



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

Diyabette Beslenme Tedavisi

Diyabet tedavisinin amacı kan şekeri düzeyinizi normal sınırlar içerisinde tutarak, kısa veya uzun dönemde oluşabilecek sağlık sorunlarını önlemek veya geciktirmektir. Diyabetin tedavisi aşağıdaki tedavi prensiplerini içermektedir,

- 1- Sağlıklı beslenme ve egzersiz
- 2- Sağlıklı beslenme, ağızdan alınacak antidiyabetik (OAD) ilaçlar ve egzersiz
- 3- Sağlıklı beslenme, insülin tedavisi ve egzersiz
- 4- Sağlıklı beslenme, ağızdan alınacak antidiyabetik (OAD) ilaçlar, insülin ve egzersiz

Görüldüğü gibi diyabet, yaşamınızda başta beslenme alışkanlıklarınız olmak üzere bazı değişikliklerin oluşmasını gerektirmektedir. Kan şekerini oluşturan asıl kaynak yiyeceklerdir ve bu nedenle sağlıklı beslenme diyabette tedavinin temelidir.

- Yediğim yiyecekler kan şekeri nasıl etkiliyor ?
- Bir günde kaç kalori almam gerekir?
- İhtiyacım olan enerjiyi alabilmek için hangi yiyecekleri yemem gerekir?
- Daha az yağ tüketimini nasıl sağlayabilirim?
- Tedavinize göre öğün saatlerini nasıl ayarlayabilirim?
- Egzersiz planıma göre beslenme düzenimde yapmam gereken değişiklikler nelerdir?
- Hipoglisemiden korunmam ve tedavi etmem için ne yapmam gerekir?

Diyetisyenlerden yukarıdaki sorularınızın ve diğer birçok sorunuzun cevabını öğrenebilirsiniz. Diyetisyeniniz sevdiğiniz yiyecekleri içeren sağlıklı beslenme planınızın oluşmasında ve beslenme alışkanlıklarınızın değişmesinde size yardımcı olacak kişidir.

- Diyabetiniz yeni teşhis edilmişse
- Tedavi planınızda doktorunuz tarafından yapılan bir değişiklik varsa veya
- Yıllık kontroller için yılda 2 kez mutlaka diyabet konusunda deneyimli bir diyetisyene danışınız.

Bir Diyetisyenle Görüşene Kadar Ne Yapmalısınız?

Diyabeti olsun veya olmasın tüm insanların sağlıklı bir yaşam için yemeleri gereken yiyecekler aynıdır. Diyabetli olmanız diğer insanlardan farklı bir yiyeceği yemeniz veya yememeniz anlamına gelmez. Burada önemli olan vücudun ihtiyacı olan besinlerin çeşitli yiyeceklerden karşılanmasıdır. Ancak genellikle kişiler diyabetli olduklarını öğreninceye kadar, sağlıklı beslenmek amacı ile değil de karın

doymak amacı ile canının istediğini veya kendisine sunulan yemeği yedikleri için beslenme alışkanlıklarını değiştirmekte güçlük çekerler. Bunun için aceleci ve çok fazla kuralcı olmamakta fayda vardır.

Beslenme alışkanlıklarınızda yapmanız gereken değişikliklere sizin için en önemli olanlardan başlayabilirsiniz.

- Öncelikle kan şekerinizin hızlı bir şekilde yükselmesine neden olan şeker ve şeker içeren yiyecekler ile kilo almanıza neden olacak yağ ve yağlı yiyecekleri azaltın.
- Bir veya iki öğün yemek yerine günde en azından üç öğün yemeye çalışın. Öğünler arasında ve gece yatmadan önce küçük bir ara öğün almanız da gerekebilir.
- Alkolün tedavinize etkisini öğrenmeden , alkollü içki içmeyin.
- Diyetisyeninize görüşmeye gitmeden önceki üç veya beş gün süre boyunca içtiğiniz ve yediğiniz herşeyi not alın. Bu kayıtlar , diyetisyeninizin sizin beslenme alışkanlıklarınızı ve günlük yaşam tarzınızı öğrenmesine fırsat verir ve böylece alışkanlıklarınıza uygun bireysel bir plan oluşturmasına yardımcı olur

Öğün Sıklığı Ne Olmalı?

Gün içinde yemeniz gereken öğün sayısı diyabetinizin tipine, aldığınız medikal tedaviye, fiziksel aktivite düzeyinize ve o andaki kan şekeri düzeyinize bağlı olarak değişir. İnsülin kullanan tip 1 ve tip 2 diyabetlilerin sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği olarak üç ana öğün öğünler arasında ve gece yatmadan önce üç ara öğün olmak üzere altı öğün beslenmesi gerekir.

Genellikle yapılan yanlış insülin enjeksiyonunu yaptıktan sonra yarım saat beklemeden hemen veya 5 dakika sonra yemek yenilmesidir. Bu tarz hatalar öğünden sonra kan şekerinin yükselmesine neden olur.

Yapılan bir diğer yanlış ise açlık hissi oluşmadığı için ara öğünlerin yapılmaması veya ara öğünde yenilen yiyecek miktarının ve çeşidinin azaltılmasıdır. İnsülin kullanan bir kişide ara öğünün yapılmaması, bir ara öğünün atlanması veya yenilen yiyecek miktarının ve çeşidinin azaltılması şeklinde yapılan uygulamalar kan şekerinin düşmesine neden olur. Kan şekerinin 50 mg/dl'nin altına düşmesi hipoglisemi olarak tanımlanır.

Tip 2 diyabetlilerin iki -üç saat aralıklarla beslenmesi gerekir. Bir gün içinde yenilmesi gereken yiyecekleri gün boyunca yayarak sık ve az yemek yeme alınan öğünden sonra kan şekerinin daha az yükselmesini sağlar. Öğünlerde yenilen yiyeceklerin porsiyon ölçüsünü azaltarak, küçük öğünler halinde yemek yenilmesi fazla kalori alınmasını önleyerek ve açlığı kontrol altına alarak hem kan şekeri kontrolünü sağlar hem de kilo alımını önler. Ayrıca kan kolesterol düzeyindeki yükselmeyide azaltır.

Ara Öğünlerde Ne Yenilebilir?

Ara öğünler için yapılacak seçim insülin veya oral antidiyabetik ilaç kullanan kişiler için farklıdır. Ancak her iki tedavide 10-15 gram karbonhidrat içeren bir yiyecek yemenizi öneririz. Yiyecek seçiminde değişim listelerinden veya diyabet beslenme piramidinden faydalanabilirsiniz.

Ara öğünler için yapacağınız en iyi seçim ekmek veya ekmek yerine yenilebilecek yiyecekler grubudur. Örneğin 2 galeta veya 4-5 adet şekerli kepekli bisküvi, bir bardak dolusu yağsız patlamış mısır, yarım pogaca, vb. Bu grup yiyeceklerin yanına düşük yağlı süt, yoğurt, ayran veya peynir gibi protein içeren bir yiyecek ilave ederek ara öğünü kuvvetlendirebilirsiniz.

Taze meyve ve sebze de iyi bir seçim olabilir . Ancak insülin kullanan kişilerin ara öğünde sadece meyve yemeleri her zaman için iyi bir seçim olmayabilir. Ara öğünde tek başına meyve yenilmesinin o andaki kan şekeri düzeyine bağlı olarak öğlen yemeğine doğru oluşabilecek bir hipoglisemi riski yaratabileceği unutulmamalıdır.

Diyabetliler genellikle ara öğün saatinde evde olmadıkları için bir şey yiyemediklerinden yakınrlar. Ara öğünler için hazırlıklı olmayı unutmayın.. Yanınızda-çantanızda, arabanızda, işyerinde masanızın çekmesinde-daima yiyebileceğiniz uygun yiyecekler bulundurun.

Hangi Yiyecekleri Miktarını Kısıtlamadan Yiyebilirim?

