

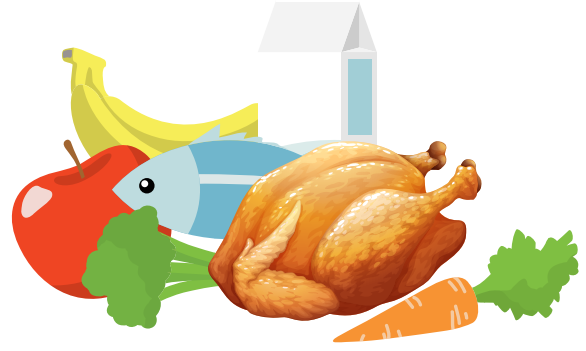
diyabet ve beslenme

Tıbbi beslenme tedavisi (yani diyabetik diyet), en sağlıklı gıdaların ılımlı miktarlarda ve düzenli öğünler halinde tüketilmesi anlamına gelir. Diyabetik diyet besin öğeleri açısından zengin, ancak yağ ve kalorisi az olan sağlıklı beslenme planıdır. Ana unsurları meyve, sebze ve tam tahıllardır. Aslında diyabetik diyet çoğu kişi için en iyi beslenme planıdır.

Öğünlerimiz nasıl ve ne zaman olmalı?

- » **Ana Öğünler:** Kahvaltı, Öğle, Akşam
- » **Ara Öğünler:** Kuşluk, İkinci, Gece
- » Öğün araları 2,5-3 saat olmalıdır.
- » Örneğin:

Kahvaltı:	7.00-8.30
Ara Öğün (Kuşluk):	10.00-10.30
Öğle Yemeği:	13.00-14.00
Ara Öğün (İkinci):	15.30-16.30
Akşam Yemeği:	19.00-20.00
Ara Öğün (Gece):	21.30-22.00



Tıbbi beslenme tedavisi karbonhidrat sayımı, glisemik indeks yöntemi ve tabak yöntemi ile uygulanabilir. Bunların içinden uygulanması en kolay olan tabak yöntemidir.

Tabak Yöntemi

Bu yöntem hem diyabetinizi kontrol altına almak hem de kilo vermek için basit ve etkilidir. Tabağınızın oluşturulması, istediğiniz gıdaları seçmenize izin verir; ancak nişastasız sebzeler daha çok ve nişastalı gıdalar ise daha az olacak şekilde boyutlarını değiştirir. Hazır olduğunuzda, her bir gıda kategorisinde yeni yiyecekler deneyebilirsiniz.



Yedi adımda tabağınızı hazırlayın:

1. Standart bir düz yemek tabağını (yaklaşık 23 cm çapında) dört eşit parçaya bölün.
2. İki bölümü nişastasız sebzelerle doldurun.
3. Geriye kalan bölümlerden birine tahıl ve nişastalı gıdalar koyun.
4. Diğerine ise protein koyun.
5. Buna bir porsiyon meyve, süt veya yoğurt ekleyebilirsiniz.
6. Az miktarda, sağlıklı yağlar kullanabilirsiniz.
7. Yemeğinizin yanında su, soda, şekersiz çay veya kahve gibi düşük kalorili bir içecek içebilirsiniz.

1. Nişastasız Sebzeler:

Sağlığınız için günde en az 3-5 porsiyon sebze yemeye çalışın. Daha fazlası daha iyidir!

Bir porsiyon sebze:

- » ½ su bardağı pişmiş sebze veya sebze suyu
- » 1 su bardağı (200 g) çiğ sebze

En iyi seçimler: Ispanak, pazı, enginar, taze fasulye, taze börülce, pancar, Brüksel lahanası, brokoli, lahana, havuç, karnabahar, kereviz, salatalık, patlıcan, pırasa, mantar, bamya, soğan, bezelye, biberler, turp, salata yeşillikleri, kabak, domates, şalgam

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



2. Nişastalı Gıdalar

Tahıllar, baklagiller ve nişastalı sebzeler nişastalı gıdalardır. Tabak Yönteminde nişastalı gıdalar tabağınızın ¼'ini oluşturmalıdır ve yaklaşık 1 su bardağı kadar veya ekmekse 1 parmak kalınlığında olmalıdır.

Tahıllar:

Tahılların kilo ve kan şekeri düzenlenmesi üzerine etkisi halen tartışılmaktadır. Kesin olan şey eğer tahıl yiyecekseniz, en besleyici olanları seçmeniz gerektiğidir: Yani tam tahılları! Tam tahıllar vitaminler, mineraller, fitokimyasallar ve lif açısından zengindir. İşlenmiş beyaz un içeren ürünleri, özellikle şeker eklenmiş, ambalajlı ürünleri kullanmayın veya sadece özel günlerde tüketin.

