

Sağlıklı beslenmeyi öğrenmeye başlıyorum

Bu duygularla ara öğünümü neşeye yedim ve hemen arkasından yeni bir konu daha öğrenmenin heyecanı ile servisteki eğitim odasına gittim. Bu kez orada beni Diyetisyen Seval Abla bekliyordu. Bugün servisteki beşinci günümüdü ve daha önce bir kez beslenme eğitimi almıştım ve önüme gelen yemeklerden beslenme planı konusunda bir şeyler öğrenmiştim ama artık beslenme konusunda her şeyi gözden geçirmenin zamanı gelmişti. Odaya girdiğimde masanın üzerinde gerçek besinlere tıpkısı gibi benzeyen havuçlar, elmalar, peynir çeşitleri gibi birçok plastik besin duruyordu. Böyle şeyleri ilk kez görüyordum. Küçükken renkli hamurlarla şekiller yapmayı severdim ama bu şekilde, birisi uyarmasa insanın yiyesinin geldiği kadar asıllarına benzeyen besinler yapılabileceğini hayal edemezdim. Bugünkü konumuzun beslenme olduğunu öğrenince bundan sonraki yaşamımdaki kısıtlılıkları düşünüp biraz üzülmiştim ama aklımda da birçok soru birikmişti. Bu yüzden diğer eğitimlerden daha heyecanlıydım. Seval Abla önce diyet sözcüğünün anlamını sordu. Ben okuldaki fazla kilolu ve sürekli “Diyetteyiz” diyen arkadaşlarımı hatırladım ve “Diyet, bazı besinlerin kısıtlandığı, yani her şeyi özgürce yiyemediğimiz bir durum sanırım” diye cevapladım bu soruyu. Seval Ablam, diyet sözcüğünün Türkçede negatif bir anlamla yüklü olduğunu, bu yüzden de diyetisyenlerin herkeste tedirginlik yarattığını, aslında diyet sözcüğünün beslenme biçimi anlamına geldiğini, zaten diyabetliler için bir “diyet” ten söz etmek yerine beslenme planlamasından söz etmenin daha doğru olduğunu, günümüzde beslenme tedavisini kişinin yaşamına göre düzenleyen anlayışın önem kazandığını, beslenme eğitiminde kendisinin aslında normal bir çocuğun beslenme ilkelerinden söz edip diyabetle ilgili bazı noktaları buna ekleyeceğini, bu yüzden de bu eğitimi sağlıklı yaşam eğitimi gibi düşünmemin iyi olacağını söyledi. Daha önce de aklıma gelmişti ama bu kez bana hep böyle olumlu şeyler söylenmesinin benim moralimi düzeltmek amacıyla mı yapıldığını güçlü bir şekilde düşündüm nedense.

Düşüncelerim yüzüme yansımış ki, Seval Abla hemen “Bir şey mi sormak istiyorsun Duygu?” dedi. Ben de aklımdaki düşünceyi söyledim ona. Seval Abla, düşüncelerimi bu kadar açık bir şekilde dile getirmenin çok iyi bir özellik olduğunu söyledikten sonra, yaşamdaki gibi diyabet tedavisinde de zorluklar kadar kolaylıkların da olduğunu ama birçok insanın kafasında işin hep zor yanlarının ön plana çıktığını, o zaman da insanın yaşam gücünün bundan olumsuz etkilendiğini, kendilerinin ise doğru bilgileri öğretmek kadar diyabetlileri ruhsal yönden güçlendirmeye de önem verdiklerini ama bunun için hiçbir şeyi olduğundan daha kolay göstermediklerini, yani “yalancı bir iyimserlik” içinde olmadıklarını söyledi. Bu konuşma beni sakinleştirdi ve içim yeniden öğrenme mutluluğu ile doldu. Artık sağlıklı beslenme konusunda her şeyi öğrenmeye hazırdım.

u duygularla ara öğünüme neşeye yedim
emen arkasından yeni bir konu daha öğrendim
eyecanı ile servisteki eğitim odasına gittim
rada beni diyetisyen Seval abla bekliyordu.



servisteki bir
beslenme e
yemeklerde
öğrenmiştim
şeyi gözde
girdiğimde
gibi benze
birçok pla
görüydüm
yapmayı
insanın yi
besinler y

Bugünkü konumuzun beslenme olduğunu öğrendim
bundan sonraki yaşamımdaki kısıtlılıkları düşününce
biraz üzülmiştim ama aklımda da birçok soru
birikmişti. Bu yüzden diğer eğitimlerden daha
çok şey öğrendim. Seval abla önce diyet sözcüğünü

Kaç grup besin tüketiyoruz?

Seval Abla çocuklarına diyabet tanısı konan ailelerin, çocuklarının ne yiyeceği konusuna fazla ilgi gösterdiklerini ve bu konuda endişelendiklerini, oysa diyabetliler için ideal bir beslenme biçimi arayışı yerine normal beslenmenin öğrenilmesi gerektiğini söyleyerek sözlerine başladı. Ondan öğrendiğime göre protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller, su ve lif olmak üzere 6 çeşit besin grubu varmış ve vücudumuz bütün bu besinlere farklı miktarlarda ihtiyaç duyarmış. Kabaca 14 yaşından küçük çocukların günde $1000 + \text{yaş} \times 100$ kalori ihtiyacı varmış. Bu hesaba göre benim günde yaklaşık 2200 kalori almam gerekiyor. Bununla birlikte kişinin kalori ihtiyacı yaşı kadar vücut ölçüleri (boy, ağırlık, kas kitlesi vs.) ve aktivitesine göre de değişiyormuş. Günlük kalorimizin %50-65'ini karbonhidratlardan, %25-30'unu yağlardan, %15-20'sini proteinlerden karşılıyormuşuz. Bunlar biraz genel bilgi ve bizim belki bunları aklımızda tutmamıza gerek yok ama her şeyi temelinden öğrenmenin en iyi yöntem olduğunu düşünüyorum ben yine de. Beslenme planlamasında bütün mesele neyi ne kadar ve ne zaman yiyeceğimizde düğümleniyormuş. Bunun için de Seval Abla önce plastik besin modellerinden göstererek bana besin gruplarını yeniden öğretti. Protein içeren besinler kas ve kemik gelişimi için önemliymiş ama bunlardan fazla yemekle daha kash olunmuyormuş. Süt, yoğurt, et, balık, tavuk, peynir, yumurta, soya, kuru fasulye gibi taneli besinler proteinden zenginmiş. Birçoğumuz protein kaynağı olarak et, süt, peynir, yumurta gibi hayvansal besinleri bilirmişiz ama soya, kuru fasulye ve diğer kuru baklagiller de iyi bir protein kaynağıymış. Bunların arasında en iyi protein kaynağı balıkmış ve yeterli balık yiyenlerde kalp hastalığı riski azalırmış.

Seval ablamı dinlerken bir taraftan da günlük yaşamımızda herkesin daha çok et içeren besinleri yemek konusunda istekli olduğunu, bazı kişilerin "Et yemezsem doymuyorum" dediğini düşünüyorum. Bizim evde de annemin etli yemek pişirdiği günlerde, başta babam olmak üzere hepimizin sevindiğini ama balık almak, özellikle de somon türü balıkları almak için heyecan duymadığımızı hatırladım ve bunları Seval Abla'ya söyledim. O da insanların

çoğunun gereğinden çok protein tükettiklerini, fazla protein almanın fazla yağ almaya yol açtığını, bunun da kalp ve damarlar için zararlı olduğunu anlattı. Tavuk yerken derisini soymanın, et alırken de görünür yağların olmamasına dikkat etmenin önemli olduğunu vurguladı.

Şimdi sıra karbonhidratları tanımaya gelmişti. Aslında ben şimdiye kadar aldığım eğitimler sırasında kan şekerimizi en çok etkileyen besin grubunun karbonhidrat olduğunu, hatta insülin dozlarına karar verirken öğünümüzdeki karbonhidrat miktarını saymanın iyi bir yöntem olduğunu duymuştum ama kafamda karbonhidrat eşittir şeker bilgisi dışında pek bir şey yoktu. Seval Abla'dan öğrendiğime göre karbonhidratlar temel enerji kaynağımızmış ve 1 gram karbonhidrat 4 kalori içerirmiş. Karbonhidrat tüketirken ne kadar yediğimiz, ne zaman yediğimiz, yanında ne yediğimiz ve o sırada kanımızda yeteri kadar insülin olup olmadığı önemliymiş. Daha önce öğrendiğim gibi insülinin temel görevi karbonhidratların dönüşümü ile oluşan glikozu hücre içine sokmakmış ve bu nedenle de diyabet tedavisinde en önemli amacımız aldığımız karbonhidrat miktarı ile insülin dozu arasında denge sağlamakmış. Seval Abla insanların genel olarak karbonhidrat deyince şekerli besinleri aklına getirdiğini ama ekmeğin, mısır gevreğinin, tahılların, krakerlerin, meyvelerin, kuru baklagillerin, patates, bezelye, mısır gibi nişasta içeren sebzelerin veya havuç, brokoli, lahana, karnabahar gibi nişasta içermeyen sebzelerin, süt ve yoğurdun, son olarak birçok tatlı türünün karbonhidrat içerdiğini anlattı. Seval Abla'yı dikkatle dinliyor ve her şeyi anlamaya çalışıyordum ama örneğin ben nişasta deyince, annemin bazen muhallebi yapmak için kullandığı beyaz toz gibi maddeyi biliyordum. Bunu Seval Abla'ya söyledim; o da bir çok insanın böyle bildiğini ama nişastanın yüzlerce şekerin yan yana gelmesinden oluşan bir besin maddesi olduğunu, ekmek, makarna, şehriye, tahıllar, pirinç ve patates, mısır gibi sebzelerde bulunduğunu söyledi. Seval Abla yine birçok insanın sofraya şekerinin hızlı kana karıştığını, nişastadan gelen şekerin ise yavaş kana karıştığını bildiğinin, oysa nişastadan gelen şekerin de hızlı kana geçtiğinin üzerinde durdu. Şeker deyince aklımıza çaya ve birçok tatlıya koyduğumuz sofraya şekeri gelir. Ben tarım dersinde ülkemizde sofraya şekerinin esas olarak şeker pancarından yapıldığını duyunca şaşırılmıştım. Şimdi nişasta ile şeker