Herhangi bir yiyeceği gereğinden fazla yemeyi düşünmeyin. Sağlıklı beslenmenin anahtarı dengedir. Vücudunuz için gerekli olan yiyeceklerin zaman ve miktar olarak belirli bir denge içinde alınması hiperglisemi ve hipoglisemiyi önleyerek, kan şekeri kontrolünü sağlayacak kan şekerinin kontrol altına

alınması da kısa ve uzun dönemde gelişebilecek komplikasyonları önleyecek veya geçiktirecektir. Yağsız sütün içindeki yağ miktarı azdır ancak kalorisi vardır. Diyet ürünlerinde şeker olmayabilir ancak içinde bulunan un, yağ veya meyve şekeri kan şekeri ve kan yağlarının kontrol altına alınması için uygun olmayabilir. Eğer yediğiniz yiyeceğin porsiyonunu kontrol edebilirsiniz sevdiğiniz bir çok yiyecek dahil olmak üzere çeşitli yiyecekleri yiyebilirsiniz.

Şeker ve Şeker İçeren Yiyecekler Yenilebilir mi?

Kan şekerinin kaynağı, çeşitli yiyeceklerde bulunan karbonhidrat adı verilen besin ögesidir. Karbonhidrat içeren yiyecekler sofr şekerli, şekerli yiyecekler (bal, reçel, pekmez, marmelat, şekerli meyve suları, meşrubatlar, çikolata, dondurma ve tatlılar gibi), un ve undan yapılan yiyecekler (ekmek, yufka, erişte, makarna gibi), pirinç, bulgur, kuru baklagiller, patates, sebzeler, meyveler, yoğurt ve süttür. Ancak bu yiyeceklerin içindeki karbonhidratların kan şekerini etkileme hızları birbirinden farklıdır. Bu nedenle yiyecekler kan şekerini hızla yükselten karbonhidratlı yiyecekler (basit karbonhidratlar) ve kan şekerini daha geç ve daha yavaş yükselten karbonhidratlı yiyecekler (kompleks karbonhidratlar) olmak üzere iki gruba ayrılır.

Şeker ve şeker içeren yiyecekler vücuda enerji verir ancak bu tür yiyeceklerin yenilmesi kan şekeri kontrolünü bozar. Sofra şekeri, reçel, bal, marmelat, pekmez, hazır meyve suları, pasta, kek, tatlı, şekerli bisküvit, çikolata, helva gibi yiyeceklerin içindeki karbonhidrat basit karbonhidrattır yani kan şekerini hızlı bir şekilde yükseltirler. Ayrıca başta diş çürüklüğü olmak üzere, şişmanlık, kalp hastalığı, barsak hastalıkları gibi bir çok sağlık sorununun oluşmasına neden olurlar.

Vücudun ihtiyacı olan enerjiyi kompleks karbonhidratlardan karşılayarak kan şekerinin daha geç ve daha yavaş yükselmesini sağlayabilirsiniz. Yediğimiz sebze, meyve, ekmek, pilav, makarna, çorba, kuru baklagiller gibi çeşitli yiyeceklerin içindeki karbonhidratlar yani kompleks karbonhidratlar, vücudumuzda şekere yani glikoza dönüşür. Ancak bu yiyeceklerin içindeki karbonhidratların şekere parçalanma hızı yavaş olduğundan kan şekerini daha geç ve daha yavaş yükseltirler.

Alışveriş yaparken almayı düşündüğünüz yiyeceğin ambalajında bulunan 'içindekiler' kısmını mutlaka okuyunuz. İçinde glikoz, sukroz, şeker bulunan yiyecekleri satın almadan önce marka ve çeşit olarak not ediniz ve sizin için uygun olup olmadığını öğrenmek için mutlaka diyetisyeninize danışınız.

Sağlıklı Beslenmek İçin Hangi Yiyeceklerin Yenilmesi Gerekir?

Diyabeti olan bir çok kişi beslenme planını uygulamak için aile ile yemek yeme zamanını ve birlikte yedikleri yemek çeşidini değiştirmekte, kendisi için ayrı yemek hazırlamaktadır. Oysa günümüzde diyabeti ve diyabeti olmayan bireylere önerilen sağlıklı beslenme prensipleri farklı değildir. Diyabet, bireyin temel besin öğelerine olan gereksinim düzeylerini etkilemez. Beslenme planı ile; bireysel özelliklere göre değişen enerji ve besin ögesi ihtiyacının yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde, çeşitli yiyeceklerden karşılanması sağlanır.

Diyabeti olmayan bir kişinin de rafine şeker tüketimini kısıtlaması, doymuş yağ ve kolesterolden zengin olan et, süt, yoğurt, peynir, yumurta gibi yiyecekleri belirli bir miktarda tüketmesi, az az ve sık sık yemek yemesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenme için aşağıdaki besin öğelerini içeren yiyeceklerin yeterli miktarlarda ve öğün içinde dengeli bir şekilde alınması gerekmektedir.

Karbonhidrat (tahıllar, un ve undan yapılmış yiyecekler, kuru baklagiller, patates, sebze ve meyveler, süt, yoğurt) Protein (et, yumurta, peynir, süt, yoğurt)

Yağ (yağ ve et, yumurta, peynir, süt, yoğurt gibi yağ içeren yiyecekler)

Vitamin ve Mineral (sebze ve meyveler başta olmak üzere tüm yiyecekler)

Posa (sebze, meyve, tam taneli tahıllar)

Öğün Planı Nasıl Yapılabilir?

Çoğu kişi diyabet tedavisini en zor kısmının öğün planı yapmak olduğu konusunda hemfikirdir. Yılın 365 günü, hergün düzenli olarak belirli zamanlarda, ölçülü miktarlarda yemek yemek gerçekten zordur. Ancak günümüzde kan şekeri kontrolünün sağlanması için verilen sağlıklı beslenme önerileri katı kuralların, belirli kalori hesabına dayalı daha önceden basılarak hazırlanmış diyet listelerinin uygulanmasından ziyade yaşam tarzı değişikliklerini temel almaktadır.

Yaşam tarzınızda yapacağınız değişikliklerinin en önemlisi mevcut beslenme alışkanlıklarınızın sağlıklı beslenmenizi sağlayacak şekilde değişmesidir. Bu değişiklikleri başlatmanın temelinde ise bilinçli bir yiyecek seçimi ve mutfak alışverişi yer alır. Çünkü evinize aldığınız veya dışarıda yemek yerken seçmiş olduğunuz yiyeceklerin sağlıklı beslenmeniz için uygun yiyecekler olmaması

durumunda kan şekeri kontrolünün sağlanması zorlaşır.

Haftalık veya günlük beslenme planınızı yapmak, alışveriş için markete gittiğinizde size kolaylık sağlayacaktır. Gereksiniminiz olan yiyecekleri içeren bir alışveriş listesi yapınız ve ihtiyacınız olan miktarlar belirleyiniz. Bu listede aşağıdaki beslenme piramidinde yer alan yiyecek gruplarının herbirinden bulunması gerektiğini unutmayınız.

Diyabet Beslenme Piramidi size öğünlerinizi planlamada kolaylık sağlayan görsel bir methottur. Bu piramitte yer alan yiyecekler 6 grupta toplanmıştır. 'Tahıllar, Kurubaklagiller ve Nişastalı Yiyecekler' grubu piramidin temelini oluşturmakta ve en geniş bölümünü kapsamaktadır. Bu bölümde yer alan ekmeğe çeşitleri, tahıllar, kurubaklagiller, pirinç, patates gibi nişastalı yiyecekler bir öğünde yenilmesi gereken temel yiyeceklerdir. Sağlıklı bir beslenme planı içinde 1 porsiyonu 1 ince dilim ekmeğe veya 1 orta boy patates veya 2-3 kaşık pilav olarak belirtilen bu gruptan 6 veya daha fazla porsiyon yenilmesi gerekmektedir.

