**GİZLİ ŞEKER NEDİR?**

Gizli Şeker, Şeker hastalığının başlangıç halidir. Yani gizli şekeri olan kişiler şeker hastası olma ihtimali yüksek olan kişilerdir. Bu nedenle bu duruma tibbi olarak Pre-Diyabet adı verilir. ''Pre-'' Latince ''ÖNCESİ'' anlamına gelmektedir. Diğer bir deyimle Diyabet Öncesi durum demektir. Gizli şeker diyabet yani şeker hastalığına dönüşmemesi için bu kişilerin kilo vermesi, sağlıklı beslenmesi, egzersiz yapması ve endokrin uzmanının vereceği ilacı kullanması gerekir.

**GİZLİ ŞEKER NASIL TEŞHİS EDİLİR?**

1) Açlık kan şekeri 100 ile 126 mg/dl arasında ise sizde gizli şeker var demektir.
2) Ancak açlık kan şekeri bazen normal yani 100 mg/dl nin altında olduğu halde OGTT denilen Şeker Yükleme Testi sırasında 2. saat kan şekeri 140-200 mg/dl arasında çıkması da sizde gizli şeker olduğunu gösterir.
3) Yeni yapılan çalışmalar OGTT sırasında 1. saat kan şekerinin 156 mg/dl den fazla olmasının da gizli şeker olarak kabul edilmesi gerektiğini belirtir.

**GİZLİ ŞEKER BELİRTİLERİ NEDİR?**

Gizli şekeri olan bir kişide hiç bir belirti olmadığı gibi aşağıda belirtilen şikayetler olabilir:

**Gizli Şeker Şüphesi uyandıran diğer durumlar şunlardır:**

1. Tatlı krizi olması, Devamlı tatlı yeme isteği, veya açlık atakları olması
2. Gebelikte kan şekerinin bozulması
3. Son zamanlarda aşırı kilo alma veya zayıflama
4. Şeker Düşmeleri olması
5. Gündüzleri uyuklama olması
6. Öfkelenme, birden sinirlenme
7. Görmede bulanıklık olması
8. Terlemenin artması, gece terleme, gece baş terlemesi
9. Halsizlik, yorgunluk,
10. Sabah zor kalkmak, zor uyanmak
11. Huzursuzluk, sıkıntı olması, psikolojik değişiklik
12. Kolay depresyona girme
13. Anne, baba veya kardeşlerde şeker hastalığı olması ve hızlı kilo alma, ağız kuruması, çok su içme, çok idrara gitme
14. bazen çarpıntı olması

**GİZLİ ŞEKER VARSA NE YAPMALI?**

Gizli Şekeri olan ve /veya Şeker hastalığı riski olan veya ailesinde şeker olan kişiler önce bir ENDOKRIN UZMANINA başvurmalı sonra da şu önlemleri almalıdır.

1.Sağlıklı beslenmeyi öğrenmeli
2.Karbonhidrat alımını azaltmalı
3.Faydalı yağ (zeytinyağı gibi sıvı yağ) yemeli
4.Posalı gıdalar (Sebze ve meyve) yemeyi alışkanlık haline getirmeli
5.Fazla kiloları vermeli
6.Düzenli egzersiz yapmalı
7.Stresli bir yaşamdan uzak durmalı
8.Sigara içilmemeli
9.Düzenli uyumalı
10.Alkol alımı azaltılmalı
11.Günde 500 gr.dan fazla et yemeyin kırmızı eti haftada bir yiyin. Balık haftada en az iki kez yiyin
12. Kanda krom, magnezyum, çinko ve manganez ölçtürün eksikse multivitamin ilaçlarla tamamlayın
13.Yeşil çay için
14.Omega 3 desteği alın
15.Tütsülenmiş ve soslu etler, sucuk, salam, jambon ve sosis yemeyin
16.İçinde nitrat olan maden suyu veya içme suyu içmeyiniz.
17.Çocuğunuzu en az 6 ay emzirin ve daha önce inek sütü içirmeyin
18.D vitamini eksikliği varsa tedavi olun
19.Margarin yemeyiniz, en iyisi zeytinyağı yiyiniz
20.Diyabet riskiniz yüksekse antioksidanlar (üzüm çekirdeği ekstresi, E ve C vitamini), probiyotik ve omega-3 desteği alınız. Bu vitaminlerin yüksek dozlarının faydadan çok zarar verdiğini de unutmayınız.
21.Televizyon az seyrediniz.

**Şeker hastalığı gelişimini önlemek için beslenmede alınacak ufak önlemler:**

1. Beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği veya çavdar ekmeği yemek
2. Margarin, kuyruk yağı veya iç yağı yerine zeytinyağı yemek
3. Hergün 4-5 tane ceviz veya badem yemek
4. Nişastalı gıdaları yememek
5. Beyaz pirinç pilavı yerine bulgur pilavı yemek
6. Renkli sebze ve meyveleri bol yemek
7. Yağlı süt, yoğurt ve peynir yerine yağsız süt, yoğurt ve peynir yemek
8. Kızartma yerine buharda (fırında) veya ızgarada pişmiş yemek yemek
9. Tatlı yerine meyve yemek
10. Kola veya gazoz yerine su içmek
11. Kahve ve siyah çay yerine adaçayı, yeşil çay veya ıhlamur içmek
12. Haftada bir defa kırmızı et, diğer günler balık veya hindi ve tavuk eti yemek
13. Pasta, kek, börek ve dondurma yerine meyve yemek
14. Hamburger veya pizza yerine Akdeniz salatası yemek
15. Hazır veya işlenmiş gıda yerine doğal veya dondurulmuş gıda yemek
16. Öğünlerde bol salata yemek
17. Meyve suyu yerine meyveyi kabuğu ile yemek
18. Kuru baklagilleri sık yemek
19. Sakatat (karaciğer, böbrek, beyin, işkembe) yememek
20. Haftada 2 yumurtadan fazla yememek, onları da haşlama olarak yemek
21. Etli yemeklere yağ koymamak
22. Yemeklere daha az tuz koymak

**GİZLİ ŞEKER VARSA  mETABOLIİZMA DİYETİ VE GI DİYETİ YAPINIZ**

Glisemik indeks gıdaların kan şekerini yükseltme gücüdür. Gizli şeker varsa Kan şekerini yükseltmeyen gıdalar yemek gerekir. Kan şekerini hızlı yükselten yani glisemik indeksi yüksek gıdalaa örnek verecek olursak pirinç pilavı, patates püresi, beyaz ekmek, reçel, bal, pekmez, her türlü tatlı, pasta, çikolatayı sayabiliriz. bu gıdalar yenmemelidir. Bu nedenle beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği, pirinç pilavı yerine bulgur pilavı yenmelidir. Kuru baklagiller yani kuru fasulye, nohut, barbunya mercimek yenebilir. her türlü sebze ve salata serbesttir. Meyvelerin tatlıları yani üzüm, incir, karpuz, kavun dan uzak durmalıdır.

**GİZLİ ŞEKERİN ZARARI NEDİR?**

Gizli şeker hastalığı koroner kalp hastalığı yapabildiğinden dikkat etmek gerekir. Gizli şekeri olan hastaların % 7.6’sında hafif derecede retinopati yani göz hasarı vardır. Bu kişilerde tansiyon varsa göz hasarı oranı artar. Yaşam tarzı değişikliği yapmak gerekir. Bunun anlamı sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak, sigaranın kesilmesi ve kilo verilmesidir. Bu sayede gizli şekeri olanların % 50’sinde şeker hastalığı gelişmesi önlenebilir.