

Diyabetlerde (şeker hastalarında) beslenme

«Yemek yerken dikkat etmeniz gerekenler.»

türkisch – turc – turco



www.diabetesgesellschaft.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

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 hastılığının 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 arttıırırlar:

- Tahıllar (buğday, mısır, pirinç, çavdar, arpa, yulaf) ve tahıl ürünleri (mesela, ekmeğ, hamur işleri, irmik, pirinç ve bulğur pilavı, Tarhana)
- Kuru baklagiller (kuru fasulye ve bezelye, mercimek, nohut) ve kuru baklagiller oluşun 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 yenilenmesine 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 grubuna 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
- Sodaları ve sodasız maden suları
- Yapay tadlandırılmış 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, pirinc, hamur işleri).
- Karbonhidrat miktarını, terapinize ve ihtiyacınıza uygun olarak ayarlayınız (örneğin İnsülin).
- Kepekli ürünleri tercih ediniz (örneğin kepekli ekmek, kabuklu pirinc, kepekli hamur işleri).
- Karbonhidratı ham madde olarak tüketiniz (örneğin portakal suyu yerine portakal).
- Ana öğünlerde protein içeren besin maddeleri bulundurunuz (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, pirinc, hamur işleri vb.).

Kan şekerini düşüren gıda maddeleri var mıdır?

Maalesef kan şekerini düşürmeye yarayan gıda maddesi veya malzemesi yoktur.

Alkol

Şarap, bira ve sert içki gibi alkollü içecekler keyif verici maddelerdir ve besin maddesi olarak değersizdirler. Bol kalorilidirler ve kilo vermeyi güçleştirirler. İçeceğin türüne göre kan şekerini arttırabilir veya düşürebilirler. Alkol, ilaçlı tedaviye bağlı olarak kan şekerinin normalin altına düşmesini provoke edebilir. Alkollü içecekleri sınırlı miktarda 1-bardak tavsiyesi çerçevesinde, bilhassa ana öğünlerde tüketiniz. Alkol tüketimi ile ilgili doktorunuzla konuşunuz.



Hareket

Günlük olarak en az 30 dakika boyunca düzenli hareketler yapınız. En iyisi bu hareketleri günlük yaşamda uygulayınız: örneğin otobüste iken bir durak önceden ininiz veya asansöre binmekten se merdivenlerden çıkmayı tercih ediniz. Hareket etmek yalnızca kan şekerinizi düzeltmekle kalmaz, ayrıca özellikle kan basıncını ve kan yağını da düzenler. Buna

ek olarak zihni güçlendirir ve moral verir. İlâveten dayanaklılığınızı, gücünüzü ve hareketliliğinizi uygun bir kişisel aktivite programına göre arttırınız.

Kilo fazlalığında ne yapılır

Aşağı yukarı 3–5 kilo kaybı kan şekerini, kan basıncını ve kan yağı değerlerini düzeltebilir. Var olan fazla kilolarınızdan yavaş yavaş kurtulmayı amaçlayınız. Buna aşağıdaki yöntemle ulaşabilirsiniz:

- Vücudunuzun ihtiyaç duyduğundan daha az enerji (kalori) alınız.
- Daha fazla hareket edip, bu sayede enerji tüketimini arttırınız.
- Aynı zamanda enerji alımını azaltınız ve tüketimini arttırınız (hareket)
- Aktif olan kişi, dinlenecek zama na ihtiyaç duyar. Günlük olarak gevşeme anları oluşturunuz.

Şahsi danışmanlık

Doktorunuz, beslenme ve diyabet danışmanınızla yapacağınız şahsi görüşmelerde, önemli özel konuları ve sorularınızı konuşabilirsiniz. İsviçre’de faaliyete bulunan tüm diyabet kuruluşları, hastalık sigortaları tarafından tanınmaktadır.

Nerelerde nitelikli bir danışmanlık alabilirsiniz?