'Sebze ve Meyve' grubu piramidin ikinci basamağını oluştururlar. Bu gruplar posa, vitamin ve mineral kaynağıdır. Bununla birlikte farklı sebzelerin ve meyvelerin içerdiği vitamin ve minerallerde farklıdır. Ispanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler kalsiyum minerali ve K vitamini için iyi bir kaynak iken , havuç gibi sarı renkli sebzeler A vitamininden zengindir. Çoğu meyve ise A , C vitamini ile potasyum, magnezyum ve bakır gibi mineraller için mükemmel bir kaynaktır. Kişisel özelliklere göre değişmekle birlikte günlük beslenme planında 3-5 porsiyon sebze ve 3-4 porsiyon meyve yenilmelidir. Porsiyon ölçüleri için değişim listelerinden faydalanabilirsiniz.

Piramidin üçüncü basamağında 'Süt, Yoğurt' grubu ile et, balık, tavuk, yumurta ve peynir gibi hayvansal yiyecekleri içeren 'Et' grubu yer alır. Diyabet Beslenme Piramidi, bu iki grubun her birinden 2-3 porsiyon yenilmesini önermektedir. Özellikle kalsiyumdan zengin olan süt grubunda 1 bardak süt veya yoğurt 1 porsiyon olarak tanımlanmaktadır. 'Süt, Yoğurt' grubu ve 'Et' grubu proteinden zengindir ve sağlıklı bir beslenme planında günlük enerjinin %10-20'sinin proteinlerden sağlanması gerekmektedir. Bununla birlikte her iki gruptaki yiyeceklerin kolesterol, kalori ve özellikle doymuş yağ olmak üzere yağ içeriği fazladır. Bu nedenle de piramidin üçüncü basamağındadır ve kendisinden önceki diğer gruplara oranla daha az bir yer kaplamaktadır. Düşük yağlı veya yağsız süt ürünleri, yağsız et, derisiz tavuk etinin tercih edilmesi şüphesizki bu grubun içerdiği toplam yağın , doymuş yağın ve kalorisinin azalmasını sağlayacaktır. 1 porsiyon 'Et' grubu 60-90 gr pişmiş et, tavuk, balık veya peynirden birini içerir ve bir gün içinde bu gruptan 2-3 porsiyon yenilmesi önerilir.

Piramidin tepesine tırmandığımızda burada yer alan 'Yağlar, Şeker ve Şekerli yiyecekler ile Alkollü İçecekler' grubunun çok az bir bölüm kapladığını görürüz. Bu da bize, bu yiyeceklerin sağlıklı bir beslenme planı içinde ki yerlerinin ne kadar az olduğunu göstermektedir. Bu grup için önerilen porsiyon ölçüsü yoktur çünkü grup içinde yer alan yiyecekler (yağ, şeker) ve alkollü içecekler sağlıklı bir beslenme planına katkıda bulunacak herhangi bir besin öğesini içermezler. Ancak bu grup içinde yer alan yiyeceklerden yağlar için 1 tatlı kaşığı yağ veya 5-6 adet fındık içi, şeker ve şekerli yiyecekler için 2 adet şekerli bisküvi veya 1top dondurma 1 porsiyona örnek olarak verilebilir. Eğer bu grupta yer alan alkollü içkilerden birini içmek istiyorsanız öncelikle alkolün kan şekerinizi nasıl etkilediğini öğrenmenizi öneririz.

'Diyabet Beslenme Piramidi'den Nasıl Faydalanılır?

Diyabet Beslenme Piramidi yalnız sizin değil diğer aile bireylerinin de sağlıklı ve dengeli beslenmesini sağlayacak yiyecekleri içermektedir. Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemeği olarak tanımlanan ana öğünlerinizde, piramidteki 6 yiyecek grubundan 4 veya 5 farklı grup içinde yer alan yiyecekleri bir araya getirerek öğün planınızı yapabilirsiniz. Aşağıda bu konu ile ilgili birkaç örnek verilmiştir. Sizde diyetisyeninizden tedavinize uygun olan öğün sayısını ve her bir yiyecek grubu için gereksiniminiz olan miktarları öğrenerek kendi piramidinizi oluşturabilirsiniz.

Kahvaltı: Bir çay bardağı süt- Süt grubu

30 gr az yağlı beyaz peynir- Et grubu

2 ince dilim ekmeğe- Tahıllar, Kurubaklagiller ve Nişastalı Yiyecekler grubu

1 orta boy domates- Sebze grubu

Öğlen yemeği: 2 adet köfte (60 gr)- 'Et' grubu

Zeytinyağlı fasulye- 'Sebze' grubu+ "Yağlar, Şeker ve Şekerli Yiyecekler ile Alkollü İçecekler' grubu

2-3 kaşık makarna- 'Tahıllar, Kurubaklagiller ve Nişastalı Yiyecekler' grubu+'Yağlar, Şeker ve Şekerli Yiyecekler ile Alkollü İçecekler' grubu

1 dilim kepekli ekmeğe- 'Tahıllar, Kurubaklagiller ve Nişastalı Yiyecekler' grubu

1 bardak ayran- 'Süt-Yoğurt' grubu

Akşam yemeği: Mercimek çorba- 'Tahıllar, Kurubaklagiller ve Nişastalı Yiyecekler' grubu+'Yağlar, Şeker ve Şekerli yiyecekler ile Alkollü İçecekler'
Kıymalı Ispanak- 'Et' grubu+ 'Sebze' grubu
1 çay bardağı yoğurt-'Süt-Yoğurt' grubu
1 orta boy kivi- 'Meyve' grubu
1 dilim kepekli ekmek 'Tahıllar, Kurubaklagiller ve Nişastalı Yiyecekler' grubu

Örneklerde de gördüğünüz gibi diyabetinizin olması her öğün ve her gün aynı yiyecekleri yemeniz anlamına gelmiyor. Diyabet Beslenme Piramidi ve değişim listelerinden faydalanarak ihtiyacınız olan temel besin öğelerini içeren ancak adı, görünüşü ve tadı farklı olan değişik yiyecekleri ve yemekleri yiyebilirsiniz. Örneğin 1 tabak kıymalı ıspanak yerine 1 küçük boy etli biber dolma veya 1 bardak süt ve yarım muz yerine evde hazırlanmış meyveli yoğurt yenilebilir.

Öğün planlaması konusunda bilgi almak ve uygulamalarda başarılı olmak için diyabet tedavisi konusunda deneyimli bir diyetisyenle (diyabet diyetisyeni) birlikte çalışmaya gereksiniminiz olacaktır. Diyabet diyetisyeninizle birlikte öğün ve ara öğünlerinizi size uygun olacak şekilde planlayabilir, beslenme alışkanlıklarınızda gerekli olan davranış değişiklikleri konusunda bilgi alabilirsiniz. Yaşadığınız yerde danışabileceğiniz bir diyet uzmanı yok ise Türkiye Diyetisyenler Derneğinden, çevrenizdeki en yakın diyet uzmanının yerini ve telefonunu öğrenebilirsiniz.

Diyet ve Diyabet ile İlişkili Gerçek Nedir?

İyi bir kan şekeri kontrolü sağlamak diyabet tedavisinde öncelikli hedeftir Kan şekerinin mümkün olduğunca normale yakın düzeylerde olması kalp hastalığı, inme, böbrek ve göz hastalığı, sinir hasarı gibi diyabetle ilişkili komplikasyonlarının gelişme riskini azaltılabilir.

Amerikan Diyabet Birliği Beslenme komitesi tarafından 1994 ilkbaharında yayınlanan yeni beslenme ilkelerinde, 'Diyabetik Diyet' yerine 'Diyabette Tıbbi Beslenme Tedavisi' nin kullanılması gerektiği ayrıca diyabetli bireylerin dengeli bir öğün planı içinde yer alan karbonhidratı şeker içeren bir besinle yer değiştirerek kullanabileceği bildirilmiştir. Aynı komitenin Mayıs 1994 de, Diabetes Care'de yayınlanan makalesinde ' basit şeker nişastaya kıyasla daha hızlı sindirilir ve emilir, bu nedenle kan şekerini yükseltir' şeklindeki teoriyi destekleyen bilimsel kanıtların yeterli olmadığı ifade edilmiştir. Peki bu yayının verdiği önerilerin diyabetli bireyler için anlamı nedir?