- Tam tahıl nedir?

Tahıllar üç katmandan oluşur: Dış kabuk (kepek), ortadaki çekirdek ve tahılın nişastalı kısmını oluşturan merkezdeki besidoku. Kepek: lif, B vitamini, mineral, protein ve fitokimyasallar içerir. Tohum: yağ, mineral, B ve E vitaminleri ve fitokimyasallar içerir. Besidoku ise karbonhidrat, protein ve az miktarda B vitamini içerir.

Tam tahıl, kepek, çekirdek ve besidoku (nişastalı kısım) içeren tüm tahıldır. Tahıllar, tüketime hazır hale getirilirken çeşitli işlemlere tabi tutularak, esmerden beyaza çevirir. İşlenmiş beyaz unlar tahılın yalnızca nişastalı kısmını içerir ve esmer unda bulunan besin maddelerinin çoğunu kaybederler.

En iyi seçimler: Bulgur (pilavlık), ince bulgur, kepekli un, bütün yulaf, yulaf ezmesi, yulaf unu, tam tahıllı mısır, mısır unu, patlamış mısır, esmer pirinç, bütün çavdar, tam tahıl arpası, karabuğday, karabuğday unu, darı, kinoa

Nişastalı sebzeler:

Nişastalı sebzeler mükemmel vitamin, mineral ve lif kaynağıdır.

En iyi seçimler: Patates, balkabağı, yeşil bezelye, mısır

Baklagiller:

Haftada birkaç kez baklagil tüketmeye çalışın. Bunlar protein kaynaklarıdır ve lif, vitamin ve mineral ile yüklüdürler.

En iyi seçimler: Kuru fasulye, mercimek, nohut, barbunya, börülce

3. Proteinli Gıdalar:

Balık, tavuk, et, soya ürünleri ve peynir gibi protein açısından zengin gıdalardır. Bu gruptaki gıdalar arasındaki en büyük fark, ne kadar yağ içerdikleridir.

En iyi seçimler: Bitkisel proteinler, balık ve deniz ürünleri, tavuk ve diğer kümes hayvanları, peynir ve yumurta

Bitkisel proteinler:

Bitkisel proteinler kaliteli protein, sağlıklı yağlar ve lif sağlar. Yağ ve karbonhidrat içerikleri açısından değişkenlik gösterirler.

En iyi seçimler: Kuru fasulye, barbunya, börülce, nohut, kırmızı ve yeşil mercimek, tofu, soya fasulyesi, fındık, fıstık, yer fıstığı, badem, kaju ve bunların ezmeleri.

Balık ve deniz ürünleri:

Haftada en az 2 kez balık tüketmeye çalışın.

En iyi seçimler: Omega-3 yağ asitleri yüksek balıklar (ton balığı, ringa balığı, uskumru, alabalığı, sardalya ve somon); mezgit vb diğer balıklar; kabuklu deniz hayvanları (istiridye, ıstakoz, tarak, karides, vb)

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info

Kümes hayvanları

Daha az doymuş yağ ve kolesterol için kümes hayvanlarını derisiz tercih edin.

En iyi seçimler: Tavuk, hindi

Peynir ve yumurta

Daha az doymuş yağ ve kolesterol için kümes hayvanlarını derisiz tercih edin.

En iyi seçimler: Az yağlı peynir, süzme peynir, yumurta akı

Dana eti, kuzu eti vb kırmızı etler

Bunları tüketecekseniz en yağsız kısımları tercih edin ve yağlarını ayırarak kullanın.

Tabak yöntemi için öneriler: Tabağınızın ¼'i yüksek proteinli gıdalardan gelmelidir. Bu 1 tavuk göğsü veya yaklaşık 90-120 gram dana etine karşılık gelir. Kıymalı makarna gibi bir gıda tüketecekseniz, yaklaşık 1 su bardağı kadarı o öğün için gerekli eti ve nişastayı sağlayacaktır. Tabağınızın diğer yarısını nişastasız sebzelerle doldurun.

4. Meyveler

Meyveler de sebzeler gibi vitamin, mineral ve lif yüklüdür. Meyveler karbonhidrat içerir; bu nedenle yemek planınızın bir parçası olarak sayılmalıdır.

