**ÖDÜLLÜ PROFESÖR YILMAZ: "DİYABETTE GÜNEYDOĞU MUTFAĞI ETKİLİ"**

İstanbul Üniversitesi(İÜ) İstanbul Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi ve İ.Ü. Diyabet Araştırma ve Uygulamaları Merkezi Müdürü Prof. Dr. Temel Yılmaz, Türkiye'de diyabet artış hızının dünya ortalamasının iki kat üzerinde olduğunun altını çizerek, "Türkiye'de diyabetin en yüksek oranının Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve bu mutfağın etkili olduğu şehirlerde olduğunu görüyoruz. Güneydoğu Anadolu mutfağı fast fooda dönüştü ve tüm Türkiye'ye yayıldı" dedi.

Türk Diyabet Cemiyeti ve Türkiye Diyabet Vakfı tarafından bu yıl 52'ncisi düzenlenen Ulusal Diyabet Kongresi, sona erdi.

Kongreye, diyabet alanında yaptığı çalışmalarla Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF), tarafından 2015 yılında "Yılın Bilim Adamı" ödülüne layık görülen Prof. Dr. M. Temel Yılmaz da katıldı.

İstanbul Üniversitesi(İÜ) İstanbul Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi ve İ.Ü. Diyabet Araştırma ve Uygulamaları Merkezi Müdürü, Prof. Dr. M. Temel Yılmaz, Türkiye'de diyabetin durumunun oldukça kötü olduğunu belirterek, Avrupa'da diyabet artış hızının en yüksek olduğu ülke olduklarını kaydetti.

**"DİYABET SON 10 YILDA YÜZDE 100 ARTTI"**

Türkiye'deki diyabetin dünya ortalamasının da iki kat üzerinde olduğuna işaret eden Prof. Dr. Yılmaz, "Dünya Sağlık Örgütü'nün 1996 yılında Türkiye ilişkili olarak 2025 yılında Türkiye'de diyabet prevelansı (belirli bir zaman ve nüfus diliminde hastalık oranı) yüzde 7 olmak gibi bir öngörüsü var. Bu rakama biz Türkiye olarak 2000 yılında ulaştık. Yapılan çalışmalarda diyabetin son 10 yıl içinde yüzde 90 ile 100 arttığını gördük. Ülkemizde yaklaşık 8 ile 10 milyon arasında diyabet var. Bunların yaklaşık 7 milyonu diyabetle ilişkili ilaç kullanıyor" dedi.

**"DİYABET ÜLKEMİZİN GÜNDEMİNDE"**

Tüm dünyada ölüm nedenleri arasında birinci sırada yer alan kalp ve koroner hastalıklarının en önemli nedeninin diyabet olduğuna vurgu yapan Prof. Dr. Temel Yılmaz, "Hipertansiyon, obezite, felç, böbrek yetersizliklerinin en önemli sebebi de diyabet. Diyalize giren her iki hastadan biri diyabetlidir. Diyabet tek başına ölüm nedenleri arasında ise dünyada 6'ncı sırada yer alıyor. Diyabet, hem kendisi ölüm nedenleri içinde ilk altıda, hem de en önemli ölüm nedenleri sıralamasında yer alan hastalıkların sebebi. Onun için diyabet ülkemiz için hastalık ve ekonomik yük olarak Türkiye'nin gündeminde olan önemli sorunlardan birisi" diye konuştu.