Günümüzde, bu bilgiler ışığında diyabetli bireyin toplam tükettiği karbonhidrat miktarının önemi üzerinde durulmakta, tıbbi beslenme tedavisinde öğün planlaması için karbonhidrat sayımı yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemle, diyabetli birey diyetisyeninden, ana ve ara öğünlerde ne miktarda karbonhidrat tüketmesi gerektiğine dair bilgi ve eğitim almakta ve tüketeceği karbonhidrat miktarına göre besin seçimini kendisi yapmaktadır. İnsülin tedavisi alan diyabetliler konuyla ilişkili yeterli beslenme eğitimini alarak, öğün öncesi tüketeceği karbonhidrat miktarını belirler ve yapacağı insülin dozunu tüketeceği karbonhidrat miktarına uygun olarak kendisi ayarlar. Evde yapacağı kan şekeri ölçümleri ile aldığı karbonhidratın ve uyguladığı insülin dozunun kan şekeri üzerindeki etkisini izleme olanağını bulur.

Kilolu veya obez olan diyabetlilerde ağırlık kaybının sağlanması hedeflenir. Bu nedenle kilolu ve obez bireylerin karbonhidrat sayımı yanında yağ sayımının yapması da önemlidir. Ayrıca diyabetli bireylerde sıklıkla yüksek kan yağları ve kolesterol düzeyleri sorunu da görülebilmektedir. Kilo sorunu olmasa bile kan yağları ve kan kolesterol düzeyi yüksek olan diyabetlilerin de öğün veya gün içinde yağ sayımı yapmaları gerekmektedir.

Ne Kadar Karbonhidrat Tüketilmeliyim?

Bu sorunun cevabını vermek çok kolay değil. Çünkü cevap kişiden kişiye farklılık gösterir. Ayrıca bir gün içinde alınması gereken toplam karbondihattan çok hedef kan şekeri kontrolünü sağlayacak karbonhidrat alımının gün içinde öğünlere ve ara öğünlere dağılımı önemlidir. Diyetisyeniniz aşağıdaki noktaları dikkate alarak ana ve ara öğünlerde almanız gereken karbonhidrat miktarını belirler.

- Vücut ağırlığı/boy uzunluğu
- Ne zaman ve ne sürede egzersiz yapıldığı
- Diyabetinizle ilişkili aldığınız medical tedavi ve kullandığınız ilaç veya insülinin etki süreleri
- Vücut ağırlığı hedefi
- Yaş
- Kolesterol, trigliserid, mikroalbumin ve Hemoglobin A1c ile ilişkili kan değerleri

- Kişisel tercihler
- Diğer medikal konular
- Kültürel geçmiş ve yaşam tarzı

Yıllar önce diyabet tedavisinin önemli bir bölümünü oluşturan beslenme konusunda diyabetlilere kendi planını kendin yap şeklinde bir yaklaşım dile getirilmezdi. Oysa günümüzde diyabetlilere öğün planı ile ilişkili bir bütçe verilmekte ve bu bütçeyi kendi istekleri doğrultusunda harcaması istenmektedir.

Örneğin öğlen yemeğinde öğün bütçesinden 60 gram karbonhidrat harcaması gereken bir diyabetli bu miktarı 1 gözleme yiyerek veya 1 kepeçe çorba, 2 dilim ekme ve 1 küçük boy muz yiyerek de harcayabilmektedir. Seçim tamamen kendisine aittir.

Diyabetlilerin de diyabetli olmayanlar gibi sağlıklı bir yaşam sürmeleri için dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Diyabetli bir bireyde diyabetli olmayan ve dengeli beslenen bir kişinin yaptığı gibi istediğini yiyebilir. Bunun için diyetisyeni ile birlikte çalışmalı, karbonhidrat sayımı ve yağ sayımı veya her ikisi ya da değişim listeleri ile ilişkili gerekli bilgiyi, uygun eğitimi ve desteği almalıdır.

Posa (Lif) Nedir?

Bitkisel kaynaklı gıdaların insandaki sindirim enzimleri tarafından parçalanmayan kısımlarına posa denir. Posa iki ana gruba ayrılır.

1- Buğday kepeği, hemiselüloz, lifnin gibi suda erimeyen ve sindirilemeyen posalar yiyeceklerin bağırsak kanalına geçişini ve bağırsak hareketlerini hızlandırır.

2- Suda eriyebilen posa; elma, greyfurt, limon, portakal, yulaf kepeği, kuru baklagiller ve birçok sebze ile guar gum ve kanyak bitkisi suda eriyebilen posa içerir. Posanın bu türü mide boşalmasını geciktirir, karbonhidratların sindirimini yavaşlatarak glisemi yükselmelerini önler, bağırsak çalışmasını düzenler-kabızlığı önler. Suda eriyebilen posa yüksek kan kolesterol ve trigliserid düzeylerinin düşmesinde de yardımcıdır.

Beslenmemizde Posa İçeriğini Arttırmak İçin Ne Yapmalıyız?

Beslenme planınızda posa içeriğini arttırmak için beyaz ekme yerine kepekli ekme özellikle çavdar veya yulaf ekmeği, pirinç yerine bulgur, meyva suyu yerine meyva tüketiniz. Kabuğu ile yenilebilen meyvaların kabuğunu soymayınız. Öğünlerde sebze ve salata yemeyi ihmal etmeyiniz. Kuru baklagilleri sıkça tüketiniz.

Posa Kan Şekeri Düzeyini Nasıl Etkiliyor?

Karbonhidrat, kan şekeri üzerinde etkisi en fazla olan besin ögesidir. Posada bir karbonhidrattır. Posanın kan şekeri üzerinde olumlu veya olumsuz bir etkisi var mıdır? Bu sorunun yanıtı çeşitli çalışmalarla araştırılmıştır. Yanıt şöyledir:

1- Posanın kan şekeri üzerine olumsuz etkisi yoktur, çünkü vücutta diğer karbonhidratlar gibi parçalanmaz.

2- Elma veya tam taneli tahıldan yapılmış ekme içindeki posanın kan şekere etkisi yoktur, kalori vermez. Bu nedenle, öğün planlamasında karbonhidrat sayımını kullananlara tüketilecek besinin içindeki posa miktarının toplam karbonhidrat miktarından çıkarılması önerilir.

Mademki posa kalori vermez, o zaman niçin bize posa almamız önerilir?

Posanın iki tipi vardır:

1- Suda çözünen posa,

2- Suda çözünmeyen posa. Suda çözünmeyen posa barsak çalışmasını düzenler. Buğday kepeği bu tip bir posadır. Suda çözünen posa ise fazla miktarda tüketildiğinde kan kolesterol düzeylerini düşürür, kan şekeri kontrolünü sağlar. Yulaf bu tip posa için iyi bir örnektir.

Posadan zengin beslenmek diyabeti olanlar veya olmayanlar için oldukça faydalıdır. Bir günde ortalama olarak 20-35 gram posa tüketilmesi gerekir. New England Journal of Medicine'da yayınlanmış bir çalışmada, 50 gram posa (özellikle suda çözünen posa) tüketenlerde kan şekeri kontrolünün bu düzeyden daha az posa tüketenlere kıyasla daha iyi sağlandığı belirtilmiştir.

Posanın bir diğer faydası tokluk hissi oluşturmaktır.

Tam taneli tahıllar, meyve ve sebzeler ile kurubaklagiller posa yönünden zengin besinlerdir. Günlük beslenmemizde posa miktarını arttırmak için sebze ve meyveleri kabuğu ile yemeli, tam taneli tahıldan yapılmış ekme tüketmeye dikkat etmelisiniz. Beslenmemizde posa miktarını arttırdığınızda konstriksiyondan (kabızlık) sakınmak için günde 6-8 bardak su içilmesi gerekir.

İdeal Vücut Ağırlığını Nasıl Saptayabilirim?

