



DIABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ (I. AŞAMA)

FR-HYE-04-719-09

Sağlıklı beslenme diyabet tedavisinde ilk adımdır.

Sağlıklı beslenme için ne yapacaksınız?

Sağlıklı beslenme için yapılabilecek değişiklikler !

- 🔔 Seçtiğiniz besinlere göre kan şekerinizde değişiklikler olabilir.
- 🔔 Özel diyabetik ürünlere ve size özel yemeklere ihtiyacınız yoktur.
- 🔔 Aileniz için pişirilen her besin sizin için de uygundur .



- ° Her gün aynı saatlerde ana ve ara öğünlerinizi yemeye çalışın.
- 📦 Her gün, aynı gruptaki besinleri aynı miktarlarda tüketin.
- 📦 Öğün atlamayın.
- 📦 Kilo vermeniz gerekiyorsa porsiyonlarınızı azaltın.



- ↻ Her gün her çeşit besini yemelisiniz.
- ↻ Sebze, meyve, tahıl ve kurubaklagil gibi posalı besinleri tüketmeye özen gösterin.
- ↻ Yağ, şeker ve tuzu mümkün



Hastanın Adı Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

DİYET UZMANI :

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi: 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1