkanlıklarınıza uyarlanabilir. Ancak, şeker hastalığınızı kontrol altında tutmak ve sağlıklı kalmak için yeme alışkanlıklarınızda değişiklikler yapmanız gerekebilir.

### Sağlıklı yeme niçin önemlidir?

Sağlıklı beslenme, şeker hastalığının denetim altına alınmasının en önemli parçalarından biridir.

Sağlıklı yemek kan şekeri glikozunuzun (şekerinizin), kolesterolünüzün ve tansiyonunuzun denetim altına alınmasına yardımcı olabilir. Sağlıklı yeme ayrıca sağlıklı bir kiloda kalmanıza da yardımcı olur. Aşırı kiloda olmak şeker hastalığının denetim altına alınmasını güçleştirir. O nedenle, aşırı kiloları kaybetmek ve şeker hastalığı denetiminizi iyileştirmek üzere size yardımcı olması için sağlıklı bir şekilde beslenmek, önemlidir.

Herhangi bir beslenme tavsiyesinin sizin gereksinimlerinize uyarlanması önemlidir. Beslenme uzmanınızın yararlı olduğu nokta burasıdır.



### **What is healthy eating for diabetes?**

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, wholegrain bread, wholemeal pasta, bulgur (cracked wheat) and brown rice.
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day. Include legumes such as baked beans, pinto beans, kidney beans, white beans, black-eyed beans, chickpeas, dried beans and lentils.
- One to two serves of lean meat (lamb, sheep and goat), fish, skinless poultry or alternatives each day. Alternatives include legumes, eggs, nuts and seeds.
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim for everyone over the age of two. Soy products fortified with calcium are a good alternative for those who cannot have dairy.
- Limit saturated fat (e.g. kuyruk yağı (tail fat of sheep), kaymak (clotted cream-butter), butter, cream cheese, fatty meats).
- Have a low–moderate fat intake.
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods (e.g. unsalted nuts). Limit salty foods such as pickled vegetables, turşu (pickle vegetables made with brine), fetta cheese, and sausages.
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. honey, reçel (jam/marmalade), soft drinks and traditional Turkish sweets).
- Drink plenty of water.
- If you drink alcohol, limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

### **How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?**

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required).

You can help to do this by spreading your food intake over the day, not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

### Şeker hastalığında sağlıklı yeme nedir?

Şeker hastalığında sağlıklı yeme, herkes için sağlıklı yemenin aynısıdır. Sağlıklı bir yeme modeli şunlara özendirir:

- Tam tahıllı kahvaltı gevrekleri, tam tahıllı ekmek, kepekli hamur işi, bulgur ve esmer pirinç dahil çok lifli tahıl ürünleri
- Her gün iki porsiyon meyve veya beş ya da daha fazla porsiyon sebze. Fırınlanmış fasulye, barbunya fasulye, fasulye, horoz fasulyesi, börülce, nohut, kuru fasulye ve mercimek gibi baklagilleri dahil edin
- Her gün bir veya iki porsiyon yağsız et (kuzu, koyun ve keçi), balık, derisiz kümes hayvanları veya bunların alternatifleri. Alternatifler mercimeği, yumurtayı, kabuklu yemişleri ve tohumları içerir
- İki yaşından büyük herkes için uygun az yağlı veya yağsız sütü ürünler (örn. süt, peynir ve yoğurt). Kalsiyumla güçlendirilmiş soya ürünleri, sütü ürünleri yiyemiyenler için iyi bir seçenektir
- Sınırlı doymuş yağ (örn. kuyruk yağı, kaymak, tereyağı, krema, krem peynir, yağlı etler)
- Az-orta yağlı maddelerden de alın
- Yiyeceğe tuz koymaktan kaçının. Az tuzlu veya tuzu azaltılmış yiyecekleri (örn. tuzsuz kabuklu yemişler) seçin. Turşulardan, salamura sebzelerden yapılmış turşulardan, yağlı beyaz peynirden ve sosislerden kaçının
- Orta miktarda şeker yiyin ve fazla miktarda şeker katılmış yiyecekleri sınırlayın veya bunlardan kaçının (örn. bal, reçel, meşrubatlar ve geleneksel Türk yiyecekleri)
- Bol su için
- İçki içiyorsanız, bunu günde 2 standart içki ile sınırlayın. Ayrıca her hafta içkisiz günler geçirmek de iyi bir fikirdir.

### Kan glikozumu (şekerimi) sağlıklı bir sınırdan nasıl tutabilirim?

Şeker hastalarının, kan şekeri düzeylerini, düzenli bedensel etkinlikler, sağlıklı yeme ve doğru tedavi ile (ilaçlar ve/veya gerekirse insülin), hedeflenen sınırdan tutması çok önemlidir.

Bunu, yiyeceklerinizi tüm güne yayarak, porsiyonlarınızı büyütmemek ve çoğunlukla yüksek miktarda lif içeren, az yağlı ve düşük glisemik indeksli karbonhidratları seçerek yapabilirsiniz.

Kan şekeri düzeyleriniz, yediğiniz yiyecekler, egzersiz ve, alıyorsanız, şeker hastalığı ilaçlarınız arasındaki dengenin doğru ayarlanmasına yardımcı olmak için beslenme uzmanınızla birlikte düzenli gözden geçirmeler önemlidir. Beslenme uzmanı, sağlıklı kalmanıza yardımcı olmak için, yediğiniz yiyecekleri değiştirmenizi ve yediğiniz miktarları değiştirmenizi tavsiye edebilir. Beslenme uzmanınız, geleneksel olarak kullandığınız yiyecekler ve pişirme yöntemleri üzerinde çalışmayı deneyecektir.

---

# 7

## What's in food?

### *You may have heard about:*

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals.

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

### **Carbohydrates**

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they breakdown to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low.

### *Carbohydrate foods include:*

- Breads and cereals (e.g. cracked wheat, rice, ekmeek (Turkish bread pudding dessert), pide, simit (circular bread with sesame seeds), börek (baked or fried filled pastries made of a thin flaky dough), mantı (a type of dumpling) and other Turkish bread and pasta).
- Milk and yoghurt (e.g. ayran (a cold beverage of yoghurt mixed with water and sometimes salt)).
- Fruit.
- Starchy vegetables and legumes (e.g. potato, corn, chickpeas, lentils, kidney beans).
- Sugar and sugary foods (e.g. honey, reçel (jam/marmalade), soft drinks, meyva suyu (fruit juice), Turkish delight, kadaif (shredded pastry sweet), a range of baklava-like desserts, muhallebi (milk-based dessert), sweetened Sütlaç (rice pudding), biscuits and cakes).

Most of these foods, except sugar and sugary foods also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of pilaf, more than two pita bread or more than 1/3 of pide) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level two hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

### **Glycemic Index (GI)**

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

# 7

## Yiyeceklerde neler vardır?

***Belki de şunları duymuşsunuzdur:***

- Karbonhidratlar
- Lif
- Protein
- Yağ
- Vitaminler ve Mineraller.

Bunlara besin maddeleri denir ve doğru çalışması ve sağlıklı kalması için bedeninize yardımcı olurlar. Besin maddeleri, yiyeceklerde bulunan maddelerdir. Bu besin maddelerinin her biri hakkında aşağıda daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

### **Karbonhidratlar**

Karbonhidratlar vücut için en iyi enerji kaynağıdır. Yenildiklerinde, kan dolaşımında glikozu oluşturmak için parçalanırlar. Düzenli yemekler yemek ve karbonhidrat alımınızı eşit olarak bir güne yaymak, kan şekeri düzeylerinizde çok fazla yükselmeye veya çok fazla düşmeye neden olmadan enerji düzeylerinizi korumanıza yardımcı olur.

***Karbonhidratlı yiyecekler şunları içerir:***

- Ekmekler ve tahıllı yiyecekler (örn. yarma buğday, pirinç, ekmek, pide simit, börek, mantı ve diğer Türk ekmekleri ve hamur işleri)
- Süt ve yoğurt (örn. ayran)
- Meyve
- Nişastalı yiyecekler ve baklagiller (örn. patates, mısır, nohut, mercimek, barbunya fasulye)
- Şeker ve şekerli yiyecekler (örn. bal, reçel, meşrubatlar, meyve suları, lokum, kadayıf, baklava gibi yiyecek çeşitleri, muhallebi, tatlandırılmış sütlaç, bisküviler ve pastalar)

Şeker ve şekerli yiyecekler hariç bu yiyeceklerin çoğu, sağlıklı kalmanıza yardımcı olmak üzere, diğer önemli besin maddelerini de içerir. Bu yiyecekleri her günkü yiyeceklerimiz arasına katmak önemlidir.

Büyük bir porsiyon karbonhidratlı yiyecek yemek (örn. büyük bir tabak pilav, iki taneden fazla pide ekmeği veya bir pidenin 3'te birinden fazlası) kan şekeri düzeylerinizin çok fazla yükselmesine neden olabilir. Ayrıca, her zaman çok fazla miktarda yemek, sağlıklı yiyecekler de olsa, kilo almanıza neden olacaktır. Fazla kilolu olmak kan şekeri düzeylerinizi denetim altına almayı güçleştirir.

Herkes farklı olduğu için, yemeniz gereken karbonhidratlı yiyeceklerin miktarını beslenme uzmanınızla konuşun.

Bazen, bir yemekten iki saat sonra kan şekeri miktarınızı ölçmek, o yemekte fazla miktarda karbonhidratlı yiyecek yeyip yemediğinizi anlamana yardımcı olabilir. Bu çok sık olursa, size ne yapabileceğiniz konusunda tavsiyelerde bulunabilecek olan beslenme uzmanınızla veya şeker hastalığı eğitmeninizle konuşun. Karbonhidratları azaltmak her zaman çözüm olmayabilir.

### **Glisemik İndeks (GI)**

Tüm karbonhidratlı yiyecekler, glikoz oluşturmak için parçalanır. Kimi karbonhidratlar hızla glikoza dönüşürken, kimileri de yavaş yavaş dönüşür. Glisemik İndeks (GI), karbonhidratlı

---

## What's in food? - *continued*

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may also help you feel fuller for longer which may help with healthy weight management. It is still important to not to overdo your serve sizes.

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include pasta, legumes (dried beans, dried peas and lentils), chickpeas and low fat hummus, grilled falafel, sweet corn, low fat milk and yoghurt, most fruit and many high fibre grainy breads.

Rice is usually a high glycemic index food. However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include Basmati rice and Doongara rice.

### What about sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1-2 teaspoons of sugar in your cup of tea or a thin spread of reçel (jam/marmalade) on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g. soft drinks, meyva suyu (fruit juice), naneli limonata (lemonade with mint), fruit cocktails and Turkish delight), can cause your blood glucose levels to rise too high. In addition, the traditional Turkish sweets (e.g. baklava, sweetened mastic pudding and Turkish shortbread) are very high in sugar as well as fat. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts, and enjoyed on special occasions. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties and be careful with the number of spoons of sugar you put in your tea.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre.

### Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower “bad” cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes, nuts and seeds, grainy and wholemeal breads and high fibre cereals.

---

## Yiyeceklerde neler vardır? - devamı

bir yiyeceğin kan şekeri düzeylerini ne kadar çabuk veya yavaş etkilediğini ölçmenin bir yoludur.

Düşük glisemikli yiyecekler, kan şekeri düzeylerinizi yüksek glisemikli yiyeceklerden daha yavaş bir şekilde yükseltir. Çoğu kez düşük glisemikli yiyecekler yemek, ortalama kan şekeri düzeylerini düşürerek, kandaki yağları azaltarak ve sağlıklı kolesterolü artırarak şeker hastalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, daha uzun zaman kendinizi daha tok hissetmenize yardımcı olabilirler, bu da sağlıklı kilo denetimi için yararlı olabilir. Porsiyonlarınızı büyük tutmamak yine de önemlidir.

Tüm düşük glisemikli yiyecekler sağlıklı değildir. Yiyeceğin yukarıda sıralanan sağlıklı yeme önerilerine uyup uymadığına yine de dikkat etmeniz gerekir. Çoğu kez fazla lifli, az yağlı ve daha düşük glisemikli yiyecekler yemeye çalışın. Her yemekte düşük glisemik indeksli yiyecekler buldurmak iyi bir başlangıçtır.

Kimi sağlıklı düşük glisemikli yiyecekler hamur işlerini, baklagilleri (kuru fasulye, kuru bezelye ve mercimek), nohutu ve az yağlı humusu, ızgara falafeli, tatlı mısırı, düşük yağlı sütü ve yoğurtu, çoğu meyveleri ve birçok çok lifli kepekli ekmekleri içerir.

Pirinç genellikle yüksek glisemik indeksli bir yiyecektir. Ancak, düşük glisemik indeksli kimi pirinç türleri vardır. Basmati pirinç (Basmati) ve Doongara pirinç (Doongara) bu tür pirinç türleridir.

### Şekerden ne haber?

Şeker de bir karbonhidrattır. Küçük miktarlarda, örneğin bir fincan çaya 1 çay kaşığı şeker almak veya ekmeğinizin üzerine ince bir tabaka reçel sürmek şeker hastalığınızı etkilemeyecektir.

Şeker içeren kimi yiyecekler de sağlıklı yiyeceklerdir. Örneğin meyve ve süt, doğal olarak şeker içerir. Diğer sağlıklı yiyeceklerde küçük miktarlarda şeker katılmıştır (örn. kimi çok lifli kahvaltı gevrekleri ve yoğurtlar). Bu yiyeceklerin bizim için iyi olduğunu bildiğimizden onları besinlerimizin arasına katabiliriz.

Ancak, çok miktarda şeker içeren besinleri yemek veya içmek, (örn. meşrubatlar, meyve suyu, naneli limonata, meyve kokteylleri ve lokum) kan şekeri düzeylerinizin çok yükseğe çıkmasına neden olabilir. Buna ek olarak, geleneksel Türk yiyecekleri (örn. baklava, tatlandırılmış damla sakızlı muhallebi ve Türk kurabiyesi) çok miktarda yağın yanı sıra çok miktarda şeker de içerirler. Bunlar kilo almanıza neden olabilir. En iyisi bu yiyecekleri az miktarlarda yemek ve bunlardan özel günlerde zevk almaktır. Standart çeşitler yerine diyet meşrubatlarını ve şuruplarını seçin ve çayınıza kaç kaşık şeker koyduğunuza dikkat edin.

Yemek tarifelerinizde şeker kullanıyorsanız, sonuçta ne kadar şeker yiyeceğinizi düşünün. Tarifede çok miktarda şeker varsa ve büyük bir porsiyon yiyecekseniz, şeker miktarını azaltmaya, daha küçük bir porsiyon yemeye veya şekerin bir miktarı yerine alternatif tatlandırıcı kullanmaya çalışın. Yağ (özellikle doymuş yağ) miktarı az olan yemek tarifelerini seçmeye ve bunlara lif katmaya çalışın.

