

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



DİABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

DIYABETİKLER İÇİN SAĞLIKLI BESLENME

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji, karbonhidrat, protein ve yağın çeşitli besin gruplarından yeterli miktarda alınması ile sağlanır. **Beslenme Planı** ; Ölçülü, dengeli ve bilinçli yeme düzenidir.

Sağlıklı yaşamın en önemli öğelerinden biri olup hayat boyu sürdürülmelidir.

KARBONHİDRATLAR :

Şeker, tatlı, ekmek, tahıl, meyve, sebze, süt ve yoğurt gibi besinlerde bulunan KARBONHİDRATLAR enerji gereksinimimizin çoğunu karşılar. Bunların bir kısmı kan şekerini hemen yükseltirken, bir kısmı daha yavaş yükseltir.

Kan Şekerini Hızlı Yükseltenler : Şeker, bal, reçel, pekmez, meyve, meşrubatlar, çikolata

Kan Şekerini Yavaş Yükseltenler : Düşük posalılar : Beyaz ekmek, un, pirinç, makarna, patates. Yüksek posalılar : Kepekli ekmek, bulgur, baklagiller ve sebzeler. **Sağlıklı beslenme için kan şekerini yavaş yükselten gruptaki besinlerden yüksek posa içerenler tercih edilmelidir.**

YAĞLAR :

Zeytin, ayçiçeği fındık, ceviz gibi bitkisel ürünlerde ve et süt yumurta gibi hayvansal ürünlerde bulunan YAĞLAR; yüksek enerji veren besin öğeleridir. Besinlerde günlük alınan yağ ve kolesterol miktarının fazlalığı, şişmanlığa ve kalp hastalığına sebep olur.

DİYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

Yemeklerde katı yağ yerine sıvı yağ (**zeytinyağı ve ayçiçeği/mısırözü/soya yağı**) kullanımı ve mümkün olduğunca yağ miktarı azaltılmalıdır. Etli veya kıymalı yemeklerin içine yağ ilave edilmemelidir.

PROTEİNLER :

Et, süt, yumurta,peynir gibi besinlerde bulunan PROTEİNLER; vücudun büyümesi, gelişmesi ve yıpranan dokuların onarılmasında önemli rol oynar. Gereğinden fazla proteinli beslenme sağlıklı değildir.

ÖĞÜN SIKLIĞI :

Yemeklerin miktarı ve cinsi kadar, tüketildiği zamanlar da önemlidir. Uzun aralıklarla yemek yenilmesi kan şekerinde düşüklük ve yüksekliklere yol açar. Sağlıklı beslenmenin en önemli kuralı günde 3 ana öğün (sabah, öğle, akşam) ve 3 ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) şeklinde beslenmedir.

SERBEST OLAN YİYECEKLER :

Açık çay, kahve, ıhlamur, adaçayı, maden suyu, sirke, salça, hardal, her çeşit baharat ve suni tatlandırıcılar.

DİYABETİN KONTROLÜNÜ BOZAN BESİNLER :

- ❖ Bal, çikolata, reçel, pekmez, marmelat, şurup, dondurma gibi şekerli besinler.
- ❖ Pasta, kek, kurabiye gibi hamur işleri,
- ❖ Kola, gazoz, fanta, hazır meyve suları, meşrubatlar, alkollü içecekler,
- ❖ Sucuk, pastırma, yağlı et, tavuk derisi, iç yağı, kaymak, krema, mayonez, ketçap
- ❖ Ayçekirdeği, kabak çekirdeği,

DIYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

- ❖ İçeriği bilinmeyen veya glikoz, glikoz şurubu, sukroz ve şeker bulunan hazır gıdalar,
- ❖ Önerilmemiş her türlü gıdalar

U.Ü. Sağlık Kuruluşları

Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167