İdeal vücut ağırlığı bir kişinin boy uzunluğuna göre olması gereken ağırlığı gösterir. Ancak bu ağırlığın saptanması için bazı formüllerle vücut yapısının belirlenmesi gerekmektedir. Aynı boy uzunluğuna sahip ince, orta veya iri yapılı insanların olması gereken ideal ağırlıkları farklıdır. İdeal ağırlığa ulaşmaktan ziyade arzu edilir vücut ağırlığını sağlamak ve onu korumak daha önemlidir. Beslenme planınız, zayıfsanız kilo alarak, şişmansanız kilo vererek arzu edilen ağırlığa ulaşacağınız veya ideal ağırlığınızı koruyacağınız bir şekilde düzenlenmelidir.

Arzu edilir vücut ağırlığını saptamak için ise öncelikle beden kütle indeksi'nin (BKİ) saptanması gerekir. BKİ vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile bulunur. Formülü, $BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu(m}^2\text{)}}$ dir. Sizde boy uzunluğunuzu ve vücut ağırlığınızı ölçerek BKİ'nizi hesaplayabilirsiniz.

BKİ' niz ; 20'den az ise zayıf

20-24.9 ise normal ağırlıktasınız

25-29.9 ise kilolusunuz

30-40 ise şişmansınız

40> ise çok şişmansınız

Örneğin. Boy uzunluğu 155cm, vücut ağırlığı 64 kilo olan bir kişinin BKİ= $64, 1.55 \times 1.55 = 26.6$ dir. Yukarıdaki tablo göz önüne alındığında bu kişi vücut ağırlığına göre kilolu yani hafif şişman olarak tanımlanır. BKİ'nin 20 olması için yaklaşık olarak 48 kilo, 24.9 olması için ise yaklaşık olarak 60 kg olması gerekir diğer bir ifade ile bu kişi için arzu edilir ağırlık vücut yapısına göre değişmekle birlikte 48-60kg arasındaki herhangi bir kilo olabilir. Ortalama olarak 54 kilo kabul edilebilir.

Arzu edilir vücut ağırlığınızı boy uzunluğun - 100 formülü ile hesaplayabilirsiniz ama bu yöntemle vücut ağırlığınıza göre şişman olup olmadığınızı saptayamazsınız. Örnek: Boy uzunluğu 155 cm. Arzu edilen vücut ağırlığı $155-100=55$ kg olmalıdır.

Şişmanım, Kilo Vermem Diyabetimi Nasıl Etkiler?

Kilo vermek, kan şekeri kontrolünün sağlanmasına yardım eder. Tip 2 diyabette pankreas insülin üretir ancak vücut ağırlığındaki fazlalık vücut hücrelerinin ve dokuların insülini kullanmasını önler. Buna 'insülin direnç'i denir. Sonuçta kan şekeri yükselir. Vücut ağırlığının azalması sonucunda hücre ve dokular insülini kullanmaya başlar ve kan şekeri kontrol altına alınabilir. Ayrıca fazla kiloların verilmesinin kan yağları ve tansiyon üzerinde olumlu etkileri vardır. Diyabetlilerde kalp damar hastalığı oluşma riski diyabeti olmayanlara kıyasla iki kat fazladır. Kan yağlarında veya tansiyonda mevcut olan yüksekliklerin önlenmesi kalp damar hastalığının oluşma riskini azaltır.

Diyabetlinin vücut ağırlığı, olması gereken ideal ağırlıkta olmalıdır. Beslenme planınız, zayıfsanız kilo alarak, şişmansanız kilo vererek arzu edilen ağırlığa ulaşacağınız veya ideal ağırlığınızı koruyacağınız bir şekilde düzenlenmelidir.

Haftada Kaç Kilo Vermem Uygun Olur?

Bir haftada yarım kilo vererek sağlığını koruyabilirsiniz. Daha fazla kilo vermek vücudunuzu ihtiyacınız olan besinlerden yoksun bırakmanız demektir. Genellikle kural şudur: kilo alma süresi kilo verme süresine eşittir. Yani fazla kilolarınıza ne kadar sürede ulaştıysanız, o süre içinde de onlardan kurtulacaksınız. Bu hızda verilen kiloların tekrar alınma riski azdır. Aksi uygulamalarda kısa bir süre sonra verdiğiniz kiloyu tekrar alırsınız.

Kilo Vermek İçin Gayret Ediyorum Ama Yine De Başaramıyorum. Nerede Yanlış Yapıyorum?

Kilo vermek istiyorsanız gerçekçi olun. Eğer başlangıçta vermek istediğiniz kilo fazla olursa hedefe ulaşmak güçleşir. Her zaman ufak hedefler koyun. Vücut ağırlığında % 10-15 oranında sağlanan bir azalma birçok hastalığın oluşma riskini azaltabilir. Örneğin boy uzunluğu 155cm, vücut ağırlığı 64 kilo olan bir kişinin arzu edilen vücut ağırlığına ulaşması için 4 kg veya 10 kg vermesi gerekir. Bu kişi öncelikle 4 kg vermeyi hedeflemeli, hedeflediği kiloya ulaştıktan sonra yine ufak ikinci bir hedef saptamalıdır.

Şişmansanız ve diyabetinizi kontrol altına almak için fazla kilolarınızdan kurtulmakta karalıysanız;

- Ulaşmak istediğiniz hedef kiloyu bir kağıda yazın ve gün boyunca görebileceğiniz bir yere koyun.
- Sonuçta ulaşmak için göstereceğiniz çabayı izleyecek kadar size yakın olan doktorunuz, diyetisyeniniz veya bir arkadaşınızla hedefinizi, paylaşın.
- Gazete ve dergilerde okuduğunuz diyet listelerini uygulamak yerine kendi kişisel öğün planınızı geliştirin. Size uygun olabileceğini düşündüğünüz planı diyetisyeninizle paylaşın ve desteğini isteyin.
- Fiziksel aktivite düzeyinizi arttırın. Daha fazla yürüyün, asansör yerine merdiven kullanın.
- Çevrenizdekilerden - ailenizden, arkadaşlarınızdan- hedefinize ulaşmak için destek alın.
- Günlük sorunlardan uzaklaşmak için fazla yemek yemek yerine başka çözümler bulun. Konuşun, yürüyün veya spor yapın.
- Günlük küçük önlemler alın. Örneğin işyerinde dışarda yemenizi önleyecek bir öğlen yemeğini evde hazırlayarak, yanınızda götürün.
- Kan şekerinizi, fiziksel aktivite düzeyinizi ve yediğiniz yiyecekleri sıklıkla kaydederek, diyetisyeninize danışın.
- Hergün tartılmayın. Haftada bir aynı kıyafetlerle aynı tartıda kilonuzu kontrol edin.
- Başaracağınıza inanın. Başarıldıktan sonra daha sağlıklı olacağınızdan emin olun.

Tüm çabalarınıza rağmen hedefinize ulaşamazsanız, kendinize şu soruları sorun.

- Yanlış bir hedef mi belirledim? Unutmayın büyük işler küçük adımlarla başarılır.
- Fiziksel aktivitemi artırabiliyordum?
- Diyet gıdaları fazla miktarda kullandım mı? Diyet gıdaları şeker içermese de un ve yağ içerdiğini unutmayın.
- Servis veya porsiyon ölçüm fazla mı?

Tekrar deneyin. Başaracaksınız.

Fiziksel Aktivitemi Nasıl Artırabilirim?

Fiziksel aktivitenin artması yiyeceklerin parçalanması sonucu oluşan şekerin kas dokuları tarafından kullanılmasını hızlandırarak kan şekeri kontrolünün sağlanmasına ve şişman diyabetlilerde vücut ağırlığının azalmasına yardımcı olur.

Bir egzersiz programına başlamadan önce yapmayı planladığınız egzersiz çeşidi ve süresi ile ilişkili olarak mutlaka doktorunuza danışmanız gerekmektedir. Farkına varmadığınız bir kalp-damar veya böbrek hastalığı, sürekli ve ağır bir egzersiz programı esnasında size sorun çıkarabilir. Retinopati ve nefropati gibi komplikasyonları olan diyabetlilere egzersiz önerilmez. Hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, akciğer, damar sistemi hastalıklarınız varsa pasif egzersizler yapabilirsiniz.

