



