arasındaki ilişkileri öğrenince, bunu da daha iyi anlamış oldum. Bu arada hastaneye yattığımdan beri en çok duyduğum sözcük glikoz idi ve ben henüz bir besin olarak glikozdan söz edilmediğini fark ettim. Seval Abla glikozun vücudumuzda bulunan temel şeker olduğunu, bunun dışında meyvelere tat veren şekerin isminin fruktoz olduğunu, sütte ise laktoz bulunduğunu bunların hepsinin şeker başlığı altında incelendiğini, bütün şekerlerin sonunda vücudumuzda glikoza dönüştüğünü anlattı. Bütün bunları dinlerken hepimizin şekeri sevmesi ile vücudumuzun esas enerji kaynağının karbonhidrat olması arasında bir ilişki olup olmadığını düşünmeye başladım. Bir kez daha içim öğrenme heyecanı ile doldu ve sabırsızlığımı belli ederek hemen bunu Seval Abla'ya sordum. Seval Abla bunun doğru olabileceğini, henüz beyin hücrelerinin hemen hepsinin uykuda olduğu ilk günlerde bile yeni doğanların ağzına tatlı bir şey sürülünce yüzlerinde mutluluk/haz karışımı bir ifade belirlediğini; ya da acı bir şey sürülünce bir tür “negatif” bir şeyle karşılaşmış olmanın irkilmeliği ile tepki verdiklerini anlattı.

Konu şekerden açılınca bütün diyabetliler gibi aklımın bir köşesinin günde ne kadar şeker yiyebileceğimize takılı olduğunu fark ediyorum ve Seval Abla'ya “Sağlıklı beslenen bir insan ne kadar şeker yiyebilir? Şeker yemenin ne gibi zararları vardır?” sorularını yöneltiyorum. Seval Abla, günlük kalori ihtiyacımızın %10'undan azını şekerlerden sağlayabileceğimizi ama fazla şekerli besin tüketmenin, kan şekerini gereksiz yere yükseltmenin yanı sıra diş çürüklerine neden olacağını, şekerli besinlerin aynı zamanda fazla yağ içermesi nedeni ile de sağlık için iyi olmadığını anlattı.

Bir taraftan Seval Abla'nın anlattığı her şeyi can kulağı ile dinleyip öğrenmeye çalışıyordum, öte yandan ise içten içe bu konuların biraz sıkıcı olduğunu düşünüyordum. Biraz da yorulmuştum. Seval Abla öğleden sonra devam etmemizi önerince sevincimi belli ederek odama annemin yanına koştum.

Patates kızartmasının tadı: bugünkü konumuz yağlar..

Öğleden sonra normal beslenme dersimize kaldığımız yerden devam edecektik. Seval Abla bu kez yağların, vitamin ve minerallerin, suyun ve posanın beslenmemizdeki yerini anlatacaktı. Benim aklımda ise sabahki dersten kalan bir soru vardı: Pek bağımlısı olmasam da bundan sonra kola gibi şekerli içecekleri içebilecek miydim? Seval Ablam kola gibi şeker eklenmiş içecekleri (meyve suları da böyleymiş aslında) acıktığımız zaman, susadığımız zaman veya arkadaşlarımızla takılırken içtiğimizi, bu içeceklerin fazladan kalori almamıza yol açtığını ve lif içermedikleri için doyumluk hissine yol açmadıklarını, orta boy bir elma 60 kalori içerirken bir bardak elma suyunun 110 kalori içerdiğini anlattı. Bana doğrudan “Kola içme” demedi ama aslında bu içeceklerin sağlıklı içecekler olmadığını anlamış oldum.

Konumuz yağlardı ve yağ deyince annemin yaptığı patates kızartması ile babamın bizi bıktırarak kadar salatalara koyduğu zeytinyağını hatırlıyordum. Seval Abla’dan öğrendiğime göre günlük enerjimizin %25-30’unu yağlardan sağlamamız gerekiyormuş ve 1 gr yağ 9 kalori enerji veriyormuş. Yağlar büyüme ve gelişme için de gerekliliymiş. Genel olarak günlük yağ ihtiyacımızı zeytinyağı, fındık yağı, mısırözü yağı, ayçiçeği yağı gibi kaynaklardan karşılamamız ve mümkün olduğu kadar kolesterol ve yağı azaltılmış besinleri tercih etmemiz gerekirmiş. Seval Abla insanların günlük kalorilerinin bazen %40-50’sini yağlardan aldıklarını, kızarmış besinlerin çok yağ içerdiğini ve gereğinden çok yağlı besin almanın şişmanlığın ve kalp hastalıklarının önemli bir nedeni olduğunu anlattı. Besinlerle 4 tip yağ alıyormuşuz. Zeytinyağı, fındık yağı ve ülkemizde bulunmayan kanola yağında tekli doymamış yağlar, ayçiçeği, soya, mısırözü ve balık yağında çoklu doymamış yağlar ve son olarak süt, tereyağı, et ve kuyruk yağı gibi hayvansal kaynaklı yağlarda doymuş yağlar bulunmuş. Bunların dışında suni olarak yapılan “trans yağlar” varmış ama daha çok “fast-food” restoranlarında kullanılan bu tür yağlarla pişen yiyecekleri bizim yememiz doğru değilmiş. Daha önce saydığım yağ türleri içinde en iyisi

tekli doymamış yağlarmış ama diğer yağ türlerinden de dengeli bir şekilde almamız gerekirmiş. Bir kez daha vurgulayacak olursam, mümkün olduğunca aldığımız yağı azaltmamız, hayvansal yağ ve kolesterolden zengin besinlerden uzak durmamız iyi olurmuş.

Vitamin ve mineralleri okuldan biliyordum ama Seval Abla bir kez daha bana vitamin ve minerallerin enerji vermediklerini ama büyüme, gelişme, doku yapımı, sinir ve sindirim sisteminin normal çalışması, kemiklerin güçlenmesi ve daha birçok şey için gerekli olduklarını anlattı. Vitaminler ve mineraller tüm sebze ve meyvelerde özellikle de yeşil yapraklı sebzelerde, mandalina, portakal gibi meyvelerde, kuruyemişlerde ve yumurta, ceviz, fındık gibi besinlerde bulunuyormuş. Süt ve yoğurt, kalsiyum ve fosfor için çok iyi bir kaynağı ve bütün çocukların gün boyunca üç su bardağı, yatmadan önce bir su bardağı süt içmesi gerekiyormuş. Aslında genel olarak sağlıklı beslenme kurallarına uyuluyorsa, diyabetli çocuklara ilaç olarak vitamin veya mineral vermeye gerek yokmuş.

Zaman bir hayli ilerlemiş ve ara öğün saatim gelmişti. Seval Abla son olarak enerji içermeyen “posa”nın sebze ve kabuklu meyvelerde, kuru baklagillerde, fındık, ceviz gibi kuruyemişlerde bulunduğunu, vücut için bir tür “süpürge” işlevi gördüğünü ve çocuklar pek sevmese de posalı besinleri yemenin hem doyunluk hissi vermesi hem de bağırsakların düzenli çalışması, kan şekerinin kontrollü yükselmesi ve ani düşmemesi için gerekli olduğu söyleyerek bu dersi bitirdi. Ben de bilgiye doymuş olarak ara öğün için odama döndüm.