Yemeklerden 3 saat sonra veya öğünden önce yapılan egzersizin hipoglisemi oluşturma riski vardır. Egzersizin öğünlerden 1-2 saat sonra yapılması hipoglisemi riskini uzaklaştırır ve postprandial (yemek sonrası) kan şekeri yüksekliğini önler.

Egzersize başlamadan önceki kan şekeri düzeyi 100 mg/dl'nin altında veya 240 mg/dl'nin üstünde olmamalıdır. Kan şekeriniz 100 mg/dl'nin altında iken egzersiz yapmanızın hipoglisemi oluşturma riski vardır. Kan şekeriniz 240 mg/dl'nin üstünde iken egzersiz yaparsanız kan şekeriniz daha çok yükselir ve keton cisimler artar.

Vücudun belirli bir bölgesini çalıştırmaya yönelik egzersizler yerine tüm vücudu çalıştıran egzersiz tipleri tercih edilmelidir. (vücut geliştirme yerine yürüme, koşma, yüzme gibi)

Fiziksel aktivitenizi arttırmak için;

- Asansör yerine merdiven kullanın.
- Arabanızı gideceğiniz yerden uzağa park ederek yürüyün.
- Yürüyerek gidebileceğiniz mesafelerde araba kullanmayın.
- Alışverişinizi size en yakın olan yerden yapmak yerine daha uzak olan bir tanesinden yaparak , otobüse bir durak sonra binerek veya otobüsten bir durak önce inerek yürüyüş sürenizi uzatın.
- Haftanın 3-4 günü düzenli olarak yürümek için egzersiz planı yapın.

Hipoglisemiyi Nasıl Tedavi Edebilirim?

Kan şekerinin 50 mg/dl'nin altına düşmesine hipoglisemi denir. Gereğinden fazla insülin veya oral antidiyabetik (sülfonilüre) kullanılması, yemekleri ve ara öğünlerin gereken zamanda ve miktarda alınmaması, her zamankinden fazla egzersiz yapılması ve alkollü içki içilmesi hipoglisemi oluşmasına

neden olur.

Hipoglisemi olduğunda baş ağrısı, titreme, terleme, yorgunluk, çarpıntı hissi, bulanık görme, açlık hissi, sinirlilik, dikkat dağınılığı gibi belirtilerin genellikle 2, 3 veya 4 tanesini birlikte hissedersiniz. Bu belirtilerden sadece birini hissediyor olmanız hipoglisemide olduğunuzu göstermez.

Yukarıdaki hipoglisemi belirtilerini hissettiğinizde hemen bir bardak meyve suyu (şekerli) veya 3-4 adet küçük kesme şeker veya 2-3 adet büyük kesme şeker gibi 15 g basit karbonhidrat içeren bir yiyecek almalısınız. 10- 15 dakika içinde belirtilerin şiddeti azalmaya başlayacaktır. Bu süre içinde aktivitenizi kısıtlayın ve mümkünse yanınızdakilere kan şekerinizin düştüğünü söyleyin.

Hipoglisemi tedavisi için çikolata, pasta, dondurma gibi şekerli yiyecekleri yemenizi uygun bir seçim değildir. Bu yiyeceklerin içinde bulunan protein ve/veya yağ kan şekerinizin hızlı bir şekilde yükselmesini önleyerek, hipoglisemi tablosunun ağırlaşmasına neden olur.

Hipoglisemi bulunduğunuz her yerde olabilir bu nedenle çantanızda, çalışma masanızın çekmecesinde, arabanızda, cebinizde kesme şeker veya glikoz tablet bulundurmaya ihmal etmemelisiniz. Okul veya iş arkadaşlarınızı, çevrenizdeki yakınlarınızı hipoglisemi belirtileri ve tedavisi konusunda bilgilendirmenizde de fayda vardır.

İstedğim Yapay Tatlandırıcıyı Kullanabilir Miyim?

Yapay tatlandırıcılar, sakarin kullanmaması gereken hamile ve emzikli kadınlar ve aspartam kullanmaması gereken fenilketonürlü kişiler dışındaki herkes için uygundur.

Şeker tadı veren ancak şekerin verdiği kadar enerjiyi vermeyen tatlandırıcılar iki gruba ayrılır.

a-Enerji değeri olan tatlandırıcılar: Fruktoz, sorbito, mannitol, ksilitol.

Fazla miktarda fruktoz alınması vücuttaki yağları artırır. Birçok diyet ürünüde bulunan sorbitolün fazla miktarlarda alınması (günde yaklaşık 30 gr) ise isale neden olur.

b-Enerji değeri olmayan tatlandırıcılar:

- Aspartam (Canderol, Sanpa, Diyet tad, Nutra tad, Aspartil, Sweet'N Low, Nutra sweet))
- Acesulfame- K, (Sweet'N Low)
- Sakarin (Sakarin, Hermesetas, Dulcaryl, Tadalın, Scheekoppe, Sussli)
- Siklamat (Dulcaryl, Tadalın, Scheekoppe, Sussli)

Aspartamla İlişkili Olarak İnternette Çıkan Haberin Doğrusu Nedir?

Son zamanlarda aspartamla ilişkili olarak internet yolu ile dolaşan bir haber özellikle aspartam içeren tatlandırıcıları kullanan diyabetlilerin kafasında aspartamın güvenilirliğine dair sorular oluşturdu. Bilimin öne sürdüğü veriler doğrultusunda, aspartamla ilişkili haberde yazılan belirtilerin gösterildiği herhangi bir klinik çalışma mevcut değildir.

Aspartam, aspartik asit ve fenilalanin metil esteri olarak isimlendirilen 2 amino asitten oluşmuştur. Amino asitler ve metil esterler doğal olarak süt, meyve, sebze gibi besinlerde de bulunmaktadır. Besinlerden veya aspartamdan alınsa da amino asitlerin vücutta kullanılma şekli aynıdır.

Ancak aspartamın içerdiği fenilalanin 'fenilketonüri (PKU)' olarak bilinen genetik hastalıkta metabolize edilmez. Bu nedenle fenilketonürisi olan bireyler aspartamda dahil olmak üzere fenilalanin içeren besinler konusunda dikkatli olmalıdır.

İnternette yayılan haberde özellikle diyabetliler için tehlikeli olduğu bildirilmiştir. Aspartam uygun miktarlarda kullanıldığında enerji değeri olmayan, kan şekeri düzeylerini etkilemeyen veya ağırlık artışına yol açmayan bir tatlandırıcıdır. Mevcut bilimsel çalışma verilerine göre aspartam içeren ürünlerin sağlık üzerine olumsuz etkisi yoktur.

1 bardak süt içinde nutrasweet (aspartam) ile tatlandırılmış 1 bardak sodaya kıyasla 6 kat fazla fenilalanin, 13 kat fazla aspartik asit vardır. 1 bardak meyve veya domates suyu ise yine aspartam ile tatlandırılmış 1 bardak sodaya kıyasla 3-5 kat fazla methanol içerir.

Diyet Veya Diyabetik Gıdaları Yiyebilir miyim?

Diyet veya diyabetik gıdalar konusunda dikkatli olun. Üzerinde 'diyet veya diyabet için uygundur' yazılı bir yiyecek herkes için uygun olmayabilir. Örneğin diyet bisküvit içinde şeker yoktur fakat un, yağ ve kalori içermektedir bu nedenle serbestçe, istediğiniz kadar yiyemezsiniz ancak öğün içinde bazı yiyeceklerle değişim yaparak kullanabilirsiniz.

İçinde yağ, un olmayan ve fruktoz, sorbitol gibi enerji değeri olan tatlandırıcılar bulunmayan antidiyabetik içecek ya da yiyecekler diyabetli kişiler tarafından kullanılabilir. Ancak fruktoz ve sorbitol içeren diyet ürünler ile içeriğinde yağ ve un olan ürünler (diyet çikolata, diyet pasta, diyet kurabiye vb.), bir diyetisyene danışmadan kullanılmamalıdır.