### Lif

Lif, şeker hastaları da dahil, herkes için önemlidir. Lif, sindirim sisteminizin sağlıklı kalmasına yardımcı olur ve peklığı önler.

Lif, şeker hastaları için de çok yararlıdır. “Kötü” kolesterolün azaltılmasına yardımcı olarak kalbinizin sağlıklı kalmasına katkıda bulunur. Ayrıca, çok miktarda lif içeren birçok yiyecekte düşük glisemik indeksi vardır. Çünkü kimi lif türleri yiyeceğin sindirimini yavaşlatabilir.

---

## What's in food? - *continued*

### **Fat**

Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules (energy). Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

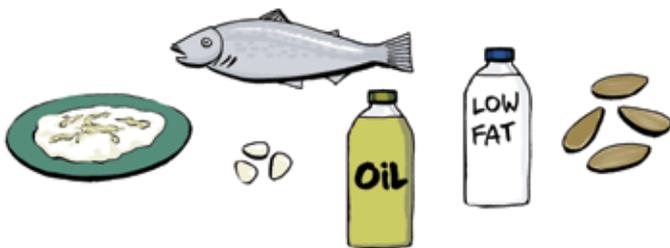
Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. full fat dairy foods, fatty meats and fried foods).

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;

#### ***Choose:***

- Meat trimmed of fat
- To use lean mince meat for cooking such as kofte (meat balls) and karniyarik (stuffed eggplants)
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cooking methods such as barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming, poaching and buğulama (a combination of poaching and steaming)
- Low fat dairy foods
- To use low fat milk for making yoghurt or buy low fat yoghurt. Make ayran (yoghurt beverage) from low fat yoghurt. Use lower fat cheeses such as ricotta and cottage cheese. Choose reduced fat cheddar and mozzarella cheeses
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, corn, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarine made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of unsalted nuts and seeds in your diet.



#### ***Limit/avoid:***

- Fatty or processed meats (e.g. untrimmed meat, sucuk/sujuk/soujouk (spicy sausages), kebab, luncheon meat, pastrami, salami and mortadella)
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat
- Full fat dairy foods (e.g. full fat fetta cheese and hellim (halloumi), full fat yoghurt, full cream milk)
- Butter, sadeyag (clarified butter), ghee, cream, cream cheese and mutton fat
- Fried foods (e.g. fried fish with thick corn flour, kalamar tava (deep fried calamari), fried vegetables and hellim), cakes, pastries, biscuits, crisps and high fat crackers
- Turkish delight, baklava, helva
- Traditional Turkish sweets made with butter, cream or full fat milk or from coconut oil, milk or cream.

## Yiyeceklerde neler vardır? - devamı

Çok miktarda lif içeren yiyecekler yemek, kendinizi daha uzun süre daha tok hissetmenize neden olduğundan kilonuzun denetlenmesine de yardımcı olabilir.

Çok miktarda lifli yiyecekler meyveleri (sularını değil), sebzeleri, baklagilleri, kabuklu yemişleri ve tohumları, taneli ve kepekli ekmekleri, ve çok miktarda lif içeren gevrekleri içerir.

### Yağ

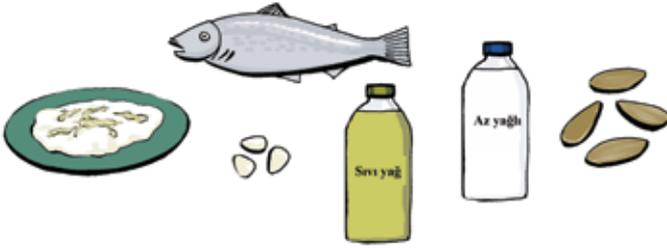
Yağ, çok önemli bir besin maddesidir. Ancak çoğumuz ya çok miktarda yağ veya yanlış türlerde yağ yeriz.

Yağda çok miktarda kilojul (enerji) bulunur. Çok fazla miktarda yağ yemek, kilo almanıza neden olur veya kilo kaybetmenizi daha da zorlaştırabilir.

Kimi yağlar (doymuş yağlar ve trans yağlar) kalp hastalığı riskinizi artırabilir ve şeker hastalığınızı denetim altına almanızı zorlaştırabilir. Bu tür yağlardan (örn. tam yağlı sütü yiyecekler, yağlı etler ve yağda kızartılmış yiyecekler) kaçının.

Çoklu-doymamış yağlar (örn. yağlı balık, yalancı safran ve ayçiçeği yağları) ve tekli-doymamış yağlar (örn. avokado, kanola ve zeytinyağları) kalp hastalığı riskinizin azaltılmasına yardımcı olabilir. Bunlar doymuş yağlardan daha iyi seçimlerdir. Bu tür yağların her ikisinde de sağlığınız için yararlar olduğundan, değiştirerek kullanabilirsiniz. Bu yağlar yine de çok miktarda kilojul içerir, kilonuz fazla ise bunları ölçülü miktarlarda tüketin.

**Doğru tür yağ almanıza ve çok fazla yağ yemekten kaçınmanıza yardımcı olmak için şunları seçin:**



- Yağı alınmış et
- Köfte ve karniyarik gibi yemekler yapmak için yağsız et kullanımı
- Yağı ve derisi alınmış tavuk
- Mangal, ızgara, yağsız kızartma, fırınlama, buharda pişirme, hafif ateşte kaynatma ve buğulama gibi az yağlı pişirme yöntemleri
- Az yağlı sütü yiyecekler
- Yoğurt yapmak için az yağlı süt kullanımı veya az yağlı yoğurt satın almak. Ayrarı az yağlı yoğurttan yapmak. Lor ve süzme peynir gibi az yağlı peynirler kullanmak. Yağı azaltılmış çedar ve mozzarella peynirlerini seçin.
- Yağlı balık (örn. tonbalığı, som balığı, uskumru, ringa balığı, sardunya) dahil daha çok balık tüketimi
- Yemek pişirmede zeytinyağı, kanola yağı, susam yağı, fıstık yağı, mısır yağı, yalancı safran veya ay çiçeği yağları, marone çeşitleri ve terbiye kullanımı
- Zeytin, kanola, yalancı safran veya ayçiçeği yağlarından yapılmış margarinler
- Alternatif olarak bitki sterolü zengin margarin (örn. Proactive™ ve Logicol™ ) kullanın ama, kullanma kararı vermeden önce beslenme uzmanınız ve/veya doktorunuza konuşun
- Yiyeceklerinize küçük miktarlarda tuzsuz kabuklu yemişler ve tohumlar katmak

**Şunlardan kaçının veya sınırlayın:**

- Yağlı veya işleminden geçmiş etler (örn. yağlı alınmamış et, sucuk, kebab, öğle yemeği etleri, sığır pastırması, salam ve mortadella peyniri)
- Yağda kızartma veya yağda fırınlama gibi çok yağlı pişirme yöntemleri
- Tam yağlı süt ürünleri (örn. tam yağlı beyaz peynir, ve hellim peyniri, tam yağlı yoğurt, tam kremalı süt)
- Tereyağı, sadeyağ, saflaştırılmış yağ, krem, krem peynir ve koyun yağı

---

## What's in food? - *continued*

### **Protein**

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

### **Vitamins and minerals**

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Vegetables
- Fruit
- Dairy foods
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, legumes, nuts and seeds).

---

## Yiyeceklerde neler vardır? - devamı

- Yağda kızartılmış yiyecekler (örn. yağda kızartılmış kalın mısır unlu balık, kalamar tava, yağda kızartılmış sebzeler ve hellim), pastalar, hamur işleri, bisküviler, çipsler ve çok yağlı krakerler
- Lokum, baklava, helva
- Tereyağı, kremalı veya tam yağlı süt veya hindistan cevizi yağı, süt veya krema ile yapılmış geleneksel Türk tatlıları.

### **Protein**

Proteinin, yaşlı ve hasarlı organları tedavi etmek üzere vücudunuz için her gün büyük önemi vardır. Avustralya'da yaşayanların çoğu halihazırda yeterli miktarda protein tüketir ve daha fazla tüketmeleri gerekmez.

Aynı zamanda yağ miktarı az olan proteinli yiyecekleri seçin. Az yağlı ve iyi bir protein kaynağı olan yiyecekler yağsız et, derisi alınmış kümes hayvanları, balık ve deniz ürünleri, yumurta, az yağlı sütü ürünler tuzsuz kuru yemişler, baklagiller (kuru fasulye, kuru bezelye ve mercimek) ve tofu gibi soya ürünleri.

Yeterli protein yeyip yemediğinizden emin değilseniz beslenme uzmanınızla konuşun.

### **Vitaminler ve mineraller**

Vitaminler ve mineraller, sağlıklı bir vücut için önemlidir. Beş yiyecek grubunun hepsinden çok çeşitli yiyecekler yemek, vücudunuzun gereksinimi olan vitaminler ve mineralleri almanıza yardımcı olacaktır.

### **Yiyecek grupları şunlardır:**

- Ekmekler ve gevrekler
- Sebzeler
- Meyve
- Sütü yiyecekler
- Et veya etin alternatifleri (örn. kümes hayvanları, deniz ürünleri, yumurta, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohumlar)

---

# 8

## Common Questions about Food and Diabetes

### **How often should people with diabetes eat?**

It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you eat at irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

### **Why is it important to manage my weight?**

Being overweight can make it harder to manage your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle (waist) is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

### **Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?**

Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple or 1 orange or 1 pear or 1 peach)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums or 2 nectarine or 2 kiwifruit)
- 4-5 medium fresh figs
- 20 grapes
- 1 small banana or ½ large banana
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 1 tablespoon of sultanas or 2 dry figs\*

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

\*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas, 1 ½ tablespoons of currant, 4 dried apricots or 4 pitted dates.

# 8

## Yiyeceklere ve Şeker Hastalığına İlişkin Yaygın Sorular

### Şeker hastaları ne sıklıkta yemelidir?

Şeker hastalarının tümünün gün boyunca düzenli yemek yemeleri önemlidir. Bu, yemek alımının güne yayılmasına ve kan şekeri düzeylerinin çok yükselmesinin veya düşmesinin önlenmesine yardımcı olur.

Kimi şeker hastaları, hastalıklarını denetim altında tutabilmek için ilaç veya insülin alırlar. Bu ilaçlar, belirli zamanlarda yemenizin, yemekler arasında veya yatmadan önce küçük bir çerez almanız gerektiği anlamına gelir. Belirli zamanlarda yemenizin ya da çerezler almanızın gerekip gerekmediğini beslenme uzmanınıza, şeker hastalığı eğitmeninize veya doktorunuza danışın.

Düzensiz saatlerde yiyorsanız (veya vardiyalı bir işte çalışıyorsanız), bunu beslenme uzmanınızla, şeker hastalığı eğitmeninizle veya doktorunuzla görüşmeniz, ilaçlarınızın yemek yiyebildiğiniz zamana uyması için ayarlanması gerekebileceğinden, önemlidir. Günden güne düzenli bir yeme modelinizin olması için elinizden geleni yapmanız önemlidir.

### Kilomu denetim altında tutmam niçin önemlidir?

Aşırı kilolu olmak kan şekeri düzeylerinizi denetim altında tutmayı daha da güçleştirir. Göbek (bel) çevrenizde çok fazla yağ taşımak, şeker hastalığı ve kalp hastalıkları için özellikle kötüdür. Aşırı kiloluysanız, kilo vermek için yiyecek alımınızı nasıl ayarlayabileceğiniz konusunda beslenme uzmanınıza danışın. Ayrıca, egzersizler hakkında doktorunuz veya egzersiz fizyoloğunuzla konuşun.

### Meyve yiyebilir miyim? Ne tür ve ne kadar meyve yiyebilirim?

Evet, şeker hastaları meyve yiyebilir. Meyve, harika bir lif, vitamin ve mineral kaynağıdır. Şeker hastaları için tüm meyveler, sağlıklı bir beslenmenin parçası olarak dahil edilebilirler. Meyve doğal şeker içerir, bu nedenle meyveleri bir güne yaymak önemlidir.

Meyve için önerilenler herkes için olanla aynıdır. Yani, her gün iki porsiyon meyve.

Bir porsiyon meyve şuna eşittir:

- Orta büyüklükte 1 parça meyve (örn. 1 elma veya 1 portakal veya 1 armut veya 1 şeftali)
- 2 küçük parça meyve (örn. 2 erik veya 2 nektarin veya 2 kivi)
- 4-5 orta boy taze incir
- 20 üzüm
- 1 küçük muz ve ½ büyük muz
- 1 fincan doğranmış veya konserve meyve (şurup içinde olmayacak)
- 1 çorba kaşığı kuru üzüm veya 2 tane kuru incir\*

Meyve suyunda çok miktarda kilojul (enerji) vardır ve lif içermez. Meyveyi yemek meyve suyunu içmekten çok daha iyidir. Çok fazla miktarda meyve suyu içmek, kan şekeri düzeylerini yükseltir ve kilo almaya katkıda bulunabilir. Meyve suyu içmek zorundaysanız, günde 1 küçük bardakla sınırlayın.

\*Kuru meyveler çok miktarda yoğunlaştırılmış doğal şeker içerir. Kurutulmuş meyve yiyorsanız, küçük bir miktarla, örneğin 1 çorba kaşığı kuru üzümle, 1 ½ çorba kaşığı kuşüzümü ile, 4 kurutulmuş kayısı veya çekirdekleri alınmış 4 hurma ile sınırlayın.

### **Can I eat unlimited vegetables?**

Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to ½ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato\* or ½ cup cooked legumes\*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight (e.g. eggplant, spinach, leek, celery, cauliflower, carrot, red & green bell peppers, artichoke and Jerusalem artichoke). These vegetables are referred to as free foods and can be included in unlimited quantities.

\*Starchy vegetables (that is, potato, sweet potato, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

### **Are “diet” foods suitable?**

Not all diet foods or foods marked “suitable for people with diabetes” are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:

- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks
- Diet cordials
- Diet jellies.

### **How much oil can I use?**

Most vegetable oils (e.g. olive oil, canola oil and corn oil), nut and seed oils or paste (e.g. sunflower oil, peanut oil, walnut oil and sesame paste) contain healthier fat (unsaturated fat). All fats have a high energy (kilojoule) content. A small to moderate amount of healthy fats (i.e. olive oil) can add flavor to your food, improve your health and reduce your risk of heart disease. However, using too much oil or nut paste in food preparation and cooking may lead to weight gain which can make your diabetes more difficult to manage. So it is best to use them in small amounts.

### **What foods can I eat if I am always hungry?**

If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you.

If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre, low fat and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling fuller for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called “free” foods. They include:

### **Sınırsız sebze yiyebilir miyim?**

Sebzeler harika bir lif, vitamin ve mineral kaynağıdır. Günde beş veya daha fazla porsiyon sebze yenmesi önerilir.

