

Diyabet Nedir?

Diyabet, kandaki şeker düzeyini dengeleyen insülin hormonunun; eksikliği ve/veya yeterince salgılanmasına rağmen, vücutta kullanılamaması sonucu oluşan kronik metabolizma bozukluğudur.

a. Enerji Metabolizması ve Diyabet

Şeker vücudun temel enerji kaynağıdır. Şeker iki yolla elde edilir;

1. Karbonhidrat içeren besinlerle alınabilir (dış kaynaklı),
2. Karaciğerde depolanmış halde bulunur, gerektiğinde kana verilir (iç kaynaklı).

Besinlerle alınan şeker, mideye, oradan bağırsaklara geçer ve emilerek kana karışır. Pankreasta üretilen insülin hormonu ise dolaşımda bulunan şeker düzeyini düzenler ve kanda şeker yükseldiğinde pankreastan salınarak kan şekerini normal düzeylere indirir.

b. Karbonhidratlar Vücudumuzda Nasıl Kullanılır?

- Karbonhidratlı besinler sindirildikten sonra barsaklardan emilerek ŞEKER olarak kana geçer.
- Şeker, karaciğer ve kaslarda GLİKOJEN olarak depolanır.
- Beyin şekeri depolamaz fakat sürekli olarak kullanır.
- ❖ **Pankreas:** Midenin arkasında karın içine yerleşmiş bir organ olup vücut için önemli enzimleri ve hormonları üretir. İnsülin de bunlardan biridir.
- ❖ **İnsülin:** Vücutta enerji dengesini kontrol eden bir hormondur. Görevi, kandaki şekerin hücre içine girmesini sağlamaktır. Hücre içine giren şeker, enerji kaynağı olarak kullanılır. Böylece kanda şekerin yükselmesi de önlenir.

c. Normal Kan Şekeri Değerleri

En az 8 (ideal olarak 10) saat aç kaldıktan sonra ölçülen şeker düzeyine, 'açlık kan şekeri' adı verilir. Normal değeri; 70-100 mg/dl'dir.

Yemeğe başladıktan 2 saat sonra ölçülen kan Şekerine 'tokluk kan şekeri' adı verilir ve normal koşullarda 140 mg/dl'nin altında olması gerekir.

Şekerin hücre içine girmesi için mutlaka insüline gereksinim vardır. İnsülin, şekerin hücre içine girmesinde hücrenin kapısını açan anahtar görevi yapar. Pankreas, yeterli insülin üretilmediğinde veya insülin anahtar görevini yapamadığında (insülin direnci) şeker, hücre içine girip enerjiye dönüşemez. Dolayısıyla şeker kanda yükselmeye başlar.

Normal sağlıklı kişilerde kanda şeker ve insülin düzeyleri, birbirine paralel şekilde ve dar sınırlar içinde değişir. Örneğin yemek yenildikten sonra yükselir, uyku ve dinlenme dönemlerinde düşer.

Pankreasta insülin üretiminin azalması veya insülin üretimi yeterli olduğu halde, doku ve organlar seviyesinde yeterli etki gösterememesi durumunda 'diyabet' gelişir. Diyabet hastalığına tıp dilinde 'Diabetes Mellitus' denilmektedir ve halk dilinde 'Şeker Hastalığı' olarak bilinmektedir.