Diyet ürünleri yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunabilecek ürünler değildir ve ayrıca diyet

olmayan benzerlerine kıyasla daha fazla yağ ve enerji içerirler. Üstelik ekonomikte değillerdir. Evde kendi tatlandırıcınız ile veya Aspartam ve/veya Asesülfam K içeren tatlandırıcıların toz formu ile reçel, kek, pasta, komposto, muhallebi aşure hazırlayabilirsiniz. Tatlandırıcılar (özellikle tablet olarak kullanılan tatlandırıcılar) ateş ile direkt olarak temas ettirilmemelidir, bunun için yiyeceğin içine koyacağınız tatlandırıcıyı, pişen yiyeceği ateşten aldıktan sonra ılık iken koyunuz ve eritiniz.

Alkollü İçki İçebilir miyim?

Kilo vermesi gereken tip 2 diyabetlilere, nöropati komplikasyonu oluşmuş diyabetlilere, hipoglisemileri sık olan diyabetlilere, kan trigliserid düzeyi yüksek olan diyabetlilere alkollü içki içmeleri kesinlikle önerilmez.

Açkarnına alınan alkol ciddi hipoglisemilere yol açar, bu nedenle diyabetlilerin aç karnına alkollü içki içmemeleri gerekmektedir.

Alkol ve alkol ile birlikte yenilen yiyeceklerin miktarının artması hiperglisemiye neden olabilir. Bu nedenle glisemi kontrolü kötü olan diyabetlilerin alkollü içki içmemeleri gerekir.

Glisemi kontrolü sağlayan diyabetliler, alkollü içki içmek isterlerse 1 kadeh beyaz veya kırmızı şarap veya 1 bardak alkolsüz bira veya %80 sulandırılmış viski veya rakı kullanabilirler. Doktorunuza danışmadan alkollü içki içmeyin.

Hergün Aynı Yiyecekleri Yersem Kan Şekerimi Kontrol Altına Almam Daha Kolay Olmaz Mı?

Kan glikoz kontrolünün sağlanması için böyle bir method uygulamak sağlıklı değildir. Üstelik bıktırıcı olur. Diyabetinizin olması her öğün ve her gün aynı yiyecekleri yemenizi gerektirmez.

Sağlıklı beslenmek için hergün çeşitli yiyecekler yemek gereklidir. Öğünlerden 1,5 saat sonra kan şekerinizi ölçerek farklı yiyeceklerin kan şekerinizi nasıl etkilediğini öğrenebilirsiniz.

Kalori Hesabı Yaparak Kan Şekerimi Kontrolünü Sağlayabilir miyim?

Aynı kaloriye sahip olmakla birlikte yiyeceklerin içerdiği besin ögesi çeşidi ve miktarı farklı olabilmektedir. Bu hesabı yaparken birbiri yerine geçen yiyecek porsiyonlarının enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içeriklerinin benzer olmasına dikkat edilmelidir. Örneğin 8 adet tarçınli kepekli bisküvi bir dilim ekmeğe yerine yenilebilir. Her iki yiyecek değişimi 15 gr karbonhidrat içerir ve yaklaşık olarak 68 kalori değerinde enerji verir. Buna karşılık sadece enerji değeri baz alınarak yapılan değişimler kan şekeri kontrolünü bozabilir. Örneğin 68 kalori veren, 15 gr karbonhidrat 2 gr protein içeren 1 ince dilim ekmeğe yerine 69 kalori veren, 6 gr protein 5 gr yağ içeren 1 adet hamburger köftesi yerseniz o öğünde 15 gr karbonhidrat eksik, 4 gr protein ve 5 gr yağ fazla almış olursunuz. Karbonhidrat miktarında yapmış olduğunuz bu azaltma kan şekerinin düşmesine yol açabilir. Besin içeriğini gösteren tablolardan faydalanarak uygun yiyecek değişimini nasıl yapabileceğinizi diyetisyeninizden öğrenebilirsiniz.

Çeşitli Bitkilerin Veya Baharatların Kan Şekerini Düşürdüğü Doğru mu?

Bazı bitki ve yiyeceklerin kan şekerinizi düşüreceği fikri doğru değildir. Asla inanmayınız ve uygulamayınız. Unutmayınız ki herhangi bir bitkinin, bir yiyeceğin veya başka uygulamaların (akapunktur gibi) kan şekerinizi düşürebilmesi için bileşiminde insülin bulunması veya insülin salgısını arttırıcı bir madde içermesi gerekir. Bildiğiniz gibi insülin sadece pankreas tarafından üretilen bir hormondur. Kan şekerinizi düşüren alternatif bir uygulamanın varlığı asla doğru değildir.

Gerek Türkiye’de gerek ise dünyanın çeşitli ülkelerinde bu tür yanlış uygulamalar sonucu hayatını kaybeden insanlar vardır.

Sağlık ekibinizin dialoga açık olduğunu unutmayın. Eğer çocuğunuza veya kendinize diyabet ekibinizin önerdiğinden farklı bir tedavi uygulamayı düşünüyorsanız bunu mutlaka danışın.

Yemeklerimi Her Zaman Evde mi Yemem Gerekir?

Tabiki hayır.Ev dışında bir restorantda veya lokantada yemek yiyebilirsiniz. Ancak menüden sağlıklı beslenme planınıza uygun yiyecekleri seçmeye özen gösteriniz. Ana yemek öncesi sunulan seçenekler genellikle yüksek yağ ve protein içeren yiyeceklerden oluşur. Özellikle insülin kullanan diyabetlilerin enjeksiyondan sonra yüksek yağlı ve proteinli yiyecekler yemesi hipoglisemi riskini artırır.

• Dışarda yiyeceğiniz yemeğin saatini yemek saatlerinizi göz önüne alarak ayarlayınız. Bu davranışınız hipogliseminin önlenmesi için önemlidir. Eğer menüden sipariş vereceğiniz yemeğin içindekileri veya porsiyon ölçüsünü bilmiyorsanız sormaktan çekinmeyiniz. Siparişinizi verirken beslenme planınıza uygun porsiyonlarda olmasına dikkat ediniz.

Fast food olarak alınan çoğu menü yağ, kolesterol , tuzdan zengin ancak posa, vitamin ve mineral yönünden yetersizdir. Bu nedenle düzenli olarak hergün yenilmeleri önerilmez. Fast food restoranlarındaki çoğu yiyecek ekme,et ve yağ kombinasyonu ile oluşturulmuştur. Öğününüzde önerilen yiyecek gruplarını karşılayacak düzeyde uygun bir seçim yaparak öğün planınızda fast food yiyebilirsiniz

Fast food olarak seçtiğimiz yiyeceklerin çoğunun doymuş yağ, kolesterol, tuz ve özellikle enerji yoğunluğu açısından zengin yiyecekler olduğunu unutmayın. . 1 adet Hamburger ile 260 kalori, 1 adet peynirli burger ile 360 kalori, 1 porsiyon küçük boy patates kızarması ile 210 kalori değerinde enerji alırsınız. Fast food olarak geleneksel türk mutfağının yiyeceği olan Lahmacun'un 1 adeti ise 220-260 kalori içermektedir.

Yolculukta Veya Tatilde Nelere Dikkat Etmeliyim?

Yolculuğa ve tatile çıktığınızda mevcut tedavinizde aksaklıklar olmasına izin vermeyin. Tatil fiziksel aktivitenizin artmasına veya azalmasına neden olabileceği gibi, öğün saatlerinizde ve yiyecek çeşidinizde değişiklik yapmanızı gerektirebilir. Yolculuk ve tatil programı öncesinde doktorunuzdan ve diyetisyeninizden değişiklikler konusunda bilgi almayı ihmal etmeyin.

Yolculuğa Çıkarken

- Yedek insülin ve ilaç alın
- Yedek insülin kalemi ve enjektör alın
- Test çubuklarını ve ölçüm aletini almayı unutmayın
- Yedek insülin kalemi ve enjektör alın
- Diyabetli olduğunuzu belirten kimlik kartınızı yanınızda bulundurun
- Glikoz tablet, çay şekeri, meyve suyu ve Glucagon almayı ihmal etmeyin
- Diyabet ekibinizin telefon ve fax numaralarını kaydedin.