Bir porsiyon sebze şunlara eşittir:

- ½ fincan pişirilmiş sebze
- 1 fincan salata
- 1 orta boy patates\*
- ½ fincan pişirilmiş baklagiller\*

Çoğu sebzelerin kan şekeri düzeyi ve kilo üzerinde çok sınırlı etkisi vardır (örn. patlıcan, ıspanak, pırasa, kereviz, karnabahar, havuç, kırmızı ve yeşil dolmabiber, enginar ve

yerelması). Bu sebzelere serbest yiyecekler denir. Ve sınırsız miktarlarda tüketilebilirler.

\*Nişastalı sebzeler (patates, tatlı patates, mısır ve baklagiller) karbonhidrat içerir. Bu, vücuda enerji sağlamak için şekere dönüşmek üzere parçalanırlar, demektir. Nişastalı yiyecekler, kan şekeri düzeylerini denetim altına almak üzere, sağlıklı bir yeme planının bir parçası olarak orta miktarlarda tüketilebilirler.

### **“Perhiz” yiyecekleri uygun mudur?**

Perhiz yiyeceklerinin hepsi veya “şeker hastaları için uygundur” şeklinde işaretlenmiş tüm yiyecekler şeker hastaları için yararlı değildir. Çoğu kez yüksek miktarda kiloju l veya çok miktarda yağ içerebilirler. Ayrıca, çok da pahalı olabilirler.

Kaçınmanız gereken perhiz yiyecekleri şunlardır:

- Şeker hastaları için çikolata. Bunlar genellikle yüksek miktarda yağ içerir.
- Diyet birası veya az karbonhidratlı bira. Bu biralarda da yüksek miktarda alkol vardır. Daha fazla sorun oluşturan, karbonhidrat içerikten çok alkoldür.

Kimi perhiz yiyecekleri şeker hastaları için iyidir. Bunlar normalde eklenmiş şeker miktarı çok olabilen yiyeceklerdir. Şekerin yerine Equal™ , Splenda™ ve Sugarine™ gibi tatlandırıcılar kullanmak, kan şekeri düzeylerinizi çok fazla oranda yükseltecekler diye endişelenmek zorunda olmadığınız anlamına gelir. Şunları içerirler:

- Diyet meşrubatlar
- Diyet şuruplar
- Diyet jöleler
- Diyet yoğurt

### **Ne kadar sıvı yağ kullanabilirim?**

Çoğu sebze yağları (örn. zeytinyağı, kanola yağı ve mısır yağı) fıstık ve tohum yağları veya ezme (örn. ayçiçeği yağı, fıstık yağı, ceviz yağı ve susam ezmesi) sağlıklı yağ (doymamış yağ) içerir. Tüm yağların yüksek enerji (kiloju l) içeriği vardır. Küçük miktar ile orta miktar arasında sağlıklı yağlar (örn. zeytinyağı) yiyeceğinize tat katabilir, sağlığını zayıflatabilir ve kalp hastalığı riskinizi azaltabilir. Ancak, yiyecekleri hazırlarken veya pişirirken çok miktarda sıvı yağ veya fıstık ezmesi kullanmak, kilo almanıza yol açabilir, bu da şeker hastalığınızın denetimini daha güçleştirebilir. Bu nedenle en iyisi, bunları az miktarlarda kullanmaktır.

### **Daima açsam ne gibi yiyecekleri yiyebilirim?**

Sık sık acıkıyorsanız, kan şekeri düzeyinizi düşük düzeyde tutmak için yediklerinizi aşırı ölçüde sınırlamadığınızdan emin olun. Bu özellikle çocuklar, gençler ve yaşlılar için önemlidir. Sizin için yeterli miktarda yiyeceğin ne kadar olduğu konusunda beslenme uzmanınızla konuşun.

- 
- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives
  - Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, passionfruit, berries and rhubarb
  - Black or green tea\* (without milk or sugar)
  - Herbal teas
  - Coffee\* (without milk or sugar)
  - Water including soda water and plain mineral water
  - Diet soft drinks and cordials
  - Clear broth
  - Tomato Juice
  - Fresh lemon juice
  - Diet jelly
  - Herbs and spices

\* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

### **What can I add to food to give it more flavour?**

It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime and vinegar can all be used to add flavour to food without affecting blood glucose levels or blood pressure. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. turmeric, saffron, cinnamon, allspice, cumin, coriander, rosemary, basil, oregano, cloves, cardamom, mint, thyme, parsley, sumac and marjoram).

### **Why should I see a dietitian?**

An Accredited Practising Dietitian is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. It is advised to get a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Australian Diabetes Council.

---

Yeterli miktarda yiyorsanız ve hâlâ açsanız, yemeklerinize ve çerezlerinize yüksek miktarda lif, düşük ölçüde yağ ve az glisemik indeks yiyecekleri dahil etmeyi deneyin. Bunlar kendinizi daha uzun süre daha tok hissetmenize yardımcı olur.

Kimi yiyecekler kan şekeri düzeyinizi ve kilonuzu etkilemeksizin yenilebilir. Bunlar, hâlâ açsanız yemeyi hedeflemeniz gereken türde yiyeceklerdir. Bunlara çoğunlukla “serbest” yiyecekler denir. Şunları içerirler:

- Nişastalı sebzeler (patates, tatlı papates, mısır, baklagiller), avokado ve zeytin hariç çoğu sebzeler
  - Kimi meyveler; örn. limon, misket limonu, kumkat, malta eriği, çarkıfelek meyvesi, böğürtlenler ve rubarb
  - Siyah veya yeşil çay\* (sütsüz ve şekersiz)
  - Bitkisel çay
  - Kahve\* (sütsüz ve şekersiz)
  - Soda suyu ve sade maden suyu dahil su
  - Diyet meşrubatları ve şurupları
  - Sade et suyu
  - Domates suyu
  - Taze limon suyu
  - Diyet jöle
  - Şifalı otlar ve baharatlar
- \* Çayı ve/veya kahveyi günde 4 fincanla sınırlamak en iyisidir.

### **Daha fazla tat vermek için yiyeceklere ne katabilirim?**

Tuzu ve tuz içeren yiyecekleri sınırlamak önemlidir. Çünkü yüksek miktarda tuz tüketimi yüksek tansiyona neden olabilir.

Şifalı otlar, baharatlar, kırmızı biber, sarımsak, limon, misket limonu ve sirke, kan şekeri düzeyini ve tansiyonu etkilemeksizin, yiyeceklere tat vermek üzere kullanılabilir. Yemeklerin geleneksel tatlarını korumak üzere geleneksel şifalı otlarınızı ve baharatlarınızı (örn. zerdeçal, safran, tarçın, yenibahar otu, kimyon, kişniş, kuşdili, reyhan, keklük otu, karanfil yağı, kakule, nane, kekik, maydanoz, sumak ve güveyotu) kullanın.

### **Niçin bir beslenme uzmanıyla görüşmeliyim?**

Güvencelikli Pratisyen Beslenme Uzmanı (APD), yiyecekleri ve şeker hastalığını denetim altına almanızda size yardımcı olabilecek bir sağlık profesyoneli. Size ilk kez şeker hastalığı tanısı konulduğunda, kendisiyle görüşmek için bir beslenme uzmanından randevu alın. Doktorunuzdan havale almanız tavsiye edilir. Size ilk kez tanı konulduğunda, beslenme uzmanınızın sizi birkaç kez görmesi gerekecektir. Bundan sonra beslenme uzmanını yılda bir ya da iki kez görmeyi sürdürün.

Doktorunuz, size ilaç yazıldığında veya ilaçlarınızı değiştirdiğinizde de bir beslenme uzmanı ile görüşmenizi tavsiye edebilir. Çünkü ilaçlar yiyecekler ile kan şekeri düzeyleriniz arasındaki dengeyi etkileyebilir.

Daha fazla bilgi için 1300 342 238 numaralı telefondan Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi’ni arayın.

İngilizce’yi iyi konuşmıyorsanız, 131 450 numaralı telefondan ücretsiz Telefonla Tercüme Servisi’ni arayın ve Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi’nden bir beslenme uzmanı ile konuşmanıza yardımcı olmalarını isteyin.

# 9

## Diabetes and Alcohol

Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol. Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

### Drink alcohol in moderation

Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day.



A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine or 30ml spirits. It's a good idea to include alcohol free days each week.



To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.

# 9

## Şeker Hastalığı ve Alkol

Çok fazla alkol, şeker hastaları dahil herkese zararlıdır. Ancak, şeker hastaları yine de biraz içki içebilirler. İçki içiyorsanız, ölçülü için ve şunlara dikkat edin:

- Alkol kiloyu, tansiyonu ve kandaki kimi yağları artırabilir. Bu da şeker hastalığınızın denetimini güçleştirebilir ve kalp hastalığı riskinizi artırır.
- İnsülin kullanan veya şeker hastalığı ilaçları alanların, içki içtikten sonra kan şekeri düzeyleri çok düşük olabilir (hipoglisemi). İçki içerken daima karbonhidratlı yiyecekler yeyin. İdeal olarak içki içerken yemek yeyin ama, bu mümkün değilse, az yağlı krakerler, pretzeller veya ekmek gibi karbonhidratlı çerezler yeyin.
- Sarhoşluğun ve hipogliseminin belirtileri birbirlerinin benzeridir. İnsanlar, sadece sarhoş olduğunuzu sanırlarsa, size yardımcı olmayabilirler. Yanınızdaki kişilere şeker hastası olduğunuzu ve kan şekeri düzeyiniz düşerse ne yapmaları gerektiğini bildirin.

### Alkölü ölçülü için

Ölçülü içmek, kadın ve erkek için günde 2 standart içkiden fazla değildir. Bir standart içki şuna eşittir:



- 285 ml tam alkollü bira
- 375 ml orta derecede alkollü bira
- 425 ml hafif alkollü bira (Yüzde 3 oranından az alkol)
- 100ml şarap
- 30ml sert içki

Her hafta alkolsüz günler geçirmek de iyi bir fikirdir.



İçtiğiniz içkinin miktarını azaltmaya yardımcı olmak için, ona su, soda veya diyet meşrubat katmayı deneyin. Ayrıca dönüşümlü olarak alkollü ve alkolsüz içkiler içebilirsiniz.

# 10 Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

## Why it is good for you

### *Regular physical activity can:*



- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!

### *What should I be aiming for?*

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

- Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience
- Be active in as many ways as you can. Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.



- Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day. Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.

- If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness. Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

# 10 Bedensel Etkinlik

Günlük besensel etkinlik, sağlıklı bir yaşam biçimini korumanın önemli bir parçasıdır. Egzersizden herkes büyük yararlar sağlar ama, şeker hastaları için biraz daha fazla ve önemli yararları vardır.

## Benim için bunun iyiliği nedir?

### Düzenli bedensel etkinlik:



- Kan glikozu (şekeri) düzeylerinizi azaltır ve kan şekeri kontrolünüzü iyileştirir
- Tabletlerinizin ve/veya insülinin daha çok işe yaramasına yardımcı olur
- Kilonuzu denetim altına almanıza ve kilo kaybetmenize yardımcı olur
- Tansiyonu ve kolesterol gibi kan yağlarını azaltır
- Kalbinizin sağlığını ve gücünü iyileştirir
- Gerginliği ve endişeleri azaltır
- Şeker hastalığı komplikasyonları geliştirme riskinizi azaltır
- Daha iyi uyumanıza yardımcı olur
- Dengenizi ve koordinasyonunuzu iyileştirir
- Kendinizi harika hissetmenize neden olur!

### Neyi hedeflemeliyim?

Düzenli bedensel etkinlik, size şeker hastalığınızın denetim altına alınmasındaki yardımda büyük rol oynar. Yapmanız gereken etkinliğin miktarı başkalarının yaptığı kadardır!

Şu dört basit kuralı izlemek, sağlıklı bir yola girmenize yardımcı olur:

- Bedensel etkinliği bir zahmet olarak değil, fırsat olarak düşünün.
- Yapabildiğiniz kadar çok yolda etkin olun. Gün içinde etkinlik için fırsatlar yaratın. Örneğin, çarşıya kadar araba sürmek yerine, yürüyün; asansöre bineceğinize merdivenleri kullanın veya otobüsten önceden inin ve aradaki fazla mesafe kadar yürüyün.

Ayrıca işyerinde de şu değişiklikleri yapmak önemlidir. Fotokopi makinesine daha uzun yoldan yürüyün, bir iş arkadaşınıza elektronik posta yollayacağınıza, onu ziyaret edin; telefonda konuşurken ayağa kalkın veya öğle yemeği molasında yürüyüşe gidin.



- Her gün en az 30 dakika orta yoğunluklu bedensel etkinlik oluşturun. Kurallar, her gün en az 30 dakika bedensel etkinlik yapmamızı salık verir; ama bunun hepsinin bir kerede yapılması gerekmez. 30 dakika 15'er veya 10'ar dakikalık bölümlere ayrılabilir ve bunların etkisi de aynı olur. Hareket sırasında, canlı bir şekilde yürümek, yüzmek, dans etmek veya bisiklete binmek gibi, tüm vücudunuzu kullandığımız egzersizleri deneyin. Bu etkinlikler biraz daha zor nefes alabileceğiniz ama hâlâ konuşabildiğiniz bir düzeyde yerine getirilmelidir.

- Mümkünse, fazladan sağlık ve dinçlik için düzenli olarak güçlü egzersizler yapın. Güçlü demek, uflayıp pufalayacağınız egzersizler yapıyorsunuz demektir. Bu tür etkinliği sadece doktorunuz onaylarsa ve şu andaki egzersizinizi iyi bir şekilde becerebiliyorsanız yapın.

### **What about Resistance Training?**

You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:

- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control.
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination

### **How much resistance training do I need to be doing for good health?**

- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.



### **Precautions to take before initiating an exercise program:**

If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.

There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

### **Most important!**

Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.

Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

### Dirençli İdmana ne dersiniz?

Hafta içinde ayrıca bir miktar ağırlık çalışması veya dirençli idmanı hedeflemelisiniz. Dirençli idman, bir şeyi kaldırmak veya bir ağırlığa, güce veya çekime karşı çalışmak için vücudunuzu kullandığınız herhangi bir egzersiz veya etkinlik demektir. Dirençli idman, daha uzun etkin ve bağımsız kalmanıza yardım için harikadır ve şeker hastaları için ek yararları vardır.

Dirençli idman:

- Vücudunuzun insülini kullanma ve depolama yöntemini iyileştirebilir
- Kas kütlelerinizi artırabilir. Bu da, yaktığınız enerjiyi artırır ki, kilo kaybına/denetimine yardımcı olur ve kan şekeri kontrolünü iyileştirir.
- Düşme ve bir yerinizi kırma riskinizi azaltabilir
- Sağlamlığı, gücü, dengeyi, ve koordinasyonu iyileştirir.

