

Diyabetlerde beslenme

Diyabetik beslenme tüm aileye uygun, lezzetli ve değişik beslenme anlamına gelir. İlaç ve hareketliliğin yanında doğru yemek yeme alışkanlığı, şeker hastalarının tedavisi için çok önemli aşamadır.

Diyabetik beslenmenin amacı:

- Kan şekerini düzenler, Kandaki yağ değerlerini düşürür ve kan basıncını düzenler,
- Fazla kilolarınızdan kurtulmanızı sağlar,
- Organlarınızı, şeker hastalığının yol açabileceği zararlardan korur.

Besin maddelerimizin birleşimi

Besin maddelerinin niteliğini belirtmek için kullanılan renkler, broşürümüzde bulunan gıda piramidi ile aynıdır. Karbonhidratlar çok önemli enerji kaynağıdır. Bir öğünde yenen karbonhidrat miktarı, yemek sonrası kan şekerinin yükselmesi belirleyen önemli bir durumdur.

Aşağıdaki besin maddeleri, karbonhidrat değerleri yüksek besin maddeleridir ve kandaki şeker miktarını arttırmazlar:

- Tahıllar (buğday, mısır, pirinç, çavdar, arpa, yulaf) ve tahıl ürünleri (mesela, ekmek, hamur işleri, irmik, pirinç ve bulgur pilavı, Tarhana)
- Kuru baklagiller (kuru fasulye ve bezelye, mercimek, nohut) ve kuru baklagiller oluşan ürünleri (mesela, mercimek çorbası, leblebi)
- Meyve, Kurutulmuş meyve, Meyve suları, kestane
- Süt, yoğurt ve Ayran

Aşağıdaki besin maddeleri az miktarda karbonhidrat içerirler ve kan şekerini çok az veya hiç arttırmazlar:

- Taze sebze
- Salata

Proteinler vücudun yenilenmesi ve yapılanmasına hizmet ederler. Kan şekerini arttırmazlar.

Aşağıdaki besinler protein içerirler:

- Kırmızı et, balık, peynir, koyulaşmış süt/lor peyniri, yumurta, deniz ürünleri
- Tofu (bir tür Soya peyniri), Quorn



Yağlar vücudumuzun en yüksek enerji taşıyıcılarıdır. 1 gram yağ, karbonhidrat veya proteinlerden iki kat daha fazla enerji içerir (Kaloriler). Yağlar kan şekerini arttırmazlar.

Yağ grupuna ait olan besinler:

- Sıvı yağ, tere yağı, margarin, kızartma yağı, süt kaymağı, zeytin
- Leblebinin ve kurutulmuş meyvenin dışından kuru yemişler, mesela kabak çekirdeği, fındık
- Yağlı et, sucuk çeşitleri, peynir, tatlılar

Besin lifleri bitkisel besin maddelerinin içinde bulunur. Karbonhidrat içeren yemeklerden sonra artan kan şekerinin azalmasına yardımcı olurlar.

Aşağıdaki besin maddeleri besin lifleri içerirler:

- Kabuğuyla birlikte öğütülmüş tahıl ürünleri-kabuklu pirinç, kepekli ekmek, kepekli hamur ürünleri
- Baklagiller
- Sebze, salata
- Meyve

Sıvılar vücudumuz için yaşamsal önem taşırlar.

- Su, çay, kahve
- Sodalı ve sodasız maden suları
- Yapay tatlandırılmış maden suları

gibi bütün alkolsüz ve şekerli içecekler buna uygundur.



Gıda maddeleri piramidi tam olarak ne ifade eder?

Gıda maddeleri piramidi bir yeme ve içme modelidir. Hangi gıda maddesi en üstte sıralanmışsa, bu en az yemeniz gerektir; en aşağıdaki besinmaddeleri daha fazla tüketilmelidir. Bu broşürdeki gıda maddeleri gruplarının renkleri aşağıdakilere denktir:

Karbonhidrat
Protein
Yağ
İçeceklere

Kısaca en önemli beslenme önerileri

- Yemeği günlük olarak üç ana öğüne bölünüz.
- Diyabet terapinize uyuyorsa 1 ila 3 küçük ara öğün yiyiniz.
- Her bir ana öğünde karbonhidratlı bir ilave yemek yiyiniz (örneğin ekmek, pirinç, hamur işleri).
- Karbonhidrat miktarını, terapinize ve ihtiyacınıza uygun olarak ayarlayınız (örneğin İnsülin).
- Kepekli ürünleri tercih ediniz (örneğin kepekli ekmek, kabuklu pirinç, kepekli hamur işleri).
- Karbonhidratı ham madde olarak tüketiniz (örneğin portakal suyu yerine portakal).
- Ana öğünlerde protein içeren besin maddeleri buldurunuz (örneğin et, balık, peynir vb.).
- Öğle ve akşamları sebze, salata ve/veya sebze çorbası içiniz,

bu gibi önlemler kan şekerini ayarlamak için iyi yöntemlerdir.

Sağlıklı bir yaşam için özellikle yapmanız gerekenler

- Yağlı yiyeceklerden uzak durunuz, çünkü fazla yağ kilo artmasına ve kan yağında istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Özellikle gizli yağlara dikkat ediniz.

- Zeytin yağı ve kolza yağı gibi değerli bitkisel yağları tercih ediniz.
- Yeterli miktarda sıvı tüketiniz (en az 1,5 litre), özellikle sportif faaliyetlerde ve sıcaklarda. Şekerli içecekler uygun değildir.



Tatlı yemeyi seviyor musunuz?

Diyabetle birlikte de az miktarda şeker tüketebilirsiniz. Kan şekerinde dalgalanmalardan kaçınmak için şekerli yiyecekleri ana yemeklerden sonra tatlı olarak alınız. Bu öğündeki karbonhidratlı yemek porsiyonunu küçültünüz (ekmek, pirinç, hamur işleri vb.).

Kan şekerini düşüren gıda maddeleri var mıdır?

Maalesef kan şekerini düşürmeye yarayan gıda maddesi veya malzemesi yoktur.

Diyabet hastaları için besin maddeleri piramidi

