

Diyabetle Koşmak

Gürkan Açıkgöz

24.06.2014

- 42 yař
- İstanbul'da yaşıyorum
- Seyahat etmeyi seviyorum
- Bir firmada çalışıyorum
- Hesap kitap analiz iřleri





Koşmak iyi fikir

- Spor olarak koşu Son 3 - 4 sene
- Uzun mesafe
- Patika koşuları
- Yarı maraton
- Maraton
- Ultra Maraton

Maraton

- Maraton (42,195km)
- Marathon Savaşı

- Wilson Kipsang (Kenya) 15 saniye geliřtirdi
Dünya Rekoru 02:03:23 (Berlin 2013)



22 Sene Önce...

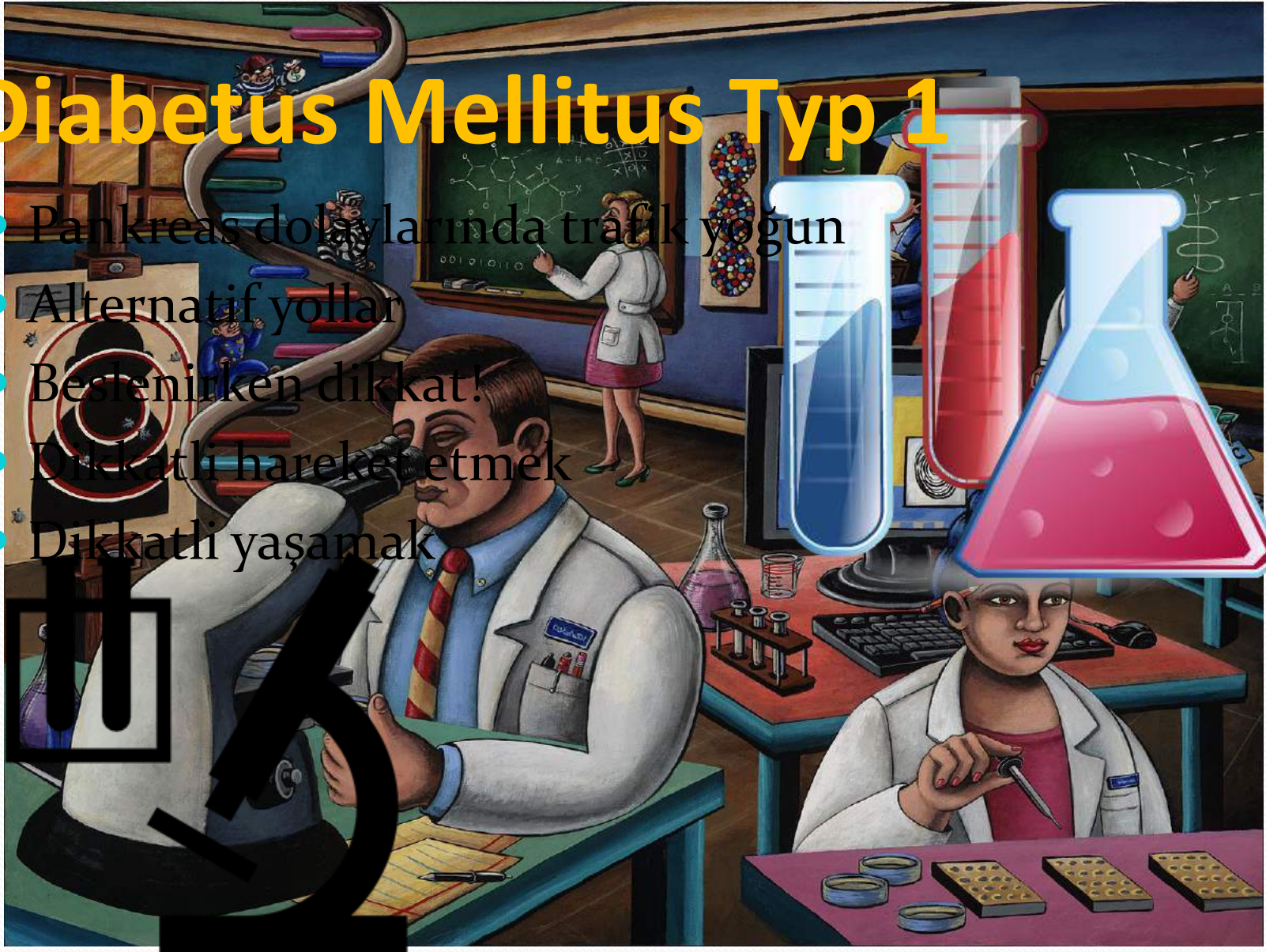


WC

- Çok su içme
- Sık idrara çıkma
- Çok yemek yeme
- Ağız kuruluğu
- Halsizlik
- Yorgun, bitkin