### Sağlıklı olmak için ne kadar dirençli idman yapmam gerekir?

- Haftada iki – üç kez ağırlıklar kaldırmaya çalışın (örn. yiyecek konserveleri, el ağırlıkları).
- Kollarınız ve bacaklarınız da dahil olmak üzere tüm büyük kas gruplarınızı hedefleyen egzersizler yapın.
- Her egzersizi sekiz – oniki kez (tekrarlar) yapmayı amaçlayın ve her egzersizden iki – üç takım yapın.
- Doğru tekniği öğrenene kadar hafif bir ağırlıkla başlayın. Bu ağırlıkta uzmanlaştıktan sonra, daha ağırını kaldırmaya çalışın.
- İdeal olarak, her defasında sekiz – oniki kez yapmanıza izin verecek bir ağırlık kaldırmayı amaçlayın.



### Bir egzersiz programına girişmeden önce alınacak önlemler:

İlk kez bir egzersiz programına başlamayı planlıyorsanız veya yeni bir şey yapıyorsanız, başlamadan önce tıbbi açıdan bir sorun olmaması için önce doktorunuzu ziyaret edin.

Ayrıca, ilaçlarınızın da bedensel etkinliklerle birlikte nasıl iş göreceğini anlamak önemlidir. Egzersiz insülin gibi iş görür ve kan glikozu (şekeri) düzeylerinizi düşürür. İnsülin veya ağızdan ilaç alan kişilerde egzersizle birlikteki etki hipoglisemiye neden olabilir. Bundan kaçınmak için, kan glikozu (şekeri) düzeylerinizi egzersizlerden önce, egzersizler sırasında, hemen sonra ve egzersizden birkaç saat sonra yeniden ölçmek önemlidir; böylece vücudunuzun değişik etkinliklere nasıl yanıt verdiğini anlarsınız. Kan şekerinizin çok düşük düzeye düştüğünü ortaya çıkarırsanız, bu etkiyi karşılamak için, şeker hastalığı ilaçlarınızı değiştirmeniz veya fazladan karbonhidratlar yemeniz gerekebilir. Ancak, bu değişiklikleri yapmadan önce doktorunuza, şeker hastalığı eğitmeninize veya beslenme uzmanınıza danışın.

Egzersizden kaçınmanız gereken, kan glikozu (şekeri) düzeyleriniz 15 mmol/L'den yükseğe çıktığı, kendinizi iyi hissetmediğiniz veya sersemlemiş (baş dönmesi) gibi hissettiğiniz ya da egzersizi doğru bir şekilde nasıl yapacağınızdan emin olmadığınız gibi zamanlar da vardır.

### En önemlisi!

Seçtiğiniz etkinliklerden keyif alın. Her gün yapabildiğiniz kadar farklı şekillerde etkin olun ve ciddiye almak zorunda olmadığınızı, sadece düzenli olarak yapmanız gerektiğini unutmayın. Yeni bir bedensel etkinlik programına başlamadan önce daima doktorunuzla konuşun. Şeker hastalığı sırasında egzersiz yapmaya ilişkin olarak daha fazla rehberliğe veya tavsiyeye ihtiyacınız varsa, güvencelikli bir egzersiz fizyoloğu ile konuşun.

# 11

## Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

***When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:***



- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.

Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level (hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you. If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

### **Further assistance with your medications:**

#### ***Home Medication Review:***

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

#### ***National Prescribing Service:***

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line “Medicines Line” on 1300 633 424.

## Ağızdan Alınan İlaçlar

2. tür şeker hastalığı, ilerleyen bir hastalıktır. Şeker hastalığınızı denetim altına almanız için doğru olan her şeyi yapıyor olsanız bile, sağlıklı kan glikozu (şekeri) düzeylerinizi korumak üzere ilaç almaya başlamanız gerekebilir.

**Yeni ilaçlara başlarken doktorunuza ve eczacınıza şunları sormanız gerekir:**



- Kaç tane tablet almalısınız.
- Tabletlerinizi ne sıklıkta almalısınız.
- Tabletlerinizi günün hangi saatinde, yemekten önce mi, yemekle birlikte mi yoksa yemekten sonra mı almalısınız.
- Tabletleriniz nasıl iş görür.
- Yan etkileri.
- Tabletleriniz aldığınız diğer ilaçları nasıl etkiler veya onlardan nasıl etkilenir.

Zaman içinde ilaçlarınız bir işe yaramayabilir de. Bu nedenle, ilaçlarınızın her yıl doktorunuz tarafından gözden geçirilmesi önerilir.

Bölgenizdeki eczacı da ilaçlarınızı anlamanıza yardımcı olabilir.

Önce doktorunuza veya şeker hastalığı eğitmeninize danışmadan ilaçlarınızı almayı durdurmayın, aldığınız ilaç sayısını eksiltmeyin veya artırmayın. İlaçlarınızı hiç kimseye paylaşmayın.

Belirli şeker hastalığı ilaçları kan şekeri düzeylerini düşürme (hipoglisemi) riskini artırabilir. Düşük kan şekeri veya hipoglisemi nasıl anlayıp tedavi edebileceğinizi bilmek çok önemlidir. Bu size olursa, doktorunuza, eczacınıza veya şeker hastalığı eğitmeninize danışın. Sık sık hipoglisemi vakaları yaşıyorsanız, aile doktorunuzla veya şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinizle konuşmanız çok önemlidir.

### İlaçlarınıza ilişkin daha fazla yardım:

#### **Evde İlaçların Yeniden İncelenmesi:**

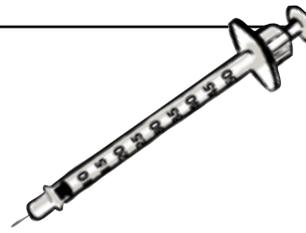
Beş veya daha fazla değişik ilaç alıyorsanız, bölgenizdeki eczacı tarafından ilaçların evde yeniden incelenmesinin ayarlanmasına ilişkin olarak doktorunuzla konuşun.

#### **Ulusal İlaç Yazma Servisi:**

İlaçlarınızın herhangi birinin uzmanlıkla kullanılmasına ilişkin olarak telefonda bilgi almak için, Ulusal İlaç Yazma Servisi'nin tüketici bilgilendirme hattı olan "İlaç Hattı"nı 1300 633 424 numaralı telefonda arayabilirsiniz.

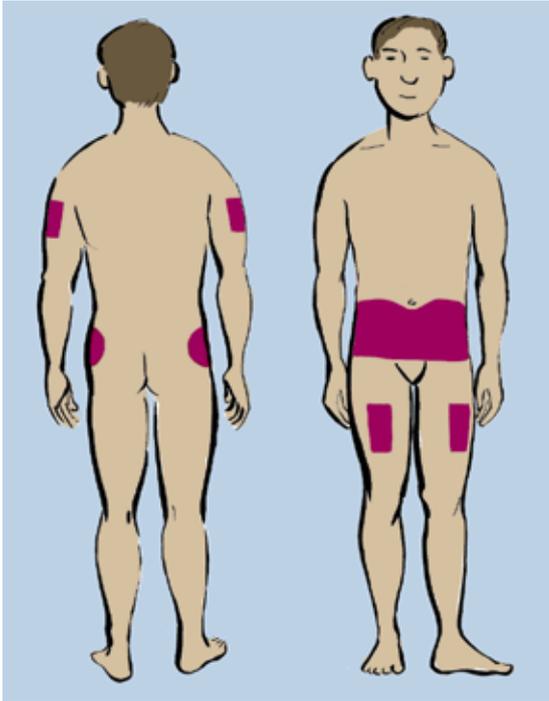
# 12

## Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range. Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your diabetes educator.

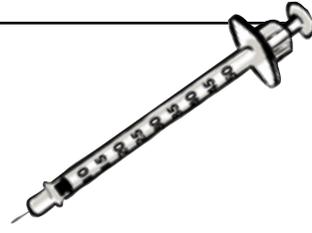
***Key points to know are:***

- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has its greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

**Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .**

# 12

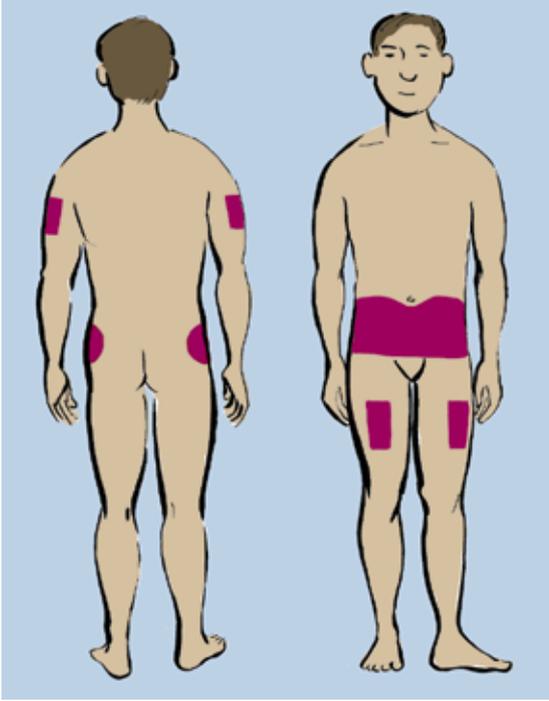
## İnsülin



Pankreas, vücudun midenin arkasında olup insülin adlı hormonu üreten parçasıdır. Vücudumuzdaki hücreler, insülin olmadan, enerji sağlamak üzere glikozu (şekeri) kullanamazlar.

1. tür şeker hastalığında pankreas hiç insülin üretmez ve kandaki şeker düzeyleri yükselir. Yaşam boyunca iğne veya pompa ile insülin alınması gerekir. 2 tür şeker hastası veya

gebelik nedeniyle şeker hastası olan bir kişinin de, kan şekeri düzeylerini tavsiye edilen sınırdan tutmak için insüline gereksinimi olabilir.



İnsülinin yanısıra ağızdan ilaçların gerekip gerekmediğine veya insülinin ağızdan ilaçlardan daha yararlı olabileceğine doktorunuz karar verebilir. Bu sizin şeker hastalığınızı denetim altına almada başarısız olduğunuz anlamına gelmez. İnsülinin, şeker hastalığınızı iyi bir şekilde denetim altında tutmak için gerekli olduğuna karar verilmiştir.

Tüm insülinler kan şekeri düzeylerini düşürür. Düşük kan şekeri veya hipoglisemi, insülin tedavisinin bir yan etkisi olabilir. Düşük kan düzeyinin veya bir hipoglisemi vakasının nasıl tanınacağını ve tedavi edileceğini bilmek, çok önemlidir.

Birçok insülin türü mevcuttur ve hangisinin sizin için doğru olacağını doktorunuzla konuşun. İnsüline başlama konusunda herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, şeker hastalığı eğitmeninizle de ilişkiye geçebilirsiniz.

### ***Bilinmesi gereken anahtar noktalar şunlardır:***

- Kullanılacak insülinin türü ve miktarı
- İnsülininizi alacağınız ve yemek yiyeceğiniz zaman.
- İnsülininizin en büyük etkiyi gösterdiği zaman ve vücudunuzda ne kadar kalacağı.
- Kan glikozu (şekeri) düzeyinizi ölçme zamanı.
- Doktorunuzla veya şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinizle ilişkiye geçeceğiniz zaman.

**Doktorunuza veya şeker hastalığı eğitmeninize yaşam biçiminizdeki, çalışma saatlerinizdeki, bedensel etkinliklerinizdeki veya yemek zamanlarındaki tüm değişiklikleri bildirin. İnsülin tedavinizde değişiklik yapmanızın gerekip gerekmediğini size bildirecektir.**

---

## Sharps disposal

### What are “community sharps”?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:

- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Australian Diabetes Council and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.

Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

### How do I dispose of my community sharps?

Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:

- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Australian Diabetes Council on 1300 342 238.



## Sivri uçlu aygıtların yok edilmesi

### “Toplum sivri uçlu maddeleri” nelerdir?

Toplum sivri uçlu maddeleri, deriyi delip giren ve evde kullanılan tıbbi araçlardır.

Şunları içerirler:

- İğneler – iğne yapmak, kan almak veya insülin pompası tüpünü sokmak için kullanılırlar
- Şırıngalar (iğnesi çıkarılmış olsa bile)
- İnsülin kalemleri için kalem iğneler
- Kan şekeri veya parmak delme neşteri.

Kullanılmış sivri uçlu maddeleriniz, delinmeye dayanıklı güçlü bir kabin içinde güvenceye alınmalıdır. (Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi ve kimi eczanelerde mevcut) Avustralya Standartları Sivri Uçlu kapları veya delinmeye dayanıklı vidalı kapaklı kaplar uygundur.



Sivri uçlu maddeler çöp veya yeniden dönüşüm kutularına KOYULMAMALIDIR.

### Toplum sivri uçlu maddelerini nasıl yok edebilirim?

Sivri uçlu maddeleri uygun bir kaba koyun. Bu kapları sadece, şuralarda bulunan toplum sivri uçlu maddelerini yok etme tesislerinde yok edin:

- Kamu hastaneleri
- Katılımcı eczaneler
- Toplum sivri uçlu maddeleri yok etme kutuları
- İğne ve şırınga programı noktaları

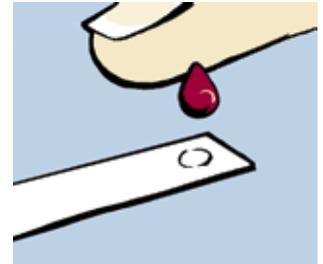
Bölgenizdeki sivri uçlu maddeleri yok etme tesislerinin bir listesi için belediyenizle ilişkiye geçin veya 1300 342 238 numaralı telefondan Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'ne telefon edin.

# 13

## Blood Glucose (Sugar) Monitoring

Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.

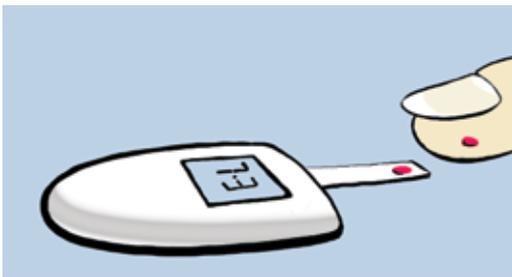


There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

### **Why you should monitor your blood glucose (sugar) level**

Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.

Visits to a doctor or health professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:

- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level

- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

### **When you should monitor your blood glucose (sugar) level**

Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

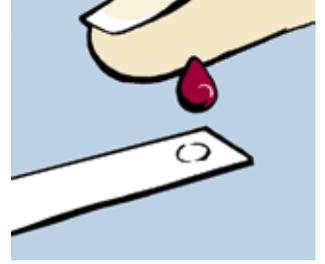
Monitor your blood glucose level more often:

- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

# 13

## Kan Glikozunun (Şekerinin) İzlenmesi

Kan şekeri düzeylerinin izlenmesi, şeker hastalığınızın denetim altına alınmasına yardımcı olması açısından önemlidir. Kan şekerini kendi kendinize test etmek, kanınızda ne kadar şeker olduğunu ölçmenin bir yoludur.