**"HAYAT MODELİ DİYABETİ ETKİLİYOR"**

Diyabetin tüm dünyada artmasına rağmen Türkiye'de iki kat daha hızlı arttığına değinen Prof. Dr. Temel Yılmaz, "Diyabet dünyada neden hızlı artıyor. 21. yüzyılın yeni hayat modelinden kaynaklanıyor. Gelişen ileri teknoloji, bizi hareketsiz hale getiriyor. Stres etkisinin yanında yiyecek kültürlerimiz değişti. Hızlı tüketilen yiyeceklere yöneldik. Dünya Sağlık Örgütü, diyabetin artış hızını salgın olarak ele alıyor. Birleşmiş Milletler kendi tarihinde sıtma, tüberküloz AIDS'ten sonra diyabetle ilgili olarak toplanarak, dünyadaki tüm ülkeleri global sağlık felaketi ile uyarmak zorunda kaldı. İlk 3 hastalık mikrobik hastalık ama diyabet mikrobu, virüsü olmayan salgın şeklinde çok hızlı yayılan bir hastalık. Çocukların 3'te 1'i obez. Diyabet artık 20'li yaşlarda başlamaya başladı. Önümüzdeki yıllarda bu yaş küçülecek ve sayı daha da artacak" ifadelerine yer verdi.

**"EN YÜKSEK DİYABET GÜNEY DOĞU BÖLGESİNDE"**

Prof. Dr. Temel, diyabetin Türkiye'deki hızlı artışını ise şöyle anlattı: "Türk insanı teknolojiyi seviyor ve tutkunu oluyor. Şehirde yürürseniz herkesin elinde akıllı telefon Ipad var. Sporu sevmiyoruz. Kültürümüzde spor yapma diye bir olgu oturmamış. Bizim kültürümüzde dinlenme var. Beslenme biçimimiz ise en önemli etken. Türkiye'de diyabetin en yüksek oranının Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve bu mutfağın etkili olduğu şehirlerde olduğunu görüyoruz. Dünyada ise diyabetin artış hızının Ortadoğu olduğunu görüyoruz. Ortadoğu ve Güneydoğu Anadolu mutfağı fast fooda dönüştü ve tüm Türkiye'ye yayıldı. Güneydoğu Anadolu tipi fast foodun giderek daha çok tüketiliyor olması, buna bağlı olarak beyaz ekmek, un, et, yağ, yüksek kalori, tetiklenen obezite, ondan sonra gelişen insülin direnci ve son olarak tip2 diyabet."

**"DİYABETTE YİYECEKLERİN FAZLA TÜKETİLMESİ SORUN"**

Meyvenin diyabetli bir hasta için şeker olduğunu aktaran Prof. Dr. Temel Yılmaz, "Ama diyabetli hastanın meyve yememesi ise doğru değildir. Meyveyi yanlış yiyoruz. Biz meyveyi fazla ve hızlı yiyoruz. Diyabette en önemli faktör meyveyi vücudun istediği kadar yemek ve yavaş yavaş yemektir. Küçük küçük kesilip çerez gibi yenilmelidir. Meyve az ve yavaş tüketilirse hasta için bir mağduru yok. Havuçta şeker var efsanesi, böyle bir şey yok. Diyabetliler havucu rahatlıkla yiyebilir. Bakliyatları sınırlı miktarda yemek gerekir. Diyabette en büyük sorun yiyeceklerin yenilmesi değil, fazla yenilmesidir" dedi.

**"DİYABETTE TEDAVİLER GELİŞİYOR"**

Gelecek 10 yıl içinde diyabetli bir hastanın hayatının çok kolay olacağını vurgulayan Prof. Dr. Yılmaz, "Kan şekerini ölçmeden ilaçların dozajını ayarlamak, hastalığı yürütmek mümkün değil. Şimdi parmağın ucundan bir cihazla belirlenebiliyor. Bu uygulama bile 30 sene öncesine göre çok iyi. Ama giderek bunlar da tarihe karışıyor. 10 yıl içinde bunların yerini sürekli glikoz izlem sistemleri alacak. Bir küçük düğme ile cep telefonundan günün istenilen saatinde kan şekeri öğrenebiliyor. Hiç kanla temas olmadan sadece bir saat gibi cihazla glikoz değeri öğrenebiliyor. Kök hücre nakli ile ilgili çalışmalar var. Akıllı insülinler üretildi. Aşı çalışmaları da yapılıyor" bilgisini verdi.