

# DIYABETLİLER İÇİN MANTIKLI YİYECEK SEÇENEKLERİ

## Sensible food Choices for Diabetes – In Turkish

**Diyabet Kandaki glukoz (şeker) miktarının çok yüksek olmasıyla kendini gösteren bir durumdur.**

**Kandaki glukoz seviyesi insülin denilen bir hormon tarafından kontrol edilir. Diyabet hastalarında ya yeterli kadar insülin salgılanmaktadır ya da salgılanan insülin gerektiği gibi çalışmamaktadır.**

**Bir çok diyabet hastası yaşam şeklinde yaptığı birtakım değişikliklerle diyabetini daha iyi kontrol altında tutabilir.**

**Diyabeti kontrol altında tutmanın üç önemli noktası vardır.**

1. Diyet
2. Düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunarak, kan şekerini, tansiyonu, ve kolesterolü kontrol altında tutmaya çalışmak.
3. Kan şekerini kontrol altında tutmak için , ilaçlarınızı düzenli ve doğru olarak kullanmak

Eğer diyabetiniz kontrol altında değilse, kalp krizi ve felç geçirme, böbrek ve göz hastalıklarına yakalanma ve sinir sisteminde birtakım hasarlar oluşması riskiniz yüksektir. Bu nedenle düzenli olarak mahalle doktorunuzda yıllık kontrollerinizi yaptırmanız önerilir. Böylelikle tedaviniz gözden geçirilir ve sağlığınızda iyileştirilmeler yapıp yapılamayacağı görülür.

### **Diyabetliler için sağlıklı beslenme**

- Düzenli olarak yemek yiyin
- Sağlıklı bir kiloda kalın
- Her öğünde nişastalı besinler tüketin
- Bol olarak meyve, sebze ve kurubaklagiller tüketin.
- Az yağ tüketin.
- Az tuz tüketin.
- Az alkol alın.
- Şekeri ve şekerli yiyecekleri azaltın.

**Düzenli olarak yemek yemek** düzensiz olarak yemek yiyenlere oranla kan şekerinizi kontrol etmenize yardım edecektir. Diyet uzmanları bu konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgi verebilirler.

**Aşırı kilolu olmak** diyabetinizi, tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü kontrol altında tutmanızı güçleştirir. Bunları kontrol altında tutmanız kilolarınızın %5-10 dan kurtulmakla daha kolay olacaktır.

**Nişastalı yiyecekler-** ekmek, makarna, patates, prinç, kahvaltılık konfleksleri gibi nişastalı yiyecekler, enerji kaynağı olan

yiyeceklerdir ve aynı zamanda vitamin ve mineral açısından da zengindirler. Bütün nişastalı yiyecekler kan şekerinizi arttırır fakat bazıları az, bazıları çok arttırır. Karbonhidrat grubu yiyeceklerin glisemik indeksi

yiyeceklerin ne kadar çabuk sindirilip emildiğini ve glukoz (şekere) ne kadar çabuk dönüştüğünü ölçer.

İçinde arpa buğday gibi tanelerin bulunduğu kepekli ekmek, makarna, yulaf ve kurubaklagiller gibi yiyecek türleri düşük glisemik indeksi olan yiyeceklerdir ve öğünlerde düzenli olarak tüketilmelidir. Diyet uzmanından bu konu hakkında daha detaylı bilgi isteyebilirsiniz.

**Sebze ve meyveler** farklı türden sebze ve meyve tüketin, bunlar, taze olarak tüketilebileceği gibi, buzluk, tenekede, kurutulmuş, yada meyve suyu olarak da tüketilebilir. Meyve suları kan şekeri seviyenizi hızlı olarak yükseltir bu nedenle dikkatli ve sınırlı şekilde tüketilmelidir.

**Yağ ve yağlı yiyecekler** bu yiyecek gurubu kalori açısından yüksektir ve kolesterolünüzün yükselmesine neden olabilir. Doymuş yağ oranı yüksek olan yağları azaltın. Yağlı etler, hamur işleri, krips, çukulata, kake, ve bisküvi ve yağlı süt ve süt ürünlerini azaltın. Yemek pişirirken az yağ kullanın ve ya grilde, buharda, fırında veya mikrodalgada pişirin. Bütün yağlar kalori açısından yüksektir fakat, doymamış yağlar dediğimiz, zeytin yağı gibi yağlar daha iyi seçenektir. Uskumru, sardalye gibi yağlı balıkları tüketmek son derece sağlıklı bir seçenektir. haftada en az bir defa bu balıklardan tüketmeye çalışın. Unutmayın bir yemek kaşığı (11gr) yağda 100 kalori bulunmaktadır- özellikle kilo vermeye çalışıyorsanız yağ tüketimine dikkat etmeniz gerekmektedir.

**Şeker** Bütün şekerli yiyeceklerden uzak durmanıza gerek yok fakat şekerli içecekler kan şekerini hızla yükselteceği için uzak durulması gereklidir. Şeker açısından yüksek olan bazı yiyecekler aynı zamanda yağ oranı açısından da yüksektir, bu nedenle bu tür yiyeceklerden de uzak durmaya çalışmalısınız. Tatlandırıcılar şeker yerine rahatlıkla kullanılmalıdır

**Tuz** Tuz tansiyonu yükseltebilir, bu nedenle tuz oranı fazla olan hazır yiyeceklerden ve tuzlu yiyeceklerden mümkün olduğu kadar az tüketmelisiniz. Yemeklere tat vermek için, tuz yerine baharat ve sosları deneyin.

**Alkol** Diyabet hastaları önerilen alkol limitinin dışına çıkmamalıdır. Bu limit kadınlar için günde 1-2 ünite ( 14 ünite haftada) erkekler için günde 2-3 ünite( kaftada 21 Ünite)'yi geçmemelidir. Alkol kalori açısından da yüksektir.. Kilo problemi olanlar alkol tüketimine dikkat etmelidirler.

Bütün diyabet tanısı konulan hastalar diyabet konusunda uzman bir diyet uzmanını görmelidirler.