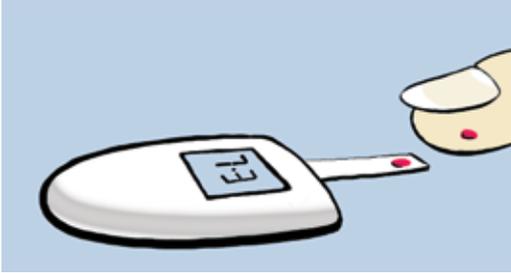
Neşter denilen bir iğneyle parmak delinerek bir damla kan alınır. Kan testi bantının üzerine sürülür ve kan şekeri makinesinin (göstergesinin) içine sokulur. Bundan sonra kan glikozu (şekeri) düzeyi sergilenir.

Birçok tür gösterge vardır. Hangi göstergenin sizin için uygun olduğunu doktorunuza veya şeker hastalığı eğitmeninize sorun. Ayrıca bu göstergenin nasıl çalıştırıldığının da size gösterilmesi gerekir.

### **Kan glikozu (şekeri) düzeyinizi niçin izlemeniz gerekmektedir**

Yiyecekler, özellikle karbonhidratlı yiyecekler kan şekeri düzeylerini etkiler. Bedensel etkinlikler, şeker hastalığı ilaçları, günlük alışkanlıklarınızdaki değişiklikler, gerginlik ve hastalıklar gibi diğer etmenler de kan şekeri düzeylerinizin yükselip alçalmasına neden olur. Doktor veya sağlık profesyoneli ziyaretleri arasında haftalar veya aylar olabilir. Ölçümleri/ kan şekeri düzeylerini bilmek ve anlamak ve doktor ziyaretleri arasında kimi kendi kendine denetim kararları almak önemlidir.

Bir göstergiyi kullanabilmenin yararları şunlardır:



- Kan şekeri düzeyinizin çok mu yüksek veya çok mu düşük olduğunu görmek.
- Size günlük şeker hastalığı denetiminizin bir fotoğrafını verir.
- Kan şekeri düzeylerinizin tavsiye edilen hedef sınırlarınız içinde olup olmadığını gösterir.
- Yiyeceklerin, bedensel etkinliğin ve ilaçların kan glikozu (şekeri) düzeyinizin üzerindeki etkisini gösterir.
- Şeker hastalığınızı kendi kendinize denetleyebileceğinize dair size güven verir.

Bu size ve şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinize, şeker hastalığınızı denetlemenizde yardımcı olmak üzere gereken bilgileri verir.

### **Kan glikozu (şekeri) düzeyinizi ne zaman izlemelisiniz**

Kan şekeri izlenmesi genellikle yemeklerden önce veya ana yemeğin başlamasından iki saat sonra yapılır. Kan şekeri düzeyinizi ne zaman ve ne sıklıkta ölçmeniz gerektiğini doktorunuza veya şeker hastalığı eğitmeninize danışın.

Araç sürmeden önce ve uzun yolculuklarda kan şekeri düzeyinizi ölçmek, özellikle hipoglisemi riski olanlar için, güvenli bir uygulamadır.

Kan şekeri düzeyinizi şu durumlarda daha sık ölçün:

- Hastaysanız
- Tabletleri veya insülin dozlarınızı ayarlıyorsanız
- Kan şekeri düzeyleri yüksekse, örneğin 15 mmol/L'nin üzerindeyse
- Egzersiz yaptıktan sonra
- İçki içtikten sonra.

---

**What my blood glucose levels should be?**

For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

**Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.**

**The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test**

Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months. You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.

---

### **Kan şekeri düzeylerim ne olmalıdır**

2. tür şeker hastası olanların çoğu için önerilen perhiz sırasındaki/yemeklerden önceki kan şekeri düzeyleri 6 ile 8 ve ana yemeğe başladıktan iki saat sonra 6 ile 10 mmol/L arasındadır.

**Hangi kan şekeri düzeyinin sizin için en iyisi olacağını doktorunuz size bildirecektir.**

### **Glikat Hemoglobin (HbA1c) Kan Ölçümü**

Bir gösterge ile kan şekerinin izlenmesi size günlük şeker hastalığı denetiminin bir fotoğrafını sunar. Glikat hemoglobin denilen ve yaygın olarak HbA1c diye bilinen başka bir önemli kan ölçümü vardır. Bu kan ölçümü size son iki-üç aylık kan şekeri kontrolünün bir fotoğrafını verir ve bu ölçüm, doktorunuz tarafından ayarlanır.

2. tür şeker hastası olanlar için genel olarak tavsiye edilen HbA1c hedef düzeyi yüzde 7 veya daha azdır.

HbA1c düzeyiniz en az 6 ayda bir kontrol edilmelidir.

HbA1c düzeyiniz yüzde 7'den fazlaysa, her üç ayda bir kontrol edilmelidir. Şeker hastalığı denetim hedefleri ve şeker hastalığınızın denetimi ve tedavisi hakkında şeker hastalığı sağlık bakımı ekibiniz ile görüşmeniz gerekecektir.

# 14

## Short Term Complications – Hypoglycaemia

### Hypoglycaemia (low blood glucose levels)

Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

**Ask your doctor or health care team if this applies to you.**

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.



### Blood glucose levels can be low because of:

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

### Signs and Symptoms

These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

**Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.**

**If you are unable to test, treat anyway.**

### Treatment for low blood glucose levels (Hypos)

#### Step 1

**Take quickly absorbed carbohydrate such as:**

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

# 14

## Kısa Süreli Komplikasyonlar – Hipoglisemi

### Hipoglisemi (düşük kan şekeri düzeyi)

Hipoglisemi, kan glikoz (şeker) düzeyinin 4 mmol/L düzeyinin altına düşmesi ile meydana gelir. Bu, çok çabuk olabilir.

Hipoglisemi, ağızdan belirli şeker hastalığı ilaçları alanlarda veya insülin kullananlarda meydana gelebilir.

**Bu size olursa, doktorunuza veya sağlık bakımı ekibinize danışın.**

Düşük kan glikozunun (şekerinin) işaretlerini ve belirtilerini ve nasıl tedavi edileceğini bilmek çok önemlidir.



### Kan şekeri düzeyleri şu nedenlerle düşebilir:

- Yemekler gecikirse veya yenmezse
- Yemekte yetersiz oranda karbonhidrat miktarı
- Fazla veya daha ağır etkinlik
- Çok fazla insülin veya şeker hastalığı ilacı
- Alkol.

### İşaretler ve belirtiler

Bunlar kişiden kişiye değişebilir ve şunları içerebilir:

- Baş dönmesi / sersemleme
- Terleme
- Baş ağrısı
- Dermansızlık, titreme
- Dudakların ve parmakların etrafında karıncalanma
- Açlık
- Ruh halinde değişiklik, sinirlilik/ ağlamaklı olmak
- Şaşkınlık/dikkat toplayamama.

Bu işaretlerden ve belirtilerden herhangi birini hissediyorsanız, mümkünse kan şekeri düzeyinizi ölçün.

**Ölçemiyorsanız, bir şekilde tedavi edin.**

### Düşük kan şekeri düzeylerinin (düşüklerin) tedavisi

#### Adım 1

**Şunlar gibi, çabucak emilen karbonhidrat alın:**

- Yarım bardak meyve suyu VEYA
- 6 - 7 tane jöleli şeker VEYA
- Yarım kutu normal (diyet değil) meşrubat VEYA
- 3 çay kaşığı şeker VEYA bal.

10 – 15 dakika sonra kan şekeri düzeyini yeniden ölçün.

Hâlâ 4 mmol/L düzeyinin altındaysa, Adım 1'i yineleyin.

---

## Short Term Complications – Hypoglycaemia - *continued*

### Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:

- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:

- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

## ***THIS IS AN EMERGENCY !!***

*Instructions for the person present during this emergency:*

**If the person having a hypo is unconscious they must not be given anything by mouth.**

- Place the person in the 'recovery position' or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating "diabetic emergency"
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection



**Important points for the person at risk of hypoglycaemia**

- Always carry 'hypo' food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake



### Adım 2

Bir sonraki yemeğiniz 20 dakikadan daha uzun bir zaman sonra ise, şunlar gibi daha yavaş emilen karbonhidrat ile takip edin:

- 2 sade bisküvi; örn. 2 Arrowroot veya sütlü kahve bisküvisi VEYA
- 1 dilim ekmek VEYA
- 1 bardak süt ya da soya süt VEYA
- 1 parça meyve
- 1 kap az yağlı yoğurt.

Tedavi edilmezse, kan şekeri düzeyleri düşmeye devam ederek şu sonuçları doğurur:

- Koordinasyon kaybı
- Şaşkınlık
- Geveleyerek konuşma
- Bilinç/uyum kaybı.

## **BU, ACİL BİR DURUMDUR!!**

*Bu acil durum sırasında orada bulunan kişi için yönergeler:*

### **Kan şekeri düşen ve baygın olan kişiye ağızdan hiçbir şey verilmemelidir.**

- Kişiyi 'iyileştirme pozisyonuna' getirin veya yan yatırın
- Solunum yollarının açık olduğundan emin olun
- 000 numaralı telefonu veya cep telefonundan arıyorsanız 112'yi arayın ve şeker hastalığı acil durumu (diabetic emergency) diyerek cankurtaran isteyin
- Baygın olan bir kişi tek başına BIRAKILMAMALIDIR
- Elinizden geliyorsa ve eğitilmiş iseniz, bir Glikagon iğnesi yapın.



### **Hipoglisemi riski altında bulunan kişi için önemli noktalar**

- İnsülin alıyorsanız veya hipoglisemi riski altındaysanız, daima yanınızda 'düşük şeker' yiyeceği taşıyın. Bunun size uyup uymadığını doktorunuzdan sorun
- Şeker hastası olduğunuzu belirten bir kimlik taşıyın
- Araç sürmeden önce, egzersizden önce ve sonra ve içki içtikten sonra şeker testi yapın.



# 15

## Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

**Hyperglycaemia** or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:

- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

### Signs and Symptoms

You may feel:

- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell

- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor

### When do I need to call my doctor?

Contact your doctor for advice during illness if:

- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

**It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.**

### Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

# 15

## Kısa süreli komplikasyonlar – yüksek kan glikozu (şekeri) düzeyi (hiperglisemi, DKA, HONK/HHS ve hastalık günleri)

Hiperglisemi veya yüksek kan şekeri düzeyleri, kan glikozu (şekeri) düzeyleri **önerilenden çok daha yüksekse** – 15 mmol/L düzeyinin üzerinde ise, meydana gelir.

Kan şekeri düzeyleri şu nedenlerle yükselir:

- Çok fazla karbonhidrat yemek
- Yeteri kadar insülin veya ağızdan şeker hastalığı ilacı almamak
- Hastalık veya enfeksiyon
- Duygusal, bedensel veya zihinsel gerginlik
- Belirli tabletler veya ilaçlar (kortizon ve steroidler dahil)
- Kan şekeri göstergenizde, bantınızda veya ölçüm tekniğinizde bir sorun
- Enjeksiyon bölgesinde bulunan şişkinlikler (insülin alınıyorsa)
- Kanınızı ölçerken parmakların temiz olmaması
- Yemekten çok kısa bir süre sonra ölçüm yapmak. (Kan şekerinizi ana yemeğe başladıktan iki saat sonra ölçün).

### İşaretler ve belirtiler

Şunları hissedebilirsiniz:

- Yorgunluk
- Susamışlık
- Daha sık idrar çıkarmak
- Bulanık görmek
- Genel olarak kötü.

Kendinizi kötü hissediyorsanız

- Kan şekeri düzeylerinizi daha sık ölçün: en az 2 – 4 saatte bir
- Sıvılar için ve mümkünse normal olarak yemeye devam edin
- Hastalığınızın nedenini tedavi edin
- Birine söyleyin ve sizi kontrol etmesini isteyin.

Doktorunuz tarafından tavsiye edilmişse, ketonları kontrol edin.

### Doktorumu ne zaman aramam gerekir?

Şu durumlarda tavsiye için doktorunuzu arayın:

- Normal bir şekilde yiyemiyorsanız
- Kan şekeri düzeylerinizi izleyebilecek kadar iyi değilseniz
- Kan şekeri düzeyiniz 12 saatten uzun bir süre 15 mmol/L'den yüksekse
- Kusma ve ishal 12 saatten uzun sürerse
- Kendinizi kötü hissetmeniz devam ederse veya uyuşuk bir hale gelerseniz.

**Hasta olmadan veya kötüleşmeden önce, yazılı bir hastalık günleri denetim planı hazırlamak önemlidir. Bunu ayarlamak için şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinizle görüşün.**

### Keton Testi ve Diyabetik Ketoasidoz (DKA)

Ketonlar, kanda yağların parçalanmasından oluşan kimyasal maddelerdir. Vücutta insülin mevcut değilse, enerji için glikoz (şeker) kullanılamaz. Bu nedenle, farklı bir enerji kaynağı sağlamak üzere vücut ketonları üretir. Bu, şeker hastalığının kötü bir şekilde denetlenmesinden, insülinin yeterli olmayışından veya insülin dozlarının alınmamasından, hastalık veya enfeksiyondan oluşabilir.

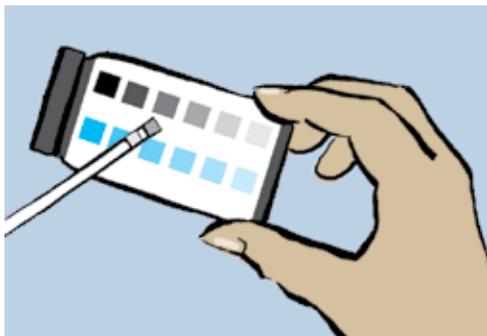
---

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

### **DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION**

**In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.**

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

#### **Urine Ketone Test**

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

#### **Blood Ketone Test meter**

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

#### **Seek URGENT medical attention if:**

- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

### **Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)**

HHS is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.

When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

#### **The main causes of HHS/ HONK are:**

- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

#### **Signs and Symptoms include:**

- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

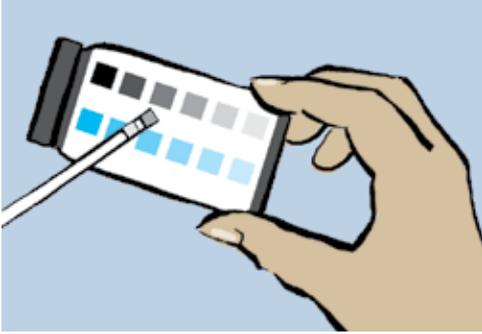
**HHS/HONK requires URGENT medical attention.**

Ketonların birikimi ketoasidoz denilen rahatsızlığa yol açabilir. Diyabetik ketoasidoz (DKA), genellikle sadece 1. tür şeker hastalarında meydana gelen, yaşamı tehdit eden bir rahatsızlıktır. Vücudun susuz kalmasına ve kanda asitlerin birikmesine neden olur. Bu da kusma ve artan uyuşukluk sonucunu doğurur.