Kendi doktorunuzda, veya yakınınızdaki diyabet kurumlarında çalışan diplomalı (uzman) danışmanlarda. Bu alandaki bütün danışmanlık hizmetleri, İsviçre'deki hastalık sigortaları tarafından kabul edilmektedir.

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâtoise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Chemin de Rovéréaz 5	1012 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Yakınıınızda bulunan, diyabet kurumlarından birine üye olunuz ve önerilen kurs ve konferanslardan yararlanınız. Üyelik durumunda bununla ilgili çok sayıda bilgi ve güncel konular içeren gazetemiz 'd-journal' i ücretsiz alabilirsiniz.

Elinizdeki bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın «Göç ve Sağlık 2008 – 2013» adlı ulusal programı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Danışma ve İnternet siparişi:

www.migesplus.ch – Bir çok dilde sağlık hakkında bilgi

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18
3084 Wabern
info@migesplus.ch, 031 960 75 71

migesplus

Diyabet hastaları için besin maddeleri piramidi

Tatlılar

Ölçülü ve amaca uygun

Katı ve sıvı yağlar

Tasarruflu kullanınız

- Zeytin yağı ve kolza yağı tercih ediniz

Süt, yoğurt

1 – 2 porsiyon

Peynir, tuzsuz beyaz peynir, et, kanatlılar, balık, yumurta, tofu (bir tür soya peyniri)

1 – 2 porsiyon peynir, tuzsuz beyaz peynir
1 porsiyon kırmızı et, tavuk vb. eti, balık, yumurta, tofu
• yağa dikkat

Ekmek, tahıllar, tahıl ürünleri, patates, baklagiller

Her bir ana öğünde

- Kepekli ürünleri tercih ediniz

Meyve

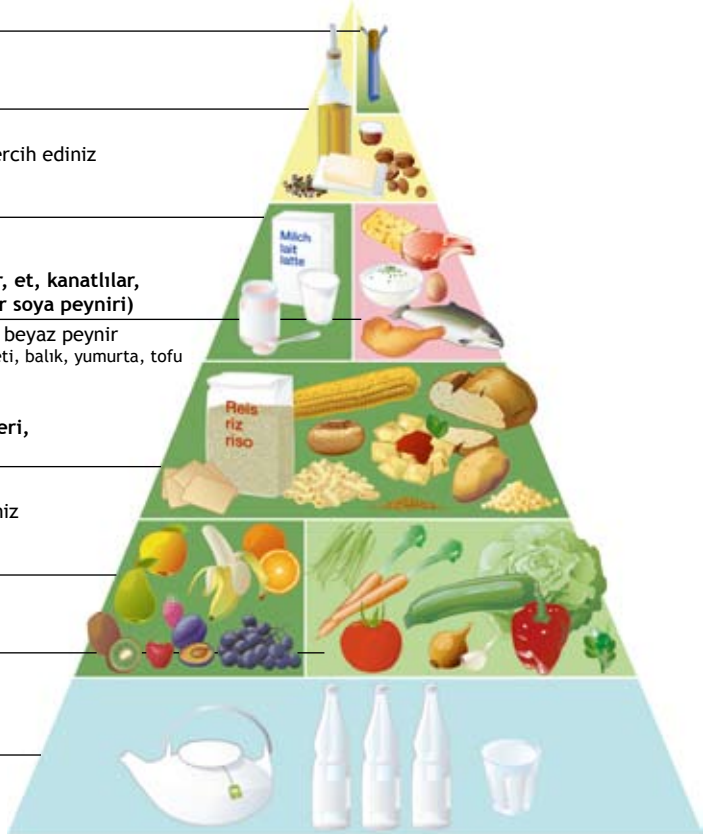
2 – 3 porsiyon

Sebze, salata

2 – 3 porsiyon

Su, çay, şekersiz içecekler

En az 1,5 litre



Tavsiye edilen ölçüler bir günlük tüketim içindir. Porsiyonların büyüklükleri, bireylere göre değişir.

Karbonhidrat

Protein

Yağ

İçecekler