Diabetes Mellitus Typ 1

- Pankreas dokularında trafik yoğun
- Alternatif yollar
- Beslenirken dikkat!
- Dikkatli hareket etmek
- Dikkatli yaşamak



İki ihtimal vardı



- Sakin yaşa
- Yavaş hayat
- İlerde geçer nasılsa
- Çözüm bulunur, dur bekle

Bugün

- Ha1C %6 – 6,5
- Diğer tetkikler şahane
- Doktoru inandırmak zor
- Enjeksiyon
- Ölçüyorum
- KH sayıyorum
- Koşuyorum



2013'te

- 2013'te 2 Maraton kořturdm
- 04:26:00
- 04:06:00
- Çok çalışmam lazım☺
- Toplam 14 yarıř
- + Antrenmanlar 2.500km
- 3 çift ayakkabı, tiřört, tayt eskittim
- Çok güzeldi☺





Koşarken

- Hazırlık
- Koşu kiti
- Susturucu☺
- Karbonhidrat Sayımı
- KH/insülin/Mesafe/Spor süresi
- Hangi insülin? Ne zaman?
- İnsülin hızı / insan hızı
- Bilgi+Ekipman+Sevgi=Mümkün



Uzmanlar ne diyor?

- Egzersiz, güvenli ve önerilmektedir!
- Diyabet kontrolünde önemli yardımcı!
- Kilo kontrolünde etkili
- İnsülin yanıtı artırıyor
- Ne diye duruyorsun?



Nasıl?

- Güne erken başlıyorum
- Ölçüyorum - insülin
- KH sayıyorum (kahvaltı)
- Programa göre antrenman
- Kendimi keşfediyorum
- Antrenman biter iş başlar
- Ölçme devam eder
- Yarışlar motivasyonum için gerekli





Ne zaman kořma?

- Glukoz 250mg/dl 
- Keton varsa
- Glukoz 100mg/dl 
- Yanında KH yoksa!

Diyabete etkisi

- İnsülin miktarı düştü
- Hassasiyet max
- İnsülin direnci Pöh 😊
- Komplikasyon peh peh
- Prof. Dr. Dilek Yavuz Gogas

Şeker ölçümü



Patikada gözlerin başı

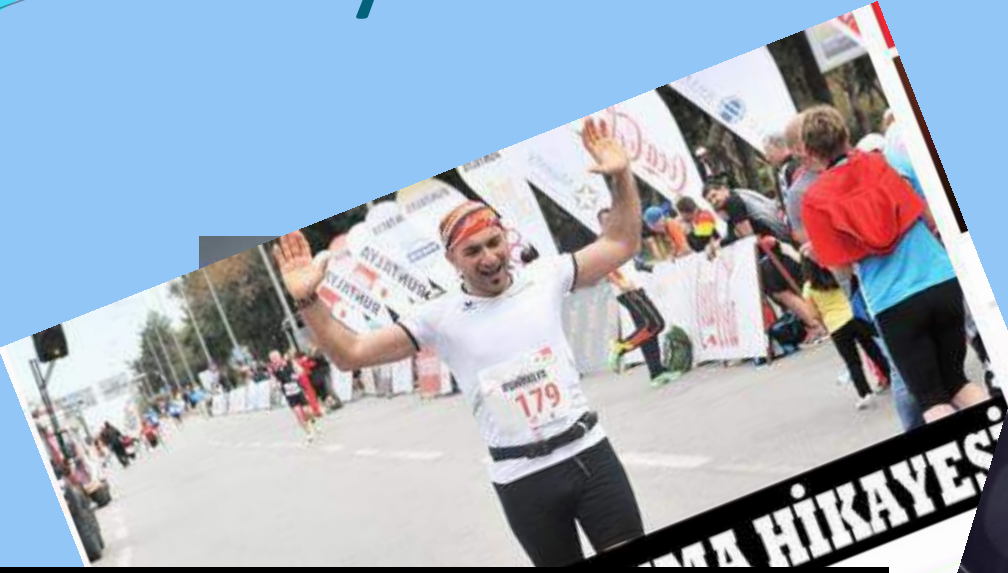
- **Ölçmek = Bilmek**
- Neye göre KH?
- Neye göre insülin?
- Neye göre aktivite?





“Koştuğum için Diyabetimi iyi idare ediyorum, Diyabetimi iyi idare ettiğim için daha iyi koşuyorum”

medya okuma 😊



Koşulacak yollar var daha...



- Geyik koşuları
- Aydos Patika
- Runtalya
- İznik Ultra Maratonu
- Olympus Marathon
- Frig Vadisi Ultra Maratonu
- Marathon La Rochelle

acikgoz.gurkan@gmail.com



Facebook:
Gürkan Açıkgöz (sporcu)

Teşekkürler...



Koşullar ne olursa olsun, bir yolu vardır.
Ben o yolu koşmayı seçiyorum.