## **DKA, ACİL BİR DURUMDUR VE ACİL TIBBİ MÜDAHALE GEREKTİRİR**

**Çok seyrek durumlarda ketoasidoz 2. tür şeker hastalarında da oluşabilir ve genellikle ciddi enfeksiyonlar nedeni ile meydana gelir.**

2. tür şeker hastalığında ketonlar için genellikle test yapmak gerekmez. Ketonları kontrol etmeniz gerekirse, şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinize danışın.



Ketonlar için test yapmanın iki yöntemi vardır – idrar testi ve kan testi:

### **İdrar Keton Testi**

Ketonları kontrol için idrar testi şeritleri mevcuttur. Mevcut olan idrar keton testi şeritlerini eczacınızdan öğrenin ve test için yönergeleri dikkatle uygulayın. İdrar keton testleri, saniye ibresi olan bir saat kullanılarak zaman ölçümü ile yapılmalıdır.

### **Kan Keton Testi göstergesi**

Kandaki ketonları ölçmek için göstergeler mevcuttur. Şekeri ölçmek için kullanılan kan damlası, ketonları ölçmek için de kullanılabilir. Şekeri ve ketonları ölçmek için farklı ölçme şeritleri kullanılır. Keton ölçüm şeritleri için Ulusal Şeker Hastalığı Servisleri Programı'na şu anda parasal yardımda bulunulmamaktadır.

### **Şu durumlarda ACİL tıbbi bakım isteyin:**

- İdrar keton ölçümü orta veya yüksek düzeyde idrar ketonu gösteriyorsa.
- Kan keton ölçümü 0.6 mmol/L düzeyinden fazla çıkarsa.

## **Hiperozmolar hiperglisemik Sendrom (HHS) – eski adıyla Hiper Ozmolar Ketotik Olmayan Koma (HONK)**

HHS ketonların mevcudiyeti olmaksızın çok yüksek düzeyde kan glikozunu (şekerini) kapsayan bir 2. tür şeker hastalığı komplikasyonudur. Bu acil tıbbi durum, tedavi olsun olmasın, 2. tür şeker hastası olan herkeste meydana gelebilir.

Kan şeker düzeyleri çok yüksek olduğunda, vücut idrardaki fazla glikozdan (şekerden) kurtulmaya çalışır. Bu da idrar miktarını çok artırır ve çoğu kez vücudun, nöbete, komaya ve hatta ölüme neden olacak kadar şiddetli su kaybetmesine yol açar.

### **HHS/HONK rahatsızlıklarının ana nedenleri şunlardır:**

- Tanısı konulmamış 2. tür şeker hastalığı
- Zatürree ve idrar yolu enfeksiyonu gibi mevcut hastalıklar veya enfeksiyonlar
- Felç, kalp krizi gibi diğer ana hastalıklar
- Direşken bedensel veya duygusal gerginlik
- Belirli ilaçlar. Bu, aldığımız ilaçlar hakkında şeker hastalığı sağlık bakımı ekibiniz ile konuşmanız için bir başka nedendir.

### **İşaretler ve Belirtiler şunları içerir:**

- Şiddetli susuzluk
- Şok
- Bilinçte değişimler
- Koma.

### **HHS/HONK ACİL tıbbi müdahale gerektirir.**

---

# 16

## Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

### **Diabetes and eye disease:**

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment. The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

### **Diabetes and kidney disease:**

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

# 16

## Kronik komplikasyonlar

Uzun zaman süresince yüksek kalan kan glikozu (şekeri) düzeyleri, göz hastalıkları, böbrek hastalıkları, sinirlerde hasarın yanı sıra kalp hastalıkları ve dolaşım sorunları gibi şeker hastalığı ile ilintili komplikasyonlara neden olabilir. Yüksek kan şekeri düzeyleri ayrıca enfeksiyon riskini artırır ve enfeksiyondan iyileşmeyi yavaşlatır. Bu nedenlerle, kan şekeri düzeylerinizi doktorunuz veya şeker hastalığı sağlık bakımı ekibiniz tarafından önerilen sınırlar içinde tutmaya çalışmanız çok önemlidir.

### **Şeker hastalığı ve göz hastalığı:**

Gözün görmek için önemli olan çok ince kan damarlarının bulunduğu arka kısmında (retina) hasar oluşabilir. Buna, diyabetik retinopati denir. Retinopatinin gelişimi, şeker hastası olduğunuz sürenin uzunluğu ve kan şekeri düzeylerinin ne kadar iyi bir şekilde kontrol edildiği ile yakından ilişkilidir.

Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol düzeyleri ve böbreklerin çalışmaması da diyabetik retinopatinin şiddetini etkileyebilir.

Görme kaybı veya körlük, erken belirleme ve tedavi ile önlenir.

Diyabetik retinopatinin tedavisi lazer terapisi veya ameliyat olabilir.

Glakom ve kataraktlar daha genç yaşlarda ve çoğu kez şeker hastalarında meydana gelebilir. Kataraktlar gözün lenslerini etkileyerek görmeyi yitirilmesiyne bulutlanmasına neden olur. Kataraktın tedavisi ameliyattır.

Glakom gözün içindeki tansiyon çok yükseldiğinde meydana gelerek optik sinirde hasara neden olur. Glakomanın tedavisi göz damlaları, lazer terapisi veya ameliyat olabilir.

### **Şeker hastalığı ve böbrek hastalığı:**

Böbrekleriniz kanınızın temizlenmesine yardımcı olur. Atıkları kandan temizler ve idrar yoluyla vücuttan atar.

Şeker hastalığı zaman içinde böbreklerde hasara neden olabilir. Böbrekler doğru bir şekilde çalışmazsa, üretilen atıklar kanda kalır, sıvılar birikir ve kimyasal denge bozulur. Buna, diyabetik nefropati denir.

Çok ilerleyene kadar böbreklerinizdeki hasarın farkına varmazsınız, ancak böbrek sorunlarının erken işaretleri idrar testi yoluyla anlaşılabilir.

Erken böbrek hasarını öğrenmek basittir ve ağrısızdır ve şeker hastalığı tanısı koyulduktan sonra her yıl kontrol edilmelidir. Bu sıradaki tedavi daha fazla hasarı önleyebilir. Şiddetli böbrek hastalığında diyaliz tedavisi veya böbrek nakli gerekebilir.

Şeker hastalarında ayrıca idrar torbası, böbrek ve idrar yolu enfeksiyonları riski fazladır.

Çok şükür ki böbrek sorunlarının gelişimi riski şu şekilde azaltılabilir: sigara içiyorsanız, bırakarak; kan şekeri düzeylerinizi denetim altına alarak; düzenli böbrek ve tansiyon testleri yaptırarak ve sağlıklı bir yaşam sürerek.

### **Diabetes and nerve disease:**

Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.

Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the , feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:

- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:

- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.

Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

### **Diabetes and heart disease/stroke:**

People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due

### **Şeker hastalığı ve sinir hastalığı:**

Şeker hastalığı zaman içinde tüm vücuttaki sinirlerde hasara neden olabilir. Bu hasara, diyabetik nöropati denir.

Nöropati hissizliğe, duyumsamada değişikliklere ve kimi zaman da ayaklarda, bacaklarda, ellerde ve kollarda ağrı ve güçsüzlüğe yol açar. Ayrıca sindirim sisteminde, kalpte ve cinsel organlarda sorunlar oluşabilir.

Diyabetik nöropatinin ayrıca şu sorunları olan kişilerde daha yaygın olduğu görülür:

- Kan şekeri düzeylerini kontrol etmede sorunları olanlar
- Kanında yüksek düzeyde yağ olanlar
- Yüksek tansiyonu olanlar
- Aşırı kilosu olanlar
- 40 yaşından büyük olanlar
- Uzun süre şeker hastası olanlar

Sinirlerde hasarın işaretleri ve belirtileri şunları içerebilir:

- Ayak parmaklarında, ayaklarda, bacaklarda, ellerde ve parmaklarda uyuşma, karıncalanma veya ağrı
- Ayaklarda veya ellerde kas küçülmesi
- Hazımsızlık, mide bulantısı veya kusma
- İshal veya peklik
- Ayaktayken tansiyonun düşmesi nedeniyle baş dönmesi veya bayılma
- Görme sorunları
- İdrar çıkarmada sorunlar
- Sertleşme bozukluğu (iktidarsızlık) veya kadın organında kuruma
- Terleme ve çarpıntı
- Güçsüzlük
- Cildin kuruması
- Ağzın, gözlerin, burnun kuruması.

Sinir hastalığı ayrıca özellikle ayak bileklerindeki kaslarda güçsüzlüğe ve refleks kaybına neden olabilir ve kişinin yürümesinde değişiklikler olmasına yol açar. Ayaklarda biçimsizlikler oluşabilir. Ayaklardaki uyuşuk yerlerde su kabarcıkları ve ağrılar ortaya çıkabilir, çünkü baskı veya incinmenin farkına varılmayabilir, bu da ülser hastası olmaya yol açabilir. Ayak incinmeleri veya ülserler çabucak tedavi edilmezlerse, enfeksiyon kemiğe yayılabilir ve, çok aşırı koşullarda, ayağın kesilmesiyle sonuçlanabilir.

Sinir hastalığı ve günlük yaşamın üzerindeki etkisi nedeniyle kişi kilo kaybedebilir ve depresyon mağduriyeti yaşayabilir.

Sinir hastalığına yakalanma riskini en aza indirmenin yolu, kan şekeri düzeylerinizi önerilen sınıra mümkün olduğunca yakın tutmaktır. Günlük ayak bakımı, komplikasyonların azaltılması için çok önemlidir.

Sinir hastalığı tedavisi, sinirdeki hasarın türüne bağlı olarak, gerektiğinde ağrı ilaçlarını ve diğer ilaçları içerir. Seçeneklerinizi sağlık bakımı ekibinizle görüşün.

### **Şeker hastalığı ve kalp hastalığı/felç:**

Şeker hastalarında kalp hastalığı ve felç riski fazladır. Uzun süre devam eden tavsiye edilenden yüksek kan şekeri ve kolesterol düzeyleri ve yüksek tansiyon, büyük kan damarlarına hasar verir. Bu da kalp hastalığına (kalp atardamarları hastalığı), beyinde hasara (beyin atardamarları hastalığı) ve diğer kan damarları hastalığına (periferik arter hastalığı) yol açabilir.

Kan damarı hastalığı ilerleyen bir hastalıktır ve, kirlerin (yağ birikintilerinin) giderek artması sonucu atardamarların sertleşmesine ve daralmasına neden olur.

---

## Chronic complications - *continued*

to a gradual build up of plaque (fatty deposits).

Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen and other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off.

Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

**Peripheral artery disease** occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms.

Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

### **Diabetes and infection:**

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

### **Oral health problems and diabetes**

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.

Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily
- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

### **Fungal infections /Thrush**

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.

Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.

Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.

## Kronik komplikasyonlar - devamı

Kalp atardamarları hastalığı, en yaygın kalp hastalığı şeklidir. Kan, kalbinize oksijen ve diğer önemli besinleri taşır. Kalbinize giden kan damarları, yağ birikintileri nedeniyle tamamen veya kısmen tıkanabilir. Kalbinize oksijen sağlayan kan akışı azaldığında veya durduğunda göğüs ağrısı (anjina) veya kalp krizi meydana gelir. Zaman içinde, kalp atardamarı hastalığı kalp kaslarını güçsüzleştirebilir ve kalbin vücuda olması gereken şekilde kan pompalamasını önleyerek kalp bozukluğuna yol açar. Bu ayrıca, anormal kalp atışı ritmine de yol açabilir.

Felç, beyninizin bir bölümüne giden kan akışının kesintiye uğraması ve beyin dokusunun hasara uğraması sonucu oluşur. En yaygın neden, kan damarının tıkanmasıdır. Felç, kötürüm kalma, düşünme ve konuşma sorunları gibi bedensel sorunlara ve duygusal sorunlara neden olabilir.

**Periferik arter hastalığı**, bacaklarınızdaki kan damarlarının yağ birikintileri tarafından daraltılması ve tıkanması sonucu oluşur ve bacaklarınıza ve ayaklarınıza kan akışı azalır.

Şeker hastalığı ve periferik arter hastalığı olan birçok kişide herhangi bir belirti olmaz. Kimilerinde ise şu belirtiler olabilir:

- bacaklarda, özellikle yürürken veya egzersiz yaparken ve birkaç dakika dinlendikten sonra geçen ağrı
- bacakların alt kısmında ve ayaklarda uyuşukluk, karıncalanma veya üşüme
- ayaklarda veya bacaklarda, yavaş yavaş iyileşen ağrılar veya enfeksiyon

Yürüme gibi belirli egzersizler, periferik arter hastalığının hem tedavisinde hem de önlenmesinde kullanılabilir. Belirtilerin geçirilmesi için ilaçlar da kullanılabilir. İlerlemiş vakalarda tedavi, ameliyat işlemlerini içerebilir.

Kan damarı hasarı riskini kan şekerinizi, tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü tavsiye edilen sınırdan tutup sağlıklı yeme, bedensel etkinlik ve ilaçlarla azaltabilirsiniz. Riskinizi azaltmak için sigarayı bırakmak da yaşamsaldır.

### **Şeker hastalığı ve enfeksiyon:**

Yüksek kan şekeri düzeyleri enfeksiyona karşı direncinizi azaltır ve iyileşme sürecini yavaşlatabilir.

### **Ağız sağlığı sorunları ve şeker hastalığı**

Şeker hastalığı doğru bir şekilde denetim altına alınmazsa, tükürükteki yüksek şeker düzeyleri ağızdaki bakteri miktarını artırabilir ve ayrıca ağzın kurumasına da neden olabilir. Uzun süre yüksek düzeyde kalan kan glikozu (şekeri), vücudun enfeksiyona karşı direncini azaltır ve diş etlerinin de etkilenmesi olasıdır.

Periyodontal hastalıklar, dişlerinizi bir arada tutan diş etlerinin ve kemiklerin enfeksiyona yakalanmasıdır. Takma diş kullanırsanız bile, yılda en az bir kez dişçinizi görmelisiniz.

Ağız sağlığı sorunlarının işaretleri ve belirtileri şunlardır:

- Kızarmış ve şişmiş veya kolaylıkla kanayan diş etleri
- Sürekli olarak kötü nefes kokusu veya ağızda kötü tat
- Takma dişlerin uyumunda değişiklikler.

### **Mantar hastalığı / Pamukçuk**

Pamukçuk, köpüğe benzeyen mantarın neden olduğu yaygın enfeksiyona denir.