Özlem ve annesi bizi ziyarete geliyor

Bugün hastanede altıncı günüm. Sabah kan şekerimi 140 mg ölçtüm ve ne kadar sevdiğimi anlatamam. Günlerdir kan şekerlerim bir-iki istisna dışında 180'den aşağı inmemişti ve ben pek göstermesem de içten içe üzülüyordum. Sanki kan şekerim hiç normale dönmeyecekmiş gibi düşünüyordum. Gerçi dün sabah Selim Hoca benim başımda asistanlarla konuşurken, daha önceki günlerdeki yüksek kan şekerinin etkisi ile ilk günlerde diyabetlilerin kan şekerlerinin yüksek seyredebileceğini, bu dönemde yeterli insülin vermenin önemli olduğunu, bazı hocaların kan şekerini düşürecek kadar yüksek insülin vermekten yana olduklarını, bir süre sonra kan şekerlerinin “düzlüğe çıkmak” gibi düzeleceğini anlattı. Ben de bu sabah kan şekerim 140 mg çıkınca “düzlüğe çıktığımı” düşündüm sevinçle. İnsan güne sevinçli başlayınca herkes fark ediyor sanırım. Sabah 11:00 gibi yanıma bu kez Güler Ablamla birlikte ilk kez gördüğüm yeni bir hemşire geldi. Güler Ablam hemen onu bana tanıştırdı. *“Duygucum yanımdaki arkadaş Esra Hemşire. Esra Hemşire uzun süredir burada çalışıyor ama yeni doğum yaptığı için bir süredir çalışmıyordu. Şimdi doğum izninden döndü ve onu hemen sana getirdim. Biz ikimiz senin gibi diyabetli çocukları eğitmekten, onların yakını olmaktan çok mutluyuz. Eminim benim gibi Esra Ablamı da çok seveceksin. Zaten bundan sonraki eğitimlerini beraber yapacağız”* dedi. Ben hemen Esra Hemşire'nin de diyabetli olup olmadığını sordum. Onun sevecenliğini ve sadeliğini hemen hissetmiştim. Esra Abla *“Güler Ablam gibi diyabetli değilim ama diyabet hemşireliğine ondan önce başladım. Bizler de zaten kendimizi diyabetli gibi kabul ediyoruz. Zaten bir yazıda diyabetlilerin yakınlarının Tıp 3 diyabetli, diyabetlilere bakan sağlık ekibinin ise Tıp 4 diyabetli olarak nitelendiğini, yani hepimizin diyabet ailesinin bir parçası olduğunu okumuştum. Ben de böyle düşünüyorum ve kendimi sizlerden ayırmıyorum”* dedi. Bu arada Güler Ablam *“Biz aslında sana bir haber vermeye geldik ama sen bizi lafa tuttun. Bugün öğlen ziyaret saatinde seni küçük yaştan beri diyabetli olan Özlem ve annesi ziyaret edecek. Biz servisimizde yatan diyabetlilerin deneyimli diyabetliler ve aileleri tarafından ziyaret edilmesini istiyoruz. Senin şansına Özlem ve annesi düştü. Özlem'i çok seveceksin. Öğlen annen de burada olsun”* dedi. Bu haberi duyunca kalbimin

çarpmaya başladığını, sanki ablam gelecekmiş gibi sevindiğimi hissettim. Sonra da Selim Hoca'nın bahsettiği "diyabet kardeşliği" bu olsa gerek diye düşündüm. Eve bana temiz çamaşır getirmeye giden anneme hemen telefon edip bu sevinçli haberi verdim. Annem de heyecanla "*Merak etme, hemen geliyorum kızım*" dedi.

Heyecandan öğle yemeğini zor yedim ve saat 14:00 gibi kapıdan Özlem ve Annesini, yanlarında Esra Ablamla girerken gördüm. Hemen onlara koştum ve annemle birlikte "Hoş geldiniz" dedik. Özlem benden biraz küçük ama çok güzel bir kızdı. Yanakları belki heyecandan elma gibi kızarmıştı. Aklımdan onun "elma yanaklı" olduğunu geçirdim hemen. Annesi de anneme sarıldı ve o an gözlerinin yaşardığını gördüm. Biz Özlem ile hemen kaynaşmıştık ve Özlem hemen bana diyabet olduğu günleri anlatmaya koyulmuştu ama esas duygusal fırtınanın iki annenin karşılaşmasında koptuğunu, Özlem'in annesinin eski zamanları hatırlayıp ağladığını gördüm. Annem de tahmin ettiğimden daha çok etkilenmişti bu karşılaşmadan. İki anne öylece yan yana durup bize baktılar ve bu bakışlarla bize güç vermek istediler. Özlem henüz her şeyi tam olarak hatırlamadığı bir zamanda 27 aylıkken diyabet olduğunu, aslında diyabetle büyüdüğünü, diyabetin kendisinin ve ailesinin yaşamını çok etkilediğini ama bu mücadeleden güçlenerek çıktıklarını, zor günler geçirseler de bugün çok sağlıklı olduğunu, kan şekereğinin dengeli gittiğini, bu yıl diyabet kampına katıldığını ve orada çok mutlu olduğunu, kendisini okuldaki arkadaşlarından daha gelişmiş hissettiğini anlattı bir çırpıda. Özlem'in annesi de biraz kaygılı ama kendine güvenli izlenimi verdi bana. Diyabet konusunda çok bilgili olduğu ve Özlem'e çok iyi baktığı ve yaşam gücünü koruduğu her halinden belli oluyordu. Ben aslında bu karşılaşmadan sonra benim ve annemin önünde yeni bir yol açıldığını, diyabetin bizi daha da yakınlaştıracaklarını ve varoluşumuzu güçlendireceğini düşündüm bir kez daha. Zaman hızla geçiyordu ve Özlem tam gitmeye yakın çantasından küçük bir kitapçık çıkardı ve bana verirken "*Bu benim diyabetle ilgili günlüğüm; bu yıl okuldaki dönem ödevi olarak yazdım bu günlüğü. Hatırladığım zamandan beri diyabetle ilgili acı-tatlı anılarımı yazmaya çalıştım. Yazarken kendimi çok daha iyi hissettim. Öğretmenim günlüğümü çok beğendi; babam da bu*

günlüğü çoğalttı. Bu yılki kampta Selim Hoca'nın da günlüğümü okurken çok etkilendiğini gözlerinin yaşarmasından anladım. Şimdi onu sana veriyorum ve istiyorum ki yazdıklarım sana güç versin” dedi. Üzerinde Özlem'in güzel bir fotoğrafı olan kitabı alırken ellerim titriyordu ve ona sarıldım kendiliğinden. Sonra da “Özlemcim Selim Hoca bana diyabet kardeşliğinden söz etmişti. Şimdi ben seni kardeşim olarak hissediyorum. Benim diyabet kardeşim olur musun?” dedim. O da sevinçle kabul etti bu önerimi. Birbirimizin telefonlarını aldık ve içimiz güzel bir karşılaşmanın mutluluğu ile dolu veda ettik. Yaşam bana bir kardeş daha armağan etmişti. İçimdeki şükran duygusunu anneme söylediğimde, onun gözyaşlarını tutamadığını gördüm. Şimdi sizlerle ve onun izniyle Özlem'in günlüğünü paylaşmak istiyorum.

Özlem'in günlüğü.

Hayatım Şeker:

Günün birinde diyabetle yaşamayı öğrenen küçük bir kızın hikâyesi...

Tahtını Kurdum ama Bahtını Kuramadım.

30 Mayıs 1999 tarihinde bir pazar günü dünyaya gelmişim. İstanbul'un en tanınmış semtinde, en iyi hastanesinde doğmuştum. Annem bana ara sıra "Kızım, tahtını kurdum ama bahtını kuramamışım" derdi.

Ben bunun ne demek olduğunu anlayamamıştım. Zaman geçince öyle iyi anlıyorum ki hayatın gerçeklerini, hayatın ne kadar üzücü olduğunu.

Marmara Depremi:

Henüz iki aylık bebekken başladı yaşamın zorlukları. O korkunç geceyi yaşamıştık ailemle birlikte. Hatırlamam imkânsız ama anlatılanlara göre yer -gök sallanmış. Bende ailemle birlikte, eşyalarımızın arasından zorlukla çıkmışız. Her bebek gibi evde olmak isterken, ben bir bakmışım çadırdayım. Bir yatağım bile yoktu. Annem zorluklarla atlatmış bu dönemi. Herkes evinde çocuğuna bakmazken, canım annem bana çadırda bakmış.

Aydınlık Günler:

Herkes kendine göre bir yaşam çizer ve bizde ailemle birlikte bir yaşam çizmeye başlamışız. Bizim için güzel günler başlamış. Artık depremden sonra bizde bir eve çıkmışız. Anneannem ve dedem bizimle birlikte yaşamaya başlamış. Hayatımda hep büyüklerimle birlikte yaşamak, büyük bir aile olmak istemişimdir. Herhalde bu bekleğimden gelen bir şey. Onlarla birlikte olmak çok güzel ve eğlenceli. Ta ki o güne kadar.

İşte Diyabet:

Anlamını bilmediğimiz, öğrenene kadar duymadığımız bu diyabet ismini bir anda hayatımızın içinde bulduk. Bense ne olduğunu anlayamıyordum. Çevremde gözyaşı vardı. Hele canım annemde. Benden o anıları hep saklarlar ama ağızlarından kaçırıldıkları da olur. Hastanede geçirdiğimiz yirmi yedi günün çoğunu annem diyabet hakkında eğitim kitapları okuyarak geçirmiş. Bense

gün hastanede altıncı günüm. Sabah kan
kerimi 140 mg ölçtüm ve ne kadar sevindim
nlatamam. Günlerdir kan şekerlerim bir iki
ışında 180'den aşağı inmemiştii ve ben pek
jöstermese

ekerim hiç
düşünüyordum
başında as
günlerdeki
diyabetliler
seyredebile
vermenin
şekerini di
yana oldu
"düzlüğe çı
bu sabah



"düzlüğe çı
bu sabah
sıkıldığımi" düşündüm sevinçle. İnsan güne sevinçli
başlayınca herkes fark ediyor sanırım. Sabah 11
yanıma bu kez Güler ablamla birlikte ilk kez
gördüğüm yeni bir hemşire geldi Güler ablam
beni tanıstirdi: "Duygucum yanıma

dakikada bir aletle gelip parmaklarıma batırdıkları şeyin ne olduğunu çözmeye çalışırdım. Birde makinenin gösterdiği çizgilerin ne olduğunu merak ederdim. Şimdi çok cesursun diyorlar. Bende bu cesurluğumu bebeklikte yaşadığım olaylara bağlıyorum. Çünkü henüz yirmi yedi aylıkken yaşamın gerçeklerini öğrenmeye başladım.

Annemin Korkuları:

Annem eline hiç enjektör almamış hayatı boyunca ama iş başa düşünce çok ağlamış bana iğne yapacaktı diye. Nedenini şimdi söylüyor. "Haydi kızım gel bana sarıl" dediğinde ondan korkacağım, iğne yapacağını zannedeceğim diye. Ama durum böyle olmadı. Annemi çok ama çok seviyorum.

Diyabetle Geçen İlk Yıllarım:

Ben ne ilk ne de sondum. Biliyordum ki binlerce çocuk vardı benim gibi olan. İlk diyabet konferansına gittiğimde görmüştüm. O yılların en küçük diyabet hastası bendim. Doktorların kucağında, diyabetli ablaların, ağabeylerin arasındaydım. Sayıları o kadar çoktu ki buna sevinmeli mi üzülmeli mi bilmiyorum. Biliyorum ki yalnız değilim.

Hayalim Dondurma:

Yaşımın o kadar küçük olmasına doktorlarım hep ilerisi için avantaj gözüyle baktılar. Ama ben dondurmanın tadını tatmamıştım ki diyet yapayım. Arkadaşlarım çevremde onu yerken, avucumu yumruk yapıp dondurma yalar gibi yaladığımı hatırlarım. Bunun ne demek olduğunu diyabetli kardeşlerim çok iyi bilir.

Hayatım spor, diyet, insülin:

Ne bilsin ki iki-üç yaşındaki çocuk sporun ne olduğunu. Annem buna çözümler aramaya başlamış. Canım annem oyunlarla spor yaptırmış ama ben oyun oynuyor zannedirdim kendimi. Uzun bir antremiz vardı. Annem yastıkları aralıklı dizerdi. "Haydi kızım bunların üstünde atlayalım" derdi. Bense bu atlamayı çok severdim. Bana oyun gibi gelirdi. Uçan balonları şişirir, onları kısa iple bağlardı. Ben bu balonların iplerini tutmak için zıpladığımı hatırlıyorum. İşte o minik çocuğun o günkü sporları bunlardı.

Çıkarıma Oyunlar:

Şeker hastalığı ile yaşamak çok zordu. Ama bunu kendi çıkarıma çevirdim. Oyuncaklarla oynamak çok zevkliydi. Çevremdeki yakınlarım bana çikolata yerine hep oyuncak alırlardı. Çok oyuncuğım vardı. Bir anda hepsini dağıtırdım ama toplamazdım. Annem "Topla kızım şunları" dediğinde, toplamazdım. "Hayır, anne toplayamam, şekerim düşer" derdim. Bu kelime konferansta bile çok konuşuldu. Kanada'dan gelen profesör beni ayakta alkışladı. Resimlerim çekildi. Yıllar sonra o günkü resim, büyüdüğümde de ekranda bana gösterildi. Haberimiz yokken o gün söylediklerim slayt halinde bize gösterildi. Annemin, babamın gözyaşlarını unutamam. Gurur mu duysunlar, üzülünler mi?

Sayıları Öğreniyorum:

Her sabah, her öğlen, her akşam ölçülüyor ama neydi bu ölçülenler? Ben de bunu öğrenmeliydim ama nasıl? Anneme her ölçtüğünde çıkan rakamın ne olduğunu sorardım. Diyelim ki yüz yirmi üç geldi. Annem bana bu sayıyı bir-iki-üç diye söylerdi. Bunları hafızama kaydederdim. Artık aralarından tanıdığım rakamlar oluyordu. Bir gün ben de doğruları söylemeye başladım. Ama yan yana iki-bir-dört diyerek. Olsun biliyordum ya. Sıra geldi okuma yazmaya.

Ajandada İlk Karalamalar:

Beş yaşlarında falandım. Annemin mutfakta işi vardı. Dolapta bir ajanda buldum. Bu ajandayı canımın sıkıntısı geçsin diye karalıyordum. Boş sayfada bazı iller ve plakalar gözüme çarptı. İnceledikçe, heceledikçe oradaki illeri ve plakaları aklıma yazdım. Akşam yediye kadar bu sayıları ve illeri ezberledim. Babam geldi ve bugün ne yaptığımı sordu. Ona ezberlediğim illeri ve plakaları tek tek söyledim. Babam inanmadı, hayretler içinde kaldı. Çevremdeki herkes bu olayı öğrendi. Ben doğru ezberlemiştim. Böylece okumayı da çözmüştüm.

Kırtasiyedeki Eleştiri:

Gittiğim kırtasiyeci ezberlediklerimi biliyordu. Yanılacağımı zannetti ama yanılan o oldu. Tekrar değişik illeri sordu. Hepsini doğru söyledim. Oradaki kadın müşteri babama "Hiç işiniz gücünüz yok mu beyefendi, bacak kadar çocuğa bunları mı ezberletiyorsunuz?" diye çıktı. Babam şaşkınlıkla kadına ne söyleyeceğini bilemedi. Kadına durumu anlattı. Bu olay bizde güzel bir anı olarak kaldı.

Artık Diyabete Kızıyorum:

Oturduğumuz apartmanın bahçesi çok büyüktü. Her akşam saat dörtten sonra arkadaşlarım ile birlikte oyun oynamaya çıkardık. Oyunun tam eğlenceli yerinde annemin sesi "Kızım gel, saatin geldi" diye bağıyordu. Ben eve gitmek ve insülin yapmak zorundaydım. Döndüğümde arkadaşlarım belki de gideceklerdi. İşte o zaman diyabete kızıyordum. "Uf be, uf be" diyerek eve gidiyordum. Bir içeri, bir balkona koşarak yemek yiyordum. Sonra haydi bahçeye yaşasın!

Ben Artık Büyüdüm:

Zor şeyler başardık biz ailemle. Artık şekerler yüksek çıkıyordu. Doktorlar anneme "Bu kıza iki kere iğne az geliyor. Bu duruma el koymak lazım" diyorlardı. Annem ve babam buna karşı çıkıyorlardı. Çünkü biricik kızlarına iki kere iğne bile çoktu. Çok direndiler ama olmadı. Sonunda dörtlüye, yani günde dört kere insüline "evet" dediler. Başardık. Şimdi şekerim ve sağlığım daha da düzeldi. Bağışıklık sistemim güçlendi. Artık sık sık hastalanmıyordum.

Canım Babam, Aslan Babam Hep Duygusaldır:

Bir gün babam ile birlikte oturuyorduk. Ondan aynı anda hem üzen hem de sevindiren şeyi anlatmasını istedim. Babam çok düşündü. Hayatındaki en üzücü olayı ben de bilmiyordum ama yine de sordum. Biraz zaman sonra başladı anlatmaya. En üzücü olayı, benim hastaneye ilk yattığımda konan teşhisi duyduğu anmış. Bununla ilgili bir anısını anlattı. Hastaneye yatarken bir arkadaşına anlatıyormuş. Bu olayı bir genç kız dinliyormuş. O kız babamın sözünü kesmiş ve demiş ki "Ağabeyciğim niye üzülüyorsun? Ben de diyabetliyim" demiş. Babam o kıza bakmış ve onu çok sağlıklı görmüş. O da on yıllık diyabetliymiş. Ona hiçbir şey olmamış. İşte o an, en sevindiği an olmuş. Hâlâ o kızla görüşüyoruz. Şimdi üniversite hastanesinde diyabet hemşiresi olarak çalışıyor. O zaman diyabet ablasıydı. Birçok diyabet hastasına teselli oluyor. Bayrağı bize teslim etti (diyabet ablalığını).

İlk Okul mu, Anasınıfı mı?

Evde iken yaşam güzeldi. Artık okul zamanı gelmişti. Ben ise okuma yazma biliyordum. Ama diyabetle okulu birlikte götürmek zor olabilirdi. Çevremdekiler ise okula gitmemin erken olduğunu düşünüyorlardı. Annem "En iyisi bu durumu uzmanından öğrenmek gerekir" dedi ve beni üniversite hastanesinin çocuk gelişim uzmanına götürdü. O da bana bir sürü fiziksel aktiviteler verdi. Hepsini doğru yaptım. Akıl yaşımın ve fiziksel yaşımın bir yaş ileride olduğunu söylediler. Annem benim ilkokula gitmemin erken olduğunu düşünerek beni anasınıfına verdi. Anasınıfında hem disiplini hem de ev dışında diyabetle baş etmenin yollarını öğrendim

İlkokulum ve Öğretmenim:

Anasınıfında iken annem hep benimle beraberdi. Ama ilkokulda durum böyle olmayabilirdi. Artık saatlerimin birazını evden dışarıda, annemden uzakta geçirecektim. Öğretmenim ise diyabetle ilgili hiçbir şey bilmeyebilirdi. Öğretmenimin nasıl biri olduğunu bilmek bizim için çok önemliydi. Annem öğretmenimle tanışmak istedi. Çünkü biricik kızını yabancı birine emanet edecekti. Diyabet hastası olmasaydım bu kadar önemli olmazdı ama benim durumum farklıydı. Öğretmenimle tanışmak kayıt olurken oldu. Çok sevmiştim onu. Annem de babam da beni ona hiç tereddüt etmeden emanet ettiler. Çünkü sorumluluk sahibi olduğu gözlerinden anlaşılıyordu. Okul günlerinde bana diyabetliyim diye ayrımcılık tanımadı. Herkese nasıl davranıyor ise bana da öyle davrandı. Ama annem ile hep işbirliği içinde oldu.

Canım Ağabeyim:

Ağabeyim ben küçükken de bana çok yardımcı oldu. Benim gözümün önünde bir şey yemez, bir şey içmezdi. Her zaman ödevlerimde yardımcı olurdu. Hep beni korurdu. O beni yürütmüştü uzaktan kumandalı arabasıyla. Küçükken de ağabeyimle oynamayı severdim. Dersi olmadıkça benimle atari oynardı. Şimdi ders yapmaktan birbirimizi göremeyiz. Yani eskisi gibi oyun oynayamıyoruz. Size bir anımı anlatacağım. Ben diyabetli olduğum için benim karşımda tatlı türü bir şey yiyemezdi ailem. Benim ağabeyim de kendisi gidip tatlı alıp balkonda kafasını uzatıp yermiş. Tabii bende küçük olduğumdan balkondan bakamazmışım. Şimdi böyle değil. Biz artık karbonhidrat sayımı yapmayı öğrendik. Artık bende az olsa da tatlı yiyebiliyorum.

Beklenmedik Olaylar:

Okula ilk yazıldığım günlerde sayın okul müdürümüz Erdal Avşar'dı. Çok iyi niyetli birisiydi. Anneme ve bana çok iyilikler yaptı ve ayrıcalıklar tanıdı. Ama o görevden gidince yerine hiç bilmediğimiz bir müdür geldi. Bazı şeyler ters gitmeye başladı. "Konumu ne olursa olsun bu okulda hiçbir veli istemiyorum" demişti. Annem bu söze günlerce ağladı. Çünkü o okula gelmek zorundaydı. İşte o zaman "Keşke diyabetli olmasaydım" dediğimi hatırlıyorum. O zamanın müdürüne çeşitli okullardan ve yetkili kişilerden uyarı telefonları yapıldı. Durum tatlıya bağlandı. Ama bu olay hiçbir zaman unutulmadı.

Annemin Güçlü Duruşu ama Yıkılışları:

Hayatımız bizim için her zaman "Lale Devri" gibi geçmez. Hastalıklar olmasa, çevrem tarafından üzücü hatalar yapılmıyorsa, ben sinirli olmasam her şey çok daha iyi olurdu. Anneme aldığı eğitimlerde hep güçlü durması gerektiğini öğretmişler. Ama bir insan üç günde hiç uyumadan durabilir mi? Benim annem durur. Çünkü o çok yaşadı bu günleri. Bazen sağlam ve dik dururken, bir bakarsınız ki çok duygusal ve ağlamaklı bir insan oluverir. Hele hele diyabet ile yeni tanışan çocukları görünce, iki-üç gün kendisine gelemezdi. Bize dimdik durma rolü yapar ama biz yıkıldığını biliriz. O zaman görev bize düşer. Anneme moral veririz. Biz güçlü bir aileyiz.

Karanlık Gecelerde Moral Ziyaretleri:

Bizim yaşantımızda moralin önemi çoktur. Zaman zaman diyabet hemşiresi Güler Ablam bizi arar "Yeni diyabetli geldi. Hastaneye gelerseniz aileye moral vermiş olursunuz ama gelirken Özlem'i de getirin" derdi. Gece saat kaç olursa olsun annem, babam ve ben yollara düşeriz. Hiç tanımadığımız kişilerle tanışırız. Beni görünce hepsinin gözleri parlar, inanamazlar. Annem ve babam bildiklerini anlatırlar ve telefonlarını verirler. Hiç unutmam böyle bir telefon gelmişti. Kış mevsimindeydik. Buralarda kar yağmıyordu. Ama Umuttepe'de diz boyu kar vardı. Düştük yollara. Önümüzde bir araba yollara tuz döküyordu. O önde biz arkada üniversiteye gittik. Yeni bir diyabetliyle tanıştık. Onlar bizi görmekten mutlu oldu ama biz bu diyabet ailesine yeni birisi katıldı diye üzüntüyle döndük.

Görünmeyen Bir Baęla Bağlıyız:

Diyabetliler için o kişiyle tanışıp tanışmamak hiç önemli değildir. Eğer "Ben diyabetliyim" dediyse artık biz akrabayızdır. Onun için elimizden ne gelirse yaparız. Bununla ilgili yaşadığım bir anıdan bahsedeceğim. Henüz iki ya da üç senelik diyabetliyim. İstanbul'a teyzeme gideceğiz. Ölçüm aletlerim, ekmek tartım, yedek insülinlerim hepsi alınmıştı. Oraya gittik. İğnemi yapacağız. İğnemi yapacağız, bir de baktık ki insülinlerimin ucuna takılan iğne uçları yok. Onlar olmazsa iğnemi yapamam. Hastane hastane, eczane eczane dolaştık. Ama iğne uçlarını bulamadık. İstanbul'dan doktorum arandı. Doktorum Göztepe'de üniversitede okuyan bir diyabetli ablama ulaştı. O abla bana yemeklerimle birlikte gelmemi söyledi. Bilmediğimiz bir durakta beklemeye başladık. Bize iğne uçlarını verdi. İğnemi yaptım. Kara yolunda arabanın içinde yemeklerimi yedim. O abla ile hâlâ görüşüyorduk. Ona ne kadar teşekkür etsem azdır. Çünkü o olmasaydı, gece İstanbul'dan geri dönecektik. İşte biz görünmeyen güçlerle birbirimize bağlı bir diyabet ailesiyiz.

Bir de Çevrem Yadırgamasa:

Diyabet hastalığında utanılacak hiçbir şey yoktur. Vücudumun üretmediğini biz dışarıdan veriyoruz. Bizlerde kafeteryaya, lokantaya, sinemaya gidebiliriz. Önce iğnemizi yaparız, sonra yemeğimizi yeriz. O dışarıdan tuhaf gözlerle bakanlar olmasa her şey çok daha güzel olacak. Tam iğnemi yapacağım biri gelip soruyor "O iğne de nesi?" Başlıyoruz anlatmaya. Cümlelerin sonu şu oluyor. "Vah vah, bu yaşta insülin mi? Vah yazık vah." İşte o zaman üzülüyorum. Benim bir diyabetli ablamı iğne yaparken biri görmüş. Güvenlik görevlisine lavaboda uyuşturucu yapıyor diye şikâyet etmişler. Allahım ne cahiller var anlatamam size. O ablam diyabet kartını göstermiş de sonra inanmışlar.

Diyabetliyim, Gururluyum

Her zamanki sıradan eğitim konferansına gitmiştik. Prof. Dr. Selim Ege kürsüde bilgi veriyordu. Konuşması bitti ve mikrofonta "Şimdi size birini çağıracağım." dedi. "Evet, Özlem'cim kürsüye gelir misin?" dedi. Yanına gittim ve bana "Diyabet hakkında ne düşünüyorsun?" diye sordu. Ben de ona diyabetimden gurur duyduğumu çünkü diyabet sayesinde dengeli beslendiğimi ve daha sağlıklı olduğumu anlattım. Herkes beni alkışladı. Selim Amcam da beni alnımdan öperek benimle gurur duyduğunu söyledi. Gerçekten de diyabet utanılacak, saklanacak bir şey değil.

Arkadaşlarımla İlişkilerim:

Okuldaki arkadaşlarım diyabet hakkında hiçbir şey bilmiyorlar. Birkaç defa onlara ne olduğunu anlattım. Ama bunu yaşayan bilir. Arkadaşlarımla bazıları bana itina ile davranıyorlar. Bazıları benden gizli yiyorlar. Bazıları da bana tattırmak için biraz yediklerinden veriyorlar. Ama bazıları ise "Sen şeker hastası, yiyemezsin" diyorlar. O zaman çok üzülüyorum. Olsun yine de onları çok seviyorum. Onlarsız okul düşünemiyorum.

Diyabet Ablalığı Yolundayım:

Yıllar önce diyabet ablalığının bu kadar önemli olduğunu bilmiyordum. Şimdi ise benden, bu hastalıktan ne kadar korktuklarını gördüğüm için onlara yardımcı olmaya çalışıyorum. Benim bu yakınlığım ve sağlıklı görünüyorum olmam doktorlarında dikkatini çekmiş olacak ki, bana diyabet ablası olmam gerektiğini söylediler. Benim de kamplara gitmem gerektiğini, küçük kardeşlerime yardım etmek için eğitim almam gerektiğini söylediler. Bilmem ne kadar başarılı olurum. Bu yaz kampa gideceğim. Kardeşlerime elimden gelenin fazlasını yapmak istiyorum. Çünkü biz bütünü. Üzerimizdeki diyabet yükünü sırtımızdan atmak mümkün değil. O yüzden her şeyi öğrenmemiz lazım...

UMUTLARIMIZ

İlk diyabetle tanıştığım yıllarda "Merak etmeyin, siz kendinize bakın, ileriki beş yıl içinde diyabet diye hiçbir şey kalmayacak" diyorlardı. Ben ilk sekiz yılı bitirdim ama hâlâ bir değişiklik yok. Bu beş yıllar hiç bitmiyor. İnşallah umutlarımız hiç tükenmez. Dilerim bir gün benim ve benim gibi diğer arkadaşlarımla bu sıkıntıları biter, biz de herkes gibi oluruz. Bu yaşadıklarımız sadece anılarımızda kalan günler gibi olur. Yeter ki biz umutlarımızı yitirmeyelim.

ANDIMIZ

Benim ve diğer arkadaşlarımla ortak bir andı vardır. Sizinle bu andımızı paylaşmak istiyorum.

**Bir diyabetik olarak kendimden,
Yakınmadan ve yılmadan,
Diyabet sağlık ekibinin önerilerine düzenli ve titizlikle uyacağıma,
Kendimden küçükleri, diyabetikleri ve doğayı koruyup kollayacağıma,
Kendimle, çevremlerim ve insanlar ile daima barışık yaşacağıma,
Bu güne güvenle ve geleceğime umutla bakacağıma,
Doğrulukta ayrılmayacağıma
Çalışmaktan yılmayacağıma,
Tüm değerlerim üzerine söz veriyorum...**

(Diyabetikler Derneği)

SON SÖZ

Biz batı bölgesi çocukları yine de çok şanslıyız. Tüm aletlerimiz, ilaçlarımız, en önemlisi bize yardımcı olan sağlık ekipleri var. Ama doğudaki arkadaşlarımızda durum böyle değil. Yokluktan ölüyorlar. İlaç bulamıyorlar. Ben onlar adına çok üzülüyorum. Tüm Türkiye'yi bu duruma duyarlı olmaya çağırıyorum.

**BİR GÜN YA SİZ YA DA SİZİN DE ÇOCUKLARINIZ DİYABET OLABİLİR.
O ZAMAN BENİ HATIRLAYIN.**

Diyabetli olarak nasıl besleneceğimi öğreniyorum

Şimdi sıra diyabetli olarak nasıl besleneceğimi öğrenmeye gelmişti. Bundan sonra yaşamım hep kısıtlamalarla mı geçecekti? Yoksa ben de arkadaşlarım gibi mi beslenecektim? Aslında yavaş yavaş sağlığımla ilgili daha çok bilgi kullanarak yaşamaya başladığımın, daha önceki gelişigüzel beslenme şeklimi değiştirmem gerektiğinin farkına varmıştım. Geçen derste Seval Ablam bana besin gruplarını anlatırken diyabetlilerin günlük kalori ihtiyaçlarının ve beslenme planlarının diyabetli olmayanlardan farklı olmadığını, bana yalnızca sağlıklı beslenme ilkelerini öğretmeye çalıştıklarını vurgulamıştı. Ama yine de onlardan farklı bir yaşamım olacağını seziyordum. Bu yüzden ilk olarak Seval Abla'ya "Benim diyabetli olarak beslenme şeklimde ne gibi temel değişiklikler ya da kısıtlamalar olacak? İlk olarak bunu öğrenmek istiyorum" dedim. Seval Abla bu soruya cevap vereceğini ama önce geçen dersten kalan bir konuyu temel besin gruplarını ve kabaca sağlıklı beslenme planını anlatmak istediğini söyledi. Seval Abla'dan öğrendiğime göre sağlıklı beslenme piramidi 6 besin grubundan oluşuyormuş. Bunlar, 1. Süt grubu (süt, yoğurt, ayran gibi besinler) 2. Et grubu (kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, peynir gibi besinler) 3. Tahıl ve kuru baklagiller grubu (beyaz ve kepekli ekmek, pilav, makarna, nohut, mercimek, barbunya gibi baklagiller) 4. Sebze grubu (taze fasulye, bezelye, ıspanak, domates) 5. Meyve grubu ve 6. Yağ ve şeker grubu olarak tanımlanıyormuş. Sağlıklı beslenmenin ya da dengeli beslenmenin anlamı, günlük enerji ihtiyacımızın büyük bir kısmını karbonhidrat (%50-65) içeren besinlerden, sonra yağlardan (%25-30) ve son olarak proteinlerden (%15-20) karşılamamız gerektiği anlamına geliyormuş. Bu durumda benim yaşımdaki bir kız çocuğunun süt grubundan günde 2-3 porsiyon, et grubundan 5 porsiyon, ekmek grubundan 15 porsiyon, sebze grubundan 2 porsiyon ve meyve grubundan 5 porsiyon tüketmesi gerekirmiş. Bunları öğrenmiştim genel olarak ama hâlâ Seval Ablam bana hangi konularda kısıtlama veya değişiklik olacağını anlatmamıştı. Ben diyabetli olmadan önce bunları bilmesem de yaklaşık böyle besleniyordum ama mesela bazen evden kahvaltı

etmeden çıktığım oluyordu ya da okulda bazen yalnızca tostla öğlen yemeğini geçiştiriyordum. Seval Abla benim merakımı gidermek istiyordu ama bunu kendi anlatma sırasını bozmadan yapmak istiyordu. Yine de kendini tutamadı ve bana “*Duygucum esas sorun karbonhidrat miktarından ve bunun her gün veya her öğün değişip değişmeyeceğinden kaynaklanıyor. Diyabet olmadan sen istediğin kadar karbonhidratı, istediğin zaman yiyordun ve kan şekerin yükseldiği zaman hemen pankreasın insülin salgılıyordu. Şimdi ise pankreasın bu “imdadına koşma” özelliğinden yararlanamıyorsun. Biliyoruz ki yediğimiz karbonhidratların %90’ı 1-2 saat içinde kan şekerini yükseltmek üzere şeker dönüşür ve kanımızda yeterli insülin olmazsa kan şekerimiz yükselir. Protein ve yağların ise kan şekeri üzerinde küçük bir etkisi var. O zaman en önemli noktayı yediğimiz karbonhidrat miktarı ile alacağımız insülin miktarı arasındaki oran oluşturuyor. Örneğin aldığımız karbonhidrat miktarını sürekli değiştirip insülin dozlarımız aynı kalırsa, kan şekerin bir yükselip bir düşer ve bu da iyi bir şey değildir. Özetleyecek olursak bundan sonra yaşamındaki en önemli konulardan birisi karbonhidrat miktarları ve zamanlaması olacak. Diğer konularda sağlıklı beslenme ilkelerine uymak yeterli”* diyerek sözlerini tamamladı. Bu cümleleri sindirmem için bayağı bir zamana ihtiyacımın olduğunun farkındaydım ama içimde işin özünü öğreniyorum duygusu belirmeye başlamıştı. Kendi kendime düşündüğümde, öncelikle hangi besinlerde karbonhidrat olduğunu, karbonhidratların emilme ve kan şekerini yükseltme hızlarını, besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını (örneğin bir dilim ekmekte 15 gram KH olduğunu) öğrenmem gerekiyordu.

Bundan sonra kaç öğün yemek yiyeceğim ve bunları nasıl planlayacağım?

Şimdiye kadar aldığım eğitimler arasında en çok beslenme düzenlenmesi konusunda kafamın zorlandığını hissediyorum ve bunu Seval Ablama soruyorum. Seval Abla, diyabetle ilgili diğer konuları yeni öğrendiğimi ve bu konularda alışkanlıklarımı, günlük yaşamımı değiştirmeye gerek olmadığını, yalnızca kan şekeri ölçmek, insülin yapmak gibi yeni şeyler yapmama gerek olduğunu, beslenme konusunda ise yıllardır yerleşmiş alışkanlıklarımın söz konusu olduğunu anlattı. Aslında ben daha önce söylediğim gibi sağlıklı beslenmeye çalışıyordum ama şimdiye kadar evde gördüklerim ve kulaktan dolma bilgilerle beslendiğimi giderek daha çok fark ediyorum. Şimdiye kadar günde 3 öğün yemek yiyorum ama akşamüstü okuldan geldiğimde de bir şeyler atıştırıyorum. Seval Abla'dan öğrendiğime göre benim yaşimdaki yani ergenlik dönemindeki çocukların 3 ana 1 ara öğün olarak beslenmesi yeterliymiş. Benden küçük olanların ise günlük kalorilerini 3 ana 3 ara öğün şeklinde almaları gerekiyormuş. Seval Abla diyabetlilerin öğünlerinin ve günlük beslenme planlarının üç şekilde belirlendiğini; ilkinde öğünlerde günlük kalori ile orantılı sabit miktarda karbonhidrat verildiğini ve karbonhidratların kendi arasında değiştirildiğini, ikinci modelde her öğünde yenen karbonhidrat miktarının değişken olduğunu ve alınan karbonhidrat miktarına göre insülin dozunun ayarlandığını; üçüncüsünde ise öğünlerde yenecek besinlerin önceden belirlendiğini ve bunların kendi aralarında değiştirilmesine imkân veren değişim listelerinin kullanıldığını anlattı. Bu üç modelin de diyabetlilerde kullanılabileceğini, çocuklarda daha çok ilk iki yöntemin uygulandığını söyledi. Seval Abla, son yıllarda insülin pompa tedavisi ile birlikte karbonhidrat sayımının daha popüler hale geldiğini ama bu üç yaklaşım arasında büyük farklar olmadığını, başlangıç döneminde sabit karbonhidrata dayalı bir öğün planı uygulanabileceğini, bunun ayrıntılarını ileriki derslerde anlatacağını hatırlattı. Seval Ablamı dinlerken bir taraftan da insülin tedavisi, kan şekeri

dengesi ve beslenme konularını kafamda bütünleştirmeye çalışıyordum. Bunu yaparken Selim Hoca'nın daha önce söylediği "bilinçli diyabetli" olmak sözünü hatırladım. Seval Ablama kafamdaki bu bütünleştirme çabasından bahsettim ve bana bu konuda en çok nelere dikkat etmem lazım diye sordum. Ondan öğrendiğime göre bütün diyabetlilerin 1. Bir beslenme planını izlemeleri (kafalarında bir beslenme planı olması ve gelişigüzel yememeleri), 2. Ekstra ara öğünlerden kaçınmaları, 3. Kan şekeri düştüğünde gereksiz miktarda şekerli besin tüketmekten uzak durmaları (kan şekeri düşüklüğünü kötüye kullanmamaları), 4. Kan şekeri yükseldiğinde uygun şekilde tedavi etmeleri, 5. İnsülin dozlarını besinlere göre ayarlamaları ve son olarak 6. Gece ara öğünlerini mutlaka almaları gerekiyormuş. Seval Abla bunları kendi el yazımıyla yazıp örneğin buzdolabının üzerine yapıştırabileceğimi ve bu kurallara uymam konusunda ailemin ve arkadaşlarımla beni kontrol etmesine izin vermem gerektiğini vurguladı.

Besin piramidi ve beslenme konusunda uymamız gereken 10 kural...

Daha önce Seval Ablamın bana gösterdiği sağlıklı beslenme piramidine bakınca en çok en alttaki, en az da en üstteki besinlerden yemem gerektiğini anlıyorum. Bir başka deyişle yemeklerimizin temelini makarna, pirinç ve diğer tahıl ürünleri oluşturuyor. Bunları seçerken tam buğday, mısır gibi kepek içerenleri tercih etmemiz gerekiyor. Yemeklerde az yağ ve şeker kullanılmasına dikkat etmemiz; sebzelerin bütün çeşitlerinden yememiz; sebze ve meyveleri yerken kabuklu yemeye özen göstermemiz ve böylece yeteri kadar posa almamız; içecek olarak şeker içeren kola, meyve suyu vs. yerine taze sıkılmış meyve sularını, süt veya ayranı tercih etmemiz, besinlerin glisemik indekslerini öğrenmemiz ve düşük glisemik indeksli besinleri tüketmemiz, tabağımızın dörtte birinde balık, tavuk gibi besinlerden buldurmamız; süt ve süt ürünlerinden her gün tüketmemiz gerektiğini öğrendim.

Seval Abla beslenme piramidinin resmini çalışma masamın karşısına asmamı önerdi. Böylece sağlıklı beslenme ilkelerini her an aklımda tutabileceğimi söyledi. Beslenme konusunda öğreneceğim çok şey olduğunu biliyordum ama Seval Abla benim biraz sıkıldığımı fark etti ve son olarak diyabetlilerin beslenmesindeki 10 kuraldan bahsedeceğini ve daha sonra da benim sorularıma cevap vereceğini söyledi. Seval Abla'dan öğrendiğim kurallar şöyle: 1. Dengeli bir beslenme planı (Günlük kalori ihtiyacımızın %50-65'ini karbohidratlardan, %15-20'sini proteinlerden ve %25-30'unu yağlardan sağlamak), 2. Ana ve ara öğünleri her gün aynı zamanda almaya çaba göstermek, 3. Kan şekeri düşüklüklerini önlemek için ara öğün almayı ihmal etmemek, 4. Karbohidrat alımı ile insülin miktarını dengelemek, 5. Kan şekeri düşüklükleri sırasında aşırı şekerli besin tüketmemek, 6. Kolesterol ve katı yağ alımını azaltmak, 7. Büyüme sağlayacak şekilde beslenmek, kilo almamak için kısıtlı beslenmeye yönelmemek, 8. Posalı besinleri

tüketmeye özen göstermek, 9. Yemeklere fazla tuz koymamak, 10. Aşırı protein alımından sakınmak. Seval Abla aslında bu kuralların çoğunun bütün insanlar için geçerli olduğunu ve büyük kısmını zaten yerine getirdiğimizi, o yüzden kendimizi kötü hissetmemize gerek olmadığını söyledi. Daha sonra notlarını gözden geçirdi ve bana soracağım soru olup olmadığını sordu. İşin doğrusu ben de bayağı yorulmuştum ve yatağıma uzanıp *Küçük Prens* isimli kitabımı okumak istiyordum ama günlük yaşamım bakımından önemli bir konuyu sormadan yapamadım: Acaba biz diyabetli çocuklar tatlandırıcı kullanabilecek miydik? Ama esas bazı süpermarketlerde ayrı rafı olan “diyabetik ürünler”den yememizin bir sakıncası var mıydı? Seval Abla’dan öğrendiğime göre bizim de aspartam içeren tatlandırıcıları kullanmamızın bir sakıncası yokmuş ama diyet yiyecekler hem pahalı hem de bazı yan etkilere sahip oldukları, üstüne üstlük lezzetsiz oldukları için bize önerilmemiş. Seval Abla, diyet ürünler yerine içlerindeki karbonhidrat miktarına dikkat ederek gerçek tatlı besinleri yememizin daha doğru olduğunu söyledi.

Diyabetli çocukların hakları...

Günler geçiyordu ve hastanede yedinci gününe başlıyordum. Bu sabah güzel bir rüyanın sevinci ile uyandım. Rüyamda babamın köyünde, dedemin tarlalarının birindeki pınarın başındaydım; pınardan akan sudan içmek istiyordum ama yetişemiyordum. Tam suyu avuçlarıma almak için davrandığımda suyun toplandığı yere düşüyordum ve o zaman annem yanımda beliriverdi. Bana sonra kendi eliyle su içirmeye başladı. Annem avuç avuç su veriyordu ama ben bir türlü suya doymuyordum. Annem “Sana son kez su veriyorum ve bu suyu içince kuş olup uçacaksın” dedi. Önce şaşırdım ama bir avuç daha su içince gerçekten de uçuverdim ve pınara komşu ağacın tepesine konuverdim. Tam ağaçtan annemin kucağına doğru uçuyorken uyanıverdim. Uyandığımda içim sevinç doluydu. Annem erkenden uyanmış, o her zamanki nur yüzüyle yanımda duruyordu. Uyanırken yüzümün sevinçten ışıldadığını görünce “Ne oldu Duygu? Güzel bir rüya mı gördün yoksa?” dedi. Ben de ona rüyamı anlattım. Ben anlatırken gözleri dolarak bana öyle bir sarıldı ki, bu sarılmayı yaşamım boyunca içimde saklamaya söz verdim o an. Diyabetli olmuştum; zor günler geçiriyordum ama yaşam bana sevinçler ve hayal edemeyeceğimiz güzellikte sarılmalar sunmaya devam ediyordu. Sabah viziti için Selim Hoca, Dr. Füsun Abla, diğer doktorlar, Güler, Esra ve Seval ablalar geldiklerinde içim eski günlerdeki gibi iyimserlikle dolu yatağımda oturuyordum. Bu kez onlar bana seslenmeden ben onlara “Günaydın” dedim neşeyle. İçimdeki kuş olma hafifliği yüzümden belli oluyordu ki Selim Hoca hemen “Duygu bakıyorum bugün bizi senden gelen ışık mutlu edecek. Seni çok iyi gördük. Bunu neye yormalı. Kan şekerlerinin giderek daha iyi seyretmesine mi yoksa bilmediğimiz haberlere mi?” diye bana takıldı. Aslında hastanede yatarken doktorlar, hemşireler, diyetisyenler, temizlik görevlileri daha birçok kişi bizlere bakmak için koşturup duruyordu ve sanki onlar hep bizi düşünmekle, bize kulak vermekle görevli gibiydiler ama ben bizlerin de onları düşünmemiz gerektiğini hissediyordum. Yani yalnızca onlar bize güler yüz ve iyilikle davranmak durumunda değillerdi; bizim de onların yüreklerini ısıtacak şeyler yapmamız gerekiyordu. Benim sabah neşemin vizite katılan herkesi mutlu ettiğini görünce, bir kez mutluluğun çoğalan bir şey olduğunu,

aha önce Seval ablamın bana gösterdiği beslenme piramidine bakınca en çok en altta da en üstteki besinlerden yemem gerektiğini anlıyorum. Bir başka deyişle yemeklerimizin

emelini m
luşturuyor.
kepek içere
Yemeklerd
etmemiz,
sebze ve n
göstermen
içecek ola
taze sıkılm
etmemiz,
öğrenmen
tüketmen



ürün
ay
or.
asna d
n yeme
neye öz
osa alma
suyu vs g
granı terci
rini
i besinler
le balık, t

gibi besinlerden bulundurmamız, süt ve süt ürünlerinden her gün tüketmemiz gerektiğini öğrendim.

Seval abla beslenme piramidinin resmini çalıştırdı. Her gün aasmamı önerdi. Böylece sağ

insanlar için en büyük mutluluk imkânının diğer insanların yüzleri olduğunu düşündüm. Selim Hoca kan şekerlerimi inceledi, eğitimde neleri işlediğimizi, beslenme eğitiminin nasıl gittiğini sordu ve her şeyin yolunda olduğunu söyledi. Ben bugün biraz tıp dışı konulardan soru sormak isteğindeydim ve bir süredir aklıma takılan insülin, kan şekeri ölçüm çubukları ve diğer tıbbi malzemeleri bundan sonra nasıl satın alacağımızı, aile bütçemizin buna yetip yetmeyeceğini sormak istedim. Selim Hoca bu sorudan çok memnun olduğu belli ederek konuşmaya başladı. Ondan öğrendiğime göre ülkemizde 15.000 kadar diyabetli çocuk varmış ve ülkemizdeki bütün çocuklar sağlık güvencesi kapsamında olduğundan insülin, kan şekeri ölçüm çubukları (ayda 150 adet kan şekeri ölçme çubuğu alabiliyormuşuz) gibi tıbbi malzemeleri Sosyal Güvenlik Kurumu ücretsiz karşılıyormuş. Yalnız bu güvence 18 yaşına kadarmış ve ondan sonra üniversitede okuyanlar ailelerinin güvencesinden yararlanabiliyorlarmış. Kanda ve idrarda keton ölçme çubuklarını ve parmak delmek için kullandığımız malzemelerin ve tatlandırıcıların ücretlerini ailelerimiz karşılamak durumundaymış. Selim Hoca eski yıllara göre ülkemizde diyabetli çocukların hakları konusunda önemli gelişmeler olduğunu, bununla birlikte ülkemizin geri kalmış bölgelerinde yaşayan veya ekonomik olarak güçsüz ailelerin çocuklarının sorunlarının olduğunu, örneğin ülkemizin doğu ve güneydoğu bölgesindeki çocuklar için yeterli diyabet eğitimi olmadığını, aslında bütün diyabetli çocukların yaşamlarında bir kez de olsa diyabet kampına katılıp eğitim görmesinin çok iyi olacağını ama bunun bir diyabetli çocuk için mümkün olmadığını, benim aslında diğer çocuklara göre çok şanslı olduğumu, durumları iyi olan çocukların diğer ailelerin çocuklarına yardım etmesinin gerekliliğini anlattı. Bu konunun Selim Hoca'yı çok heyecanlandırıldığını fark etmiştim. Odamdan ayrılmadan önce bu konudaki çabaların anlatıldığı bir yazısını bana verdi. Ben de bu yazıyı sizinle paylaşmak ve ülkemizde diyabetli çocukların hakları konusunda çaba gösteren herkese şükranlarımı sunmak istiyorum.

Diyabetli çocuklardan teşekkür

Radikal Gazetesi, 21 Mart 2003

Bir çocuk diyabet olduğunda, her şey sarsılır. Ama en çok sarsıntı çocuğun iç dünyasında olur. Önce, yaşamında önemli olan sözcüklerin anlamı değişir. En sevdiği yiyeceğin adı olan şeker, bir hastalık adı olmuştur artık. Bu anlam değişikliğini yadırgasa da adı şeker olduğu için hastalığına daha kolay alışır. Ne de olsa artık "Şekerli" olmuştur. Yaşamındaki esas değişiklik ise, bebekliğinden beri korkutulduğu "iğne"nin herkes tarafından sevimli gösterilmeye çalışılmasıdır. İçinde birikmiş iğne korkusunu yenmek için bütün ruhsal güçlerini seferber eder ve sonunda "insülin iğnesi"ne teslim olur.

Ben de diyabetli çocukların sorunlarıyla uğraşmaya 8-10 yıl önce böyle bir zorluğa tanık olunca başladım. Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi'nde diyabet koması nedeniyle yatan 13 yaşındaki Çorumlu köylü kızın, ailesi insülin bulamadığı için komaya girdiğini öğrendik. O günlerde Bülent Sarioğlu bu konuyu Cumhuriyet'te "Yoksul çocuk insüline ulaşamıyor" başlığıyla haber yaptı. O günlerde Sağlık Bakanlığı'ndaki dostlarımız (Dr. Füsün Sayek, Dr. Şenay Özdemir ve Kadir Sönmez) ulusal bir diyabet programı için uğraşıyorlardı ve onlar sayesinde diyabetli çocukların haklarını önemli bir konu haline getirdik. O yıllarda sosyal güvenlik kuruluşları insülin tedavisinin bir parçası olan evde kan şekeri ölçüm çubuklarını ödemiordu. Bu nedenle önceliği bu konuya verdik. Bir taraftan Sami Karaören gibi editörlerin desteği ile diyabetlilerin sorunlarını işleyen yazıları gazetelerde yayımlarken diğer taraftan Sağlık Bakanlığı çalışmalarını güçlendirmeye çalıştık. 1995'te Ankara'dan Kocaeli'ye gelince bu kez işçi çocuklarının sorunlarıyla karşılaştık ve hemen Gölcük Tersanesi'nde çalışan Hüsamettin Çetin'in şeker hastası oğlu için SSK aleyhine dava açtık. O zamanlar yeni kurulma hazırlıkları yapılan Türkiye Diyabet Vakfı'nın Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz hem bu dava sürecine bilirkişi olarak katkıda bulundu, hem de diyabetli çocukların hakları için gösterilen çabalara büyük ivme kazandırdı. Dünya Diyabet Günü nedeniyle 14 Kasım 1996'da düzenlenen toplantıya katılan Süleyman Demirel'in diyabetli Neslihan'ın konuşmasından çok etkilendiğini gözlemlemiştik. Sonraki günlerde İsmet Solak köşesinde sürekli bu konuyu işledi, kişisel dostluklarını seferber

etti, Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği gibi örgütler kamuoyunu uyardılar ve bütün bu çabalar Türkiye Diyabet Vakfı tarafından Boğaz Köprüsü'nde yapılan yürüyüş ile doruğa ulaştı. Biz de 6 Aralık 1996'da 17 diyabetli çocuk ve ailesiyle Demirel'i ziyaret ettik ve desteğini aldık. Bu çabaların sonunda önce Ekim 1997'de SSK aleyhine açtığımız davayı kazandık, arkasından SSK, rahmetli Doğan İstanbulluoğlu'nun imzasıyla diyabetli çocuklara kan şekeri ölçüm çubuğu sağlamayı 1997'de kabul etti. Emekli Sandığı ve Bağ-Kur da yalnızca diyabetli çocuklara ayda 30 adet kan şekeri ölçme çubuğu imkânı sağladı.

Bu ilk kazanımlardan sonra çabalarımızı bütün insülin kullanan şeker hastaları için yeterli miktarda (günde en az üç adet) kan şekeri ölçüm çubuğu sağlanmasına yoğunlaştırdık. Bu arada birçok diyabetli çocuk ailesi açtıkları davaları kazanmaya başladı ve Danıştay 9 Ekim 2002'de devletin diyabetli çocuklar için şeker ölçüm cihazı ve çubukları bedelinin tamamının ödemesine karar verdi. Son olarak milletvekillerinin kendileri için bu konuda "kıyak" bir karar aldıklarını öğrenince yeni göreve gelen Sağlık Bakanı'na açık bir mektup yazarak konuyu Radikal Gazetesi yardımıyla yeniden gündeme getirdik. Posta Gazetesi'nden Aşkın Gönüler ve diğer gazeteci arkadaşlar konuyu ısrarla takip ettiler. Bütün bu çabaların sonunda diyabetli çocuklar ve gençler için sevinçli haber 1 Nisan günü geldi: Emekli Sandığı kapsamındaki bütün Tip 1 diyabetlilere günde üç adet kan şekeri ölçüm çubuğu sağlanması kabul edildi.

Bundan sonra da sağlık güvencesi olmayan çocuklar için benzer hakların sağlanması için uğraşmaya devam edeceğiz. Bu yazıda size küçük bir hakkın kazanılması için son sekiz yılda yapılanları kısaca özetlemeye çalıştım. Son kararın alınmasında katkıları olan Radikal Gazetesi editörü Ali Topuz'a ve bir çocuk hekimi olarak konuyu takip eden Sağlık Bakanı Recep Akdağ'a, bu yazıda ismi geçenlere, isimlerini anmadığım ama katkısını bildiğim onlarca diyabet gönüllüsüne, diyabetli çocuklar adına teşekkür ederken bu küçük kazanımın sevindirdiği çocuk yüzlerinin unutulmamasını dilerim.