Diyabette Beslenme Planlaması Nedir?

Diyabette beslenme planlaması şu konuları içerir:

Sağlıklı besinler seçmek,
Gerekli miktarda besin almak,
Uygun zamanda yemek.

Beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ile ilgili temel bilgileri mümkün olduğunca erken öğrenmeniz önemlidir. Bu bilgi sizi, sağlıklı besinler seçip bunları sizin için gerekli miktarlarda ve zamanlarda yemeye hazırlayacaktır. Bunu yaptığınızda, diyabetinizin iyi bir şekilde kontrol altına alınmasında önemli bir yol almış olacaksınız.

Beslenme alışkanlıklarınızın düzenlenmesi için diyetisyeninizle birlikte sevdiğiniz ve sevmediğiniz yiyecekleri, yemeklerinizin nasıl hazırlandığını, yemek yeme saatlerinizi ve yerini konuşunuz. Bu bilgiler yemek planınızın diyabetinizin kontrol altına alınmasını sağlayacak şekilde hazırlanmasına olanak sağlar.

Kendisini iyi ve sağlıklı hissetmek isteyen herkes, dengeli beslenmelidir. Bu, diyabetli olanlar için de, olmayanlar için de geçerli bir kuraldır.

Hangi Yiyeceklerde Şeker Vardır? Şeker Yerseniz Ne Olur?

Çay şekeri, şeker ve şekerlemeler, reçel, marmelat, pekmez, bal, çikolata, dondurma, helva çeşitleri, hazır meyva suları, şekerli kurabiyeler, pasta ve tatlılar, kurutulmuş meyvalar ve meşrubatlar gibi yiyecek ve içeceklerin içindeki şekerler vücudunuzda hızlı bir şekilde glikoza çevrilerek kana geçerler ve kan şekerinizde ani yükselmeler meydana getirirler. Yüksek kan şekeri sağlığınız için arzu edilen bir durum olmadığından bu tür yiyeceklerin diyetisyene danışılmadan beslenme planında yer almaması gereklidir.

Hangi Yiyeceklerde Nişasta Vardır? Nişastalı Yiyecekleri Yerseniz Ne Olur?

Ekme, pirinç, makarna, patates, un, mısır, mercimek, kuru fasulye, nohut gibi yiyeceklerin içindeki nişasta vücudumuzda glikoza çevrilir, ancak bu tip yiyeceklerin içindeki nişastanın glikoza çevrilmesi yavaş olduğundan, kan şekeriniz daha geç ve daha yavaş yükselir.

Posa içeriği yüksek olan nişastalı yiyecekler (kepekli ekme, bulgur, kuru baklagiller gibi), düşük posalı nişastalı yiyecekler göre (beyaz ekme, patates, pirinç) kan şekerinizin daha geç ve daha yavaş yükselmesini sağlarlar.

Hangi Yiyeceklerde Protein Vardır?

Kırmız et, balık, tavuk, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi yiyeceklerde bulunan proteinler vücut dokularınızın gelişmesini ve gerektiğinde onarılmasını sağlar. Proteinler ayrıca enerji elde etmek amacıyla da kullanılabilir.

İyi kontrollü şeker hastalığında günlük protein ihtiyaçı yetişkinler için; ideal vücut ağırlılığının 0.8, çocuklar için 1.5-3 ile çarpımı ile bulunur. Ancak kan şekerinizin uzun süre kontrollü olmaması böbreklerinizi etkileyebilir. Böyle bir durumda alacağınız protein kısıtlanır.

Hangi Yiyeceklerde Yağ Vardır?

Zeytinyağı, ayieğiyağı, mısırzyağı, soyayağı gibi sıvıyağlar margarin, kahvaltılık yağ, krema, mayonez, ayrıca salam, sucuk, pastırma gibi et ürünleri, fındık, fıstık, ayçekirdeği gibi kuruyemişler yağ bakımından zengin yiyeceklerimizdir.

Daha Az Tuz Tktmek Neden nemlidir?

İnsanlar çok zaman, vücutlarının ihtiyaç duyduğu miktardan biraz daha fazla tuz yer. Bu fazla tuz, bazı insanlarda tansiyonun aşırı yükselmesine neden olabilir. Diyabetlilerde tansiyonun yüksek olma olasılığı, diyabetli olmayanlardan çok daha fazladır. Yüksek tansiyon ve diyabet, tehlikeli bir ikilidir. Aldığınız tuz miktarını azaltmak için yemekleri pişirirken daha az tuz kullanın ve sofradaki tuzluğu ortadan kaldırın. Konservelenmiş, kutulanmiş ya da saklanmak üzere tuzlanmiş besinlerden çok az tktin. Hazır orbalar, dondurularak hazırlanmiş gıdalar ve benzeri besinler tuz bakımından genellikle zengindir.

Daha Az Yağ, zellikle Daha Az Hayvansal Yağ Tktmek Neden nemlidir?

Daha az yağ özellikle daha az doymuş yağ tktin. Bu önerinin hedefi, kalp sağlığıyla ilgili riskleri azaltmaktır. Kandaki kolesterol düzeyinin yüksek olması, kalp krizini davet eden etkenlerden biridir. Kolesterol vücutta da üretilen bir tür yağdır ve kandaki kolesterol düzeyinin çok yüksek olması, kan damarlarını tıkayabilir. Besinlerimizdeki yağı ve özellikle de hayvansal yağı azaltmak, kan kolesterol düzeyinin düşürülmesine yardım eder.

Kalp Sağlığını Korumak İçin Ne Yapmalıyız?

- Balıketi ve tavuğun beyaz etini, kırmızı ete (koyun, dana gibi) tercih ediniz, kırmızı etin mümkün olduğunca yağsız kısımlarını yiyiniz.
- Etlili yemeklere ayrıca yağ eklemeyiniz.
- Yemeklere koyduğunuz yağ miktarını azaltınız, katıyağ yerine sıvıyağ özellikle zeytinyağı kullanınız. Kızartma yerine haşlama ve ızgarayı tercih ediniz.
- Haftada bir veya iki yumurtadan fazlasını yemeyiniz.
- Sakatları (karaciğer, beyin, böbrek gibi) yemeyiniz.
- Yarım yağlı veya yağsız diyet sütlerini tercih ediniz, diyetle bu şekilde azalan yağ miktarını salata veya yemeklere zeytinyağı ilavesi ile karşılayınız.
- Kahvaltıda tereyağı yerine margarin kullanınız ve doymamış yağ asidi içeriği yüksek olan margarinleri tercih ediniz.
- Kuyrukyağı ve iç yağı kesinlikle kullanmayınız.
- Yemekleriniz pişirilirken daha az tuz konulmasını sağlayınız ve tabağınızdaki yemeğin tadına bakmadan tuz ilave etme alışkanlığından vazgeçiniz.

Değişim Listesi Nedir?

Hastalığınızın bulgularına, sosyoekonomik ve kültürel durumunuz ile beslenme alışkanlıklarınıza uygun biçimde beslenme tedaviniz düzenlenirken, öğün planlaması yapabilmemiz için yiyecek değişim listelerinden yararlanılır.

Bu listeler enerji ve besin öğeleri değerleri birbirine denk olan besinlerin "değişim" adı altında aynı grupta toplanması ile oluşturulmuştur.

Değişim listelerinde besinler süt, et, ekmek, sebze, meyva, yağ ve kuru baklagiller olmak üzere 7 grupta toplanmıştır. Her bir grupta birbirinin yerine geçebilecek yiyeceklerin adı, pratik ölçüsü ve gram olarak miktarı belirlenmiştir. Günlük enerji ve besin öğeleri gereksiniminize göre, bu gruplardan her gün belirli miktarda besin seçilerek beslenme planınız düzenlenir ve siz her bir grup için kendinize verilen değişim sayısını geçmemek koşuluyla bu listelerden seçim yapabilirsiniz.