Köpük enfeksiyon, özellikle kan şekeri düzeyleri çok yüksek olduğunda, çoğu kez şeker hastalığı ile ilintilidir. Sürekli pamukçuk vakaları kimi zaman şeker hastalığının erken işaretleri olabilir.

Pamukçuklar ağızda, boğazda, sindirim sisteminde, kadınlık organında veya ciltte olabilir. Vücudun nemli yerlerinde büyürler.

---

## Chronic complications - *continued*

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red) patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow.

In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

**Urinary tract infections** are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.

Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a 'scalding' sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

---

## Kronik komplikasyonlar - *devamı*

Ağızda mantar enfeksiyonu demek olan ağızdaki pamukçukların, takma dişleri olanlar da dahil olmak üzere, daha çok şeker hastaları arasında meydana geldiği görülmektedir. Pamukçuklar ağızda beyaz (veya kimi zaman kırmızı) benekler oluşturur. Dilinizde acılı, yanma hissine neden olabilir. Yiyeceklerden tat alma yeteneğinizi etkileyebilir ve yutmanızı güçleştirebilir.

Kadınlarda kadınlık organı pamukçukları çok yaygın bir enfeksiyondur. Yaygın belirtisi, kadınlık organı etrafında kaşıntı ve ağrıdır.

**İdrar yolları enfeksiyonları** daha çok şeker hastaları arasında yaygındır. Bunlara genellikle bakteriler gibi mikro-organizmalar veya mikroplar neden olur.

İşaretler ve belirtiler şunlardır.

- Sadece birkaç damla olsa bile, daha sık idrar çıkarma isteği
- Güçlü koku ve bulanık idrar
- İdrar çıkarırken yakıcı acı veya 'haşlanma' hissi
- İdrar çıkardıktan sonra idrar torbasının hâlâ dolu olduğu hissi
- Kanlı idrar.

Herhangi bir enfeksiyondan kuşkulandığınızda derhal doktorunuzu görmek önemlidir.

# 17

## Diabetes and your Feet

Diabetes may affect the feet in two ways.

Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

**It is also essential to check your feet every day for any problems.**

### Caring for your feet

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well
  - Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
  - Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
  - Never soak your feet
  - Use a moisturiser to avoid dry skin
  - Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.
- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.



# 17

## Şeker Hastalığı ve Ayaklarınız

Şeker hastalığı ayakları iki şekilde etkileyebilir.

İlk olarak, acıyı, ısıyı hissetmenize olanak sağlayan ve olası bir incinmenin erken uyarılarını veren sinirler hasar görebilir.

İkinci olarak, kan damarlarının tıkanıklığı nedeniyle, ayaklara giden kan miktarı azalabilir. Uzun süredir şeker hastası iseniz veya kan glikozu (şeker) düzeyleriniz uzun zamandır yüksekse, sinirlerin ve kan damarlarının hasar görme olasılığı daha fazladır.

Şeker hastalarının her altı ayda bir ayak sağlığı uzmanı veya doktor tarafından değerlendirilmesi önerilir. Bu kişiler, incinme ve komplikasyon riskini azaltmak için sağduyu ve günlük bakım programı tavsiye edeceklerdir.

**Ayrıca herhangi bir sorun için ayaklarınızı her gün kontrol etmeniz de önemlidir.**

### Ayaklarınızın bakımı

- Kan şekeri düzeylerini doktorun tavsiye ettiği sınırlar içinde tutun
- Ayaklarınızdaki kan dolaşımına, yürüme gibi bir bedensel etkinlikle yardımcı olun
- Ayaklarınızı iyi tanıyın
  - Her gün ayaklarınıza bakın. Gerekirse ayna kullanın. Parmak aralarınızı kontrol edin.
  - Ayaklarınızı her gün katkı maddesi olmayan sabun kullanarak ılık (sıcak değil) suyla yıkayın. Hafifçe ve tamamen kurulayın.
  - Ayaklarınızı hiçbir zaman suda tutmayın.
  - Kuru ciltten kaçınmak için nemlendirici kullanın.
  - Ayak tırnaklarınızı sadece bunu güvenlikle yapabiliyorsanız, kesin. Bir baştan bir başa dümdüz kesin, köşelerden kesmeyin ve keskin yerleri hafifçe törpüleyin.
- Etkinliğinize uygun ayak giyeceği seçin. Çoraplardaki kırışıklıkları düzletin
- Dış taraflarından aşınacak kadar giyilmemeleri ve iç taraflarında pürüzlü yerler olmaması için ayakkabılarınızı düzenli olarak kontrol edin
- Evde ayakkabı veya terlik ve plajda veya havuzda ayak giyeceği giyerek yaralanmalardan kaçının.
- Sıcak su torbaları, sobalar, elektrikli battaniyeler, sıcak kum/yollar ve sıcak banyo suyu gibi çok sıcak veya soğuk şeylerle temastan kaçının
- Soğuk günlerde ayaklarınızı sıcak tutmak için yalıtılmış botlar giyin
- Nasır tedavileri ve ilaçlı pedler cildi yakabilir. Nasırları kendiniz tedavi ETMEYİN – ayak sağlığı uzmanınızı görün.
- Ayaklarınızda bir değişiklik veya sorun görürseniz, hemen tıbbi tavsiye alın.



# 18 Diabetes and Pregnancy



The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning. Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.

Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy. You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin). This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

## Who will help you before, during and after your pregnancy?

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.

Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.

In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy. Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.



# 18 Şeker Hastalığı ve Gebelik



Şeker hastası olan bir kadın için sağlıklı gebeliğin anahtarı, planlamadır. Gebe kalmadan önce, hedef kan şekeri düzeylerinizi veya diğer gebelik konularını doktorunuzla veya şeker hastalığı eğitmeninizle konuşun.

Not: hedef kan şekeri düzeyleri gebelik sırasında daha sıkıdır. Yemekleri, bedensel etkinliği ve şeker hastalığı ilaçlarını (genellikle insülin) dengeleyen bir şeker hastalığı denetim planına ihtiyacınız olacaktır. Gebeliğiniz sırasında vücudunuz değiştiğinde bu plan da değişecektir.

Gebeliğiniz planlanmamışsa, gebe olduğunuzu öğrenir öğrenmez tıbbi ekibinizle birlikte çalışmanız önemlidir.

Gebelik sırasında kan şekeri düzeylerinizi niçin tavsiye edilen sınırlar içinde tutmanız gereklidir.

İyi bir kan şekeri denetimi, gebeliğin ilk 12 haftası içinde tüm organları oluşan bebeğin anormalliklere sahip olma riskini azaltır. Gebeliğiniz ilerledikçe, iyi bir kan şekeri düzeyini korumanız çok önemlidir; aksi takdirde vücudunuzdaki fazladan şeker, büyük olabilecek bebeğe geçebilir. Büyük bebek doğurmak sorunlara neden olabilir.

**Gebeliğinizden önce, gebelik sırasında ve gebelikten sonra size kim yardımcı olacak?** Şeker hastalığı bakım ekibinizden başka, sizi destekleyecek diğer profesyoneller şunlardır:

- doğum uzmanı (gebe kadınlara bakan uzman doktor)
- yeni doğan çocuklar için doktor (bebeklere bakan uzman doktor)
- ebe (doğum sırasında kadınlara yardımcı olan hemşire).

Özellikle 2. tür şeker hastaları için egzersizler, gebelikten önce, gebelik sırasında ve gebelikten sonra şeker hastalığı denetiminin kilit noktasıdır. Egzersiz planlarınızı şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinizle görüşün.



Genellikle, gebelik sırasında güçlü bir yeni egzersiz programına başlamak iyi bir fikir değildir. Gebe kadınlar için iyi egzersiz seçenekleri yürümek, düşük-etkili aerobikler veya yüzmektir.

# 19 Diabetes and your emotions



Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing

or view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

**Recommended websites:**

- [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)
- [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- [www.diabetescounselling.com.au](http://www.diabetescounselling.com.au)
- [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)
- [www.diabeteskidsandteens.com.au](http://www.diabeteskidsandteens.com.au)



# 19 Şeker Hastalığı ve Duygular



Şeker hastalığı gibi süreğen hastalıkların duygularınızın üzerinde büyük etkisi olabilir çünkü duygular, yaşamınızın tüm yönlerini etkileyebilirler.

Şeker hastalığı tanısına karşı bedensel, zihinsel veya duygusal tepkilerin ve başa çıkabilme yeteneğinizin, şeker hastalığınızın, ailenizin, dostlarınızın ve iş arkadaşlarınızın üzerinde etkisi olabilir.

Bir kişiye şeker hastalığı tanısı koyulursa ve bu hastalıkla yaşıyorsa, bu kişi birçok duyguyu yaşayabilir. Bu duygular şunlardır:

- Suçluluk
- Düş kırıklığı
- Kızgınlık
- Korku
- Endişe
- Depresyon

Birçok kişi zihinsel veya duygusal sorunlara sahip oldukları görüşünü kabul etmek istemez. Ne yazık ki, bunu utandırıcı bulurlar veya güçsüzlük olarak görürler. Şeker hastası olmak depresyon geliştirme riskinizi artırabilir. Kendinizi nasıl hissettiğinizi doktorunuza söyleyin. Şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinizin şeker hastalığı eğitmeni veya ayak bakım uzmanı gibi diğer mensuplarıyla daha rahat konuşabildiğinizi hissediyorsanız, onlarla konuşun.

Birine anlatmanız gerekir. Böylece, doğru yöne gitmenize yardımcı olabilecek doğru bir kişiye havale edilirsiniz.

**Önerilen internet siteleri:**

- [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)
- [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- [www.diabetescounselling.com.au](http://www.diabetescounselling.com.au)
- [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)
- [www.diabeteskidsandteens.com.au](http://www.diabeteskidsandteens.com.au)



---

# 20 Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.



Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.

Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.

Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

## Medical Standards for Licensing

**Private and Commercial** – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

**Private Licence** – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

**Commercial Licence** – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

**Private Licence** – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

# 20

## Şeker Hastalığı ve Sürücülük

Şeker hastalarındaki yüksek veya düşük kan glikozu (şekeri) düzeyleri, güvenli bir şekilde araç sürme yeteneklerini de etkileyebilir. Şeker hastaları görme sorunları, kalp hastalıkları veya sinirlerde hasar gibi, araç sürme yeteneklerini etkileyebilecek komplikasyonlar geliştirebilirler. Şeker hastalarının, yoldayken kendilerinin ve başkalarının güvenliği için ne yapmaları gerektiğini bilmeleri yaşamsal ölçüde önemlidir.



Avustralya ve Yeni Zelanda yol ulaştırma ve güvenlik dairesi, Austroads, hastalarının araç sürmek için uygunluğunu değerlendirmelerinde doktorlara yardımcı olabilmek amacıyla kurallar geliştirmiştir. Şeker hastalığı ile kalp ve damar hastalığı, ruhsat verme ve sigorta için uyulması gereken belirli tıbbi standartları ve kuralları olan birçok rahatsızlıktan sadece ikisidir.

Araç sürerken ana endişe nedeni, düşük kan glikozu (şekeri) düzeyidir. Sürücünün reaksiyon gösterme ve dikkatini toplama yeteneğini etkileyebilir. Düşük kan şekeri ayrıca bilinç değişikliklerine de neden olabilir, bu da aracın kontrolünün yitirilmesine yol açabilir. Belirli şeker hastalığı ilaçları ve/veya insülin alan

kişiler hipoglisemi riski taşır.

Risk altındaysanız doktorunuza veya şeker hastalığı eğitmeninize danışın.

Hiperglisemi veya yüksek kan şekeri düzeyleri de, bulanık görmeye, yorgunluğa ve dikkatini tam olarak toplayamamaya neden olabileceği gibi, sürücülük yeteneğini etkileyebilir.

### Ehliyet Vermenin Tıbbi Standartları

**Özel ve Ticari** – Hastalıkları ilaç almadan denetlenebilen şeker hastalarının Sürücü Ehliyeti Veren Daireye bir bildirimde bulunması gerekmez ve ruhsat kısıtlamaları olmaksızın araç sürebilirler. Ancak, hastalığın ilerlemesi konusunda doktorları tarafından düzenli olarak gözden geçirilmeleri gerekir.

**Özel Ehliyet** – Hastalıkları ilaç alarak ama insülin almadan denetlenebilen ve herhangi bir şeker hastalığı komplikasyonu olmayan şeker hastalarının, Sürücü Ehliyeti Veren Daireye bildirimde bulunması gerekmez. (Tüm diğer Austroads kriterlerine uymaları durumunda) her beş yılda bir gözden geçirilmeleri gerekir. Herhangi bir akut veya süregelen komplikasyonunuz yoksa, sizi tedavi eden doktorun gözden geçirmesinden sonra koşullu ehliyet verilebilir.

**Ticari Ehliyet** – Hastalıkları ilaç alarak ama insülin almadan denetlenebilen şeker hastalarının Sürücü Ehliyeti Veren Daireyi kişisel olarak bilgilendirmesi gerekir. Uzman doktorun görüşüne, sürücülük görevinin yapısına ve en azından yıllık gözden geçirmelere bağlı olarak, (tüm diğer Austroads kriterlerine uymaları durumunda) koşullu bir ehliyet verilebilir.

**Özel Ehliyet** – Hastalıkları insülinle denetlenebilen şeker hastalarının, Sürücü Ehliyeti Veren Daireyi kişisel olarak bilgilendirmesi gerekir. Uzman/tedavi eden doktorun görüşüne, sürücülük görevinin yapısına ve en azından iki yıllık gözden geçirmelere bağlı olarak, (tüm diğer Austroads kriterlerine uymaları durumunda) koşullu bir ehliyet verilebilir.

---

## Diabetes and driving - *continued*

**Commercial Licence** –People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services  
Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW  
Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure  
Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport  
Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure  
Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources  
Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads  
Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure  
Phone: 13 11 56  
(08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website  
<http://www.austroads.com.au/afd/index.html>

---

## Şeker hastalığı ve sürücülük - *devamı*

**Ticari Ehliyet** – Hastalıkları insülinle denetlenebilen şeker hastalarının, Sürücü Ehliyeti Veren Daireyi kişisel olarak bilgilendirmesi gerekir. Şeker hastalıkları uzman doktorunun görüşüne, sürücülük görevinin yapısına ve yıllık gözden geçirmelere bağlı olarak, (tüm diğer Austroads kriterlerine uymaları durumunda) koşullu bir ehliyet verilebilir.