En iyi seçimler: Elma, armut, kayısı, şeftali, portakal, mandalina, greyfurt, kavun, karpuz, erik, üzüm, kiraz, vişne, çilek, muz, dut, böğürtlen, yaban mersini, kara dut, ahududu, kivi, ananas, mango, avokado, papaya, kuru meyveler (üzüm, kayısı, incir, erik, kızılcık). En iyi meyve seçimi şeker eklenmemiş olanlardır. Kuru meyve ve %100 meyve suyu da besleyici seçeneklerdir, ancak bunların porsiyonları küçük olacağı için mideyi doldurmazlar.

Tabak yöntemi için öneriler: Tabağınıza ek olarak küçük bir meyve veya ½ su bardağı kadar meyve salatası yiyebilirsiniz.

5. Süt ve Süt Ürünleri

Diyetinize süt ürünleri dahil etmek, kalsiyum ve yüksek kaliteli protein elde etmenin kolay bir yoludur.

En iyi seçimler: Yağsız veya az yağlı (%1) süt, yağsız sade yoğurt, (D vitamini ve kalsiyum) katkılı soya sütü

Tabak yöntemi için öneriler: Yemek planınızda günlük bir bardak süt bulunmaktadır. Süt içmiyorsanız, bunun yerine yoğurt veya bir parça meyve koyabilirsiniz

Ara öğünlerde neler yenebilir?

En iyi seçimler: Süt, yoğurt, meyve ve ekmek grubu

Örneğin:

- 1 bardak süt + 1 porsiyon meyve veya
- 1 adet esmer galeta + 1 porsiyon meyve veya
- 2 dilim esmer ekmek + 1 dilim peynir (tost)



BESLENME İLE İLGİLİ GENEL ÖNERİLER

Diyabetli olsun ya da olmasın tüm aile doğru beslenmenin avantajlarından yararlanacaktır.

- 1 Düzenli yemek yemek**
Öğünlerinizi gün boyunca eşit aralıklarla yerleştirin ve herkesin kahvaltı yaptığından emin olun.
- 2 Porsiyon boyutlarına dikkat edin**
Yiyeceklerin porsiyon boyutlarına dikkat edin. Kilo vermeye çalışıyorsanız, bunu ayarlamanız gerekebilir.
 - » Farklı gıdaları tabağınıza birbirine karıştırmadan ayrı ayrı yerleştirin.
 - » İkinci bir tabak yemek isteğine direnin ve önce bir bardak su için.
- 3 Karbonhidrat sayısı**
Yediğiniz karbonhidratlara dikkat edin. Bunların sağlıklı kaynaklardan gelmesini sağlayın.
- 4 Yağı azaltın**
Herkesin sağlıklı bir diyetin parçası olarak biraz yağa ihtiyacı vardır. Ancak, tereyağı ve peynir, kırmızı ve işlenmiş etler, palm yağı, hindistancevizi yağı, ile kek ve hamur işlerinden gelen doymuş yağları azaltın.
- 5 Günde beş porsiyon meyve-sebze**
Günde en az beş porsiyon meyve-sebze yemeyi hedefleyin. Böylece siz ve aileniz, sağlıklı beslenmeniz için gerekli vitamin, mineral ve lifleri alabilirsiniz.
- 6 Tuz azaltın**
Çok fazla tuz yüksek tansiyon ile ilişkilidir, bu da diyabet komplikasyonları riskini artırır. Yetişkinlerde tuz tüketimi günde en fazla 1 tatlı kaşığına (6 gr), çocuklarda ise daha düşük miktarlara sınırlandırılmalıdır. Yediğimiz tuzun birçoğu işlenmiş gıdalardan gelir, bu nedenle bunları tüketmemeye çalışmalıyız. Yiyeceklerinizi otlar ve baharatlar ile tatlandırmaya çalışın.
- 7 Ne kadar şeker?**
Diyabetli olsanız dahi yemeklerinizde şeker kullanabilirsiniz. Önemli olan bu şekerli gıdaları kutlama gibi özel olaylarla sınırlı tutmak ve mümkün olduğunca alternatifler bularak aşırıya kaçmamaktır. Evde yiyecek ve içecekleri tatlandırırken yapay tatlandırıcılar kullanmayı deneyin. Yiyeceklerinizi otlar ve baharatlar ile tatlandırmaya çalışın.
- 8 Yeterli sıvı alın**
Günde 8-10 bardak sıvı ihtiyacımız vardır. Su en iyisidir, ancak süt, çay ve kahve, bitki çayları ve meyve-sebze gibi sulu gıdalar da bu toplama katkıda bulunur. Ara sıra özel durumlarla sınırlamanız koşuluyla alkol ve şekerli içecekleri tamamen kesmek zorunda değilsiniz.

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info