Sürücü ehliyetinizi başka etmenler de etkileyebilir. Doktorunuza danışın. Veya, eyaletinizde Sürücü Ehliyeti Veren Daire ile ilişkiye geçin:

- Avustralya Başkent Bölgesi – Kentsel Hizmetler Bakanlığı  
Telefon: (02) 6207 7000
- New South Wales – NSW Yollar ve Trafik Dairesi  
Telefon: (02) 9218 6888
- Kuzey Bölgesi – Planlama ve Altyapı Bakanlığı  
Telefon: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Ulaştırma  
Telefon: 13 23 80
- Güney Avustralya – Ulaştırma, Enerji ve Altyapı Bakanlığı  
Telefon: (08) 8343 2222
- Tasmania – Altyapı, Enerji ve Kaynaklar Bakanlığı  
Telefon: 13 11 05
- Victoria - VicRoads  
Telefon: (03) 9854 2666
- Batı Avustralya – Planlama ve Altyapı Bakanlığı  
Telefon: 13 11 56  
(08) 9427 8191

Daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa, Austroads'un internet sitesine girin  
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

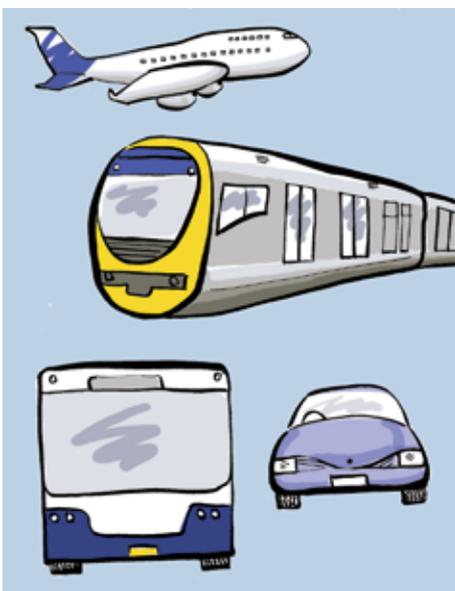
# 21 Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea
- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card



- Always wear some form of identification that says you have diabetes
- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage
- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin
- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service
- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change
- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling
- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often
- Contact your airline about meal times and food available during

# 21

## Şeker Hastalığı ve Seyahat

Şeker hastası olmak seyahat ettiğiniz günlerin bittiği anlamına gelmez. Güvenli ve keyif alabileceğiniz bir yolculuk yapmayı güvence altına almak için kesinlikle önceden plan yapın. İyi bir hazırlık zaman alır gibi görünse de, tatilinizden en iyi şekilde yararlanmanızı sağlamakta yardımcı olacaktır.

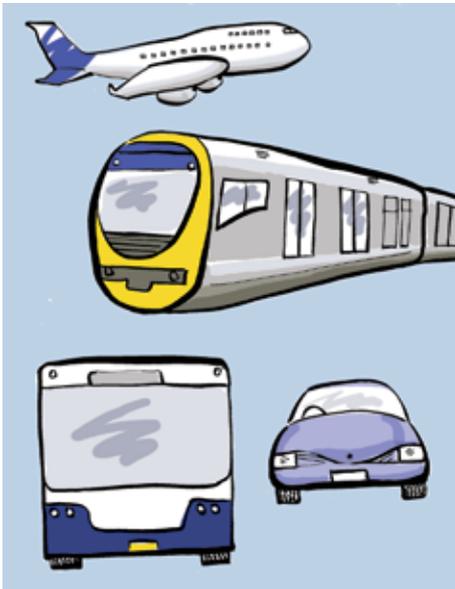
- Seyahat planlarınızı doktorunuz veya şeker hastalığı eğitmeninizle görüşün. Ayrıca, zaman dilimlerini değiştirmek veya ishal ve/veya mide bulantısı gibi durumlar için ilaç ayarlamalarını da görüşün.

- Doktorunuzdan, şeker hastalığı denetim planının ana hatlarını, ilaçlarınızı, ilaç almak için (gerekliyse) kullandığınız aygıtları ve kan şekeri düzeylerinizi ölçebileceğiniz aygıtları belirten daktilo ile yazılmış imzalı bir mektubun birkaç kopyasını yanınıza alın. Ayrıca, tüm ilaçlara ilişkin (isminizi açıkça belirten) komutları, doktorların ilişki bilgilerini, ilaçların adlarını ve türlerini, acil ilişki bilgilerini ve Ulusal Şeker Hastalığı Servisleri Programı kartınızı da yanınıza almanız gerekir Şeker hastası olduğunuzu belirten bir kimliği daima üzerinizde bulundurun.



- Yolculukta gereksineceğiniz test şeritlerinden, insülininden, şırıngalardan, kalemlerden ve diğer şeker hastalığı aygıtlarından fazlasını paketleyin. Mümkünse, kayıp ve hasar olasılığına karşı fazladan bir ölçme aletini de yanınıza alın.
- Seyahatınıza ve gideceğiniz yere bağlı olarak, insülininiz için, yalıtlanmış bir seyahat paketine de gereksiniminiz olabileceğini göz önüne alın.

- Kullanılmış neşterler ve şırıngalar için, küçük ve onaylı bir kabı da yanınızda bulundurun. Kimi havayolları, oteller ve havaalanları ucu sivri şeylerin atılması için hizmet sağlarlar.
- İnsülini, şırıngaları/kalemleri ve ölçüm aygıtlarını el çantanızda taşıyın. İnsülininizi, ısı açısından denetimsiz olduğu için, kargoya verilecek normal bavulların içine koymayın.



- Uçuş yapacaksanız, değişime tabi oldukları için, belirli güvenlik kurallarını önceden havayolundan öğrenin.
- Gümrük kuralları ülkeden ülkeye değişir; bu nedenle, ziyaret edeceğiniz ülkenin elçiliği ile seyahattan önce ilişkiye geçmeniz tavsiye edilir.
- Kimi ülkelere ziyaret edilirken belirli aşuların yaptırılması önerilir. Aşulara ilişkin bilgiler doktorunuzdan alınabilir.
- Bir yolculuğun beklentisi/gerginliği veya programdaki değişiklikler kan glikozu (şeker) düzeylerinizi etkileyebilir; bu nedenle kan şekeri düzeylerinizi daha sık ölçmeniz gerekebilir.

---

## Diabetes and travel - *continued*

your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.

- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings
- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip
- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are [www.dfat.gov.au](http://www.dfat.gov.au) and [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

**Travel insurance** is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

**For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au)**

### **At your destination**

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often
- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices
- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth
- Protect your skin from sun burn
- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

---

## Şeker hastalığı ve seyahat - *devamı*

- Kan pıhtılaşmasının önlenmesine yardımcı olmak için düzenli aralıklarla uçakta gezinin ve koltuğunuzda yapılabilecek egzersizleri yapın. Bol su için. Doktorunuz destek çorapları giymenizi tavsiye edebilir.
- Uzun mesafede araç sürecekseniz, düzenli olarak durduğunuzdan ve yolculuktan önce ve yolculuk sırasında kan şekeri düzeyinizi ölçtüğünüzden emin olun.
- Küçük hastalıklar ve yaralanmalar olasılığına karşı küçük bir ilk yardım çantası taşıyın.

**www.dfat.gov.au** ve **www.health.gov.au** yararlı internet siteleridir.

**Seyahat sigortası** şiddetle tavsiye edilir. Bu sigortanın, şeker hastalığı ile ilişkili olarak ortaya çıkabilecek durumları da kapsadığından emin olun. Avustralya Hükümeti'nin kimi ülkelerle, gerektiğinde Medicare benzeri yararlar sağlayan düzenlemeleri vardır. Medicare kartınızı yanınıza almayı unutmayın.

**Daha fazla bilgi için 132 011 numaralı telefonda Medicare Australia'yı arayın veya [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au) sitesini ziyaret edin.**

### **Gittiğiniz yerde**

- Etkinliklerdeki, sıradan işlerdeki, yiyeceklerdeki değişiklikler ve stres, kan şekeri düzeylerinizi etkileyebilir, kan şekeri düzeylerinizi daha sık ölçün.
- Yiyecek seçenekleri evdekinden farklı olabilir. Karbonhidrat alımını korumak önemlidir. Farklı bir ülkeye gidiyorsanız, uygun yiyecek seçeneklerinde bulunmanıza yardımcı olacak araştırmayı gitmeden önce yapın.
- Yiyecek ve içecek seçeneklerine, yiyecek temizliğinin yeterli olmayabileceği kalkınmakta olan ülkelerde özellikle dikkat edin. Dişlerinizi fırçalamak için bile şişe suyu tercih edilmelidir.
- Cildinizi güneş yanığından koruyun.
- Çıplak ayak gezmeyin. Sıcak kumlara ve kaldırımlara dikkat edin. Ayakları her gün kontrol edin.

---

# 22 Need an Interpreter?

A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).



TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

**Accessing an interpreter:**

Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450

Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Australian Diabetes Council.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Australian Diabetes Council health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Australian Diabetes Council and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

# 22

## Tercümana ihtiyacınız var mı?

İngilizce konuşmakta veya anlamakta güçlük çekebilecek kişiler için ücretsiz bir telefonla tercüme hizmeti mevcuttur. Bu hizmet, Göç, Çokkültürlülük ve Yerli İşleri Bakanlığı'nın (DIMIA) Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi (TIS) aracılığıyla sağlanır.

TIS yaklaşık 2000 dil ve lehçede profesyonel tercümanlar kullanır ve çoğu isteğe derhal yanıt verebilir.



### **Bir tercümana erişim:**

Sadece 131 450 numaralı telefonda Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni arayın.

Aramanızın amacını, örneğin Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'nde bir eğitimle/ beslenme uzmanıyla konuşmak istediğinizi anlatın.

Operatör, üç yönlü bir konuşma için sizi, istenilen dilde bir tercümana ve Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'ndeki sağlık profesyoneline bağlayacaktır.

Bu ücretsiz hizmet Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'nce kurulmuş olup, Avustralya Hükümeti Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'nın yardımıyla tanıtılacaktır.

# 23

## National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Australian Diabetes Council.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered. Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

### Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialed diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

### Where to buy NDSS products

You can buy products at Australian Diabetes Council offices or through pharmacy sub agents. You can also order your products from Australian Diabetes Council by phoning 1300 342 238 or visiting [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com). Your products will be mailed to you free of charge.

### Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for further information.



The image shows a template for an NDSS registration card. It is a white rectangular card with rounded corners and a thin black border. At the top, it reads "national diabetes services scheme" in blue, with a smaller line of text below: "The National Diabetes Services Scheme (NDSS) is an initiative of the Australian Government administered by Diabetes Australia". Below this, there are four fields for registration details: "NDSS Registration Number", "Registrant Name", "Carer or Person in Charge", and "Issue Date". To the right of the "Carer or Person in Charge" field, there are two logos: the "NDSS" logo (with "national diabetes services scheme" underneath) and the "Diabetes Australia" logo (a green stylized 'G' with "Diabetes Australia" underneath).

# 23

## Ulusal Şeker Hastalığı Servisleri Programı (NDSS)

NDSS, federal hükümet tarafından fon sağlanan, Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi tarafından hükümet adına yönetilen bir programdır.

NDSS, insülin gereksinimi olanlara ücretsiz şırınga ve iğnenin yanı sıra, kayıtlı olanlara, destekli fiyatlarla kan ve idrar testi şeritleri sağlar. Kaydolmak ücretsizdir ve tedaviniz insülini gerektirecek şekilde değişmediği sürece bir kez kaydolmanız yeterlidir.

Şeker hastalığı denetimi için NDSS ürünleri satın almak üzere doktorun reçetesine ihtiyacınız yoktur.

### NDSS için kaydolmak

Size şeker hastalığı tanısı koyulduğunda, doktorunuz veya güvencelikli şeker hastalığı eğitmeniniz sizi NDSS'e kaydedebilir. NDSS'e kayıtlı olup olmadığınızdan emin değilseniz veya daha fazla bilgi istiyorsanız, 1300 342 238 numaralı telefonda Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'ni arayın.

### NDSS ürünleri nereden satın alınır

Ürünleri Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'nden veya onun yan-acentaları olan eczanelerden alabilirsiniz. Ayrıca ürünlerinizi Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'nden, 1300 342 238 numaralı telefonu arayarak veya [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com) adresindeki siteyi ziyaret ederek sipariş edebilirsiniz. Ürünleriniz size ücretsiz olarak postalanacaktır.

### Kim NDSS'ye kaydolmalıdır?

Bir doktor tarafından şeker hastası tanısı koyulmuş olan ve geçerli bir Avustralya Medicare kartı ya da Gazi İşleri Bakanlığı dosya numarası olan Avustralya sakinleri kaydolmalıdır.

Avustralya'yı ziyaret ediyorsanız ve Karşılıklı Sağlık Bakımı Anlaşması olan bir ülkedenseniz, NDSS'e geçici olarak kaydolmak için hakkınız olabilir.

Daha fazla bilgi için lütfen 1300 343 238 numaralı telefonda Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'ni arayın.



The image shows a template for an NDSS Registration Card. It is a white card with a rounded border. At the top, it reads "national diabetes services scheme" in blue, with a smaller line below: "The National Diabetes Services Scheme (NDSS) is an initiative of the Australian Government administered by Diabetes Australia". Below this, there are four fields for registration information: "NDSS Registration Number", "Registrant Name", "Carer or Person in Charge", and "Issue Date". To the right of the "Carer or Person in Charge" field, there are two logos: the NDSS logo (a blue 'ndss' with 'national diabetes services scheme' underneath) and the Diabetes Australia logo (a green stylized 'G' with 'Diabetes AUSTRALIA' underneath).

---

# 24 Australian Diabetes Council

Australian Diabetes Council is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Australian Diabetes Council has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Australian Diabetes Council contact 1300 342 238.



# 24

## Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi

Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi, tüm şeker hastalarına yardıma adanmış, kâr amacı gütmeyen bir sivil toplum kuruluşudur. Şunları sağlar:

- eğitim programları
- halkı bilinçlendirme kampanyaları yürütür
- şeker hastalığı denetimi için araştırmalara ve tedavi araştırmalarına fon sağlar
- savunmanlık (şeker hastalarının haklarının korunması).

Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi'nin, şeker hastalığından etkilenenlere destek sağlayan ve onları yüreklendiren bir şubeler ve destek grupları ağı vardır.

Müşteri Bakım Hattımız, şeker hastalarının ve bakıcılarının yararlanması için kişisel ve pratik yardım sağlayan şeker hastalığı eğitmenlerine, beslenme uzmanlarına ve egzersiz fizyologlarına sahiptir.

Avustralya Şeker Hastalığı Konseyi 'ne üye olmanın tüm yararları hakkında bilgi edinmek için 1300 343 238 numaralı telefonla ilişkiye geçin.



*a Shared  
Voice*  
FOR DIABETES

For more information call us on

**1300 DIABETES**  
1300 342 238

[australiandiabetescouncil.com](http://australiandiabetescouncil.com)



**STREET ADDRESS**  
26 Arundel Street  
Glebe NSW 2037

**POSTAL ADDRESS**  
GPO Box 9824  
Sydney NSW 2001

**CUSTOMER CARE LINE**  
1300 DIABETES  
1300 342 238

**PHONE** +61 2 9552 9900  
**FAX** +61 2 9660 3633

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

© 2012 Australian Diabetes Council. May not be reproduced in whole or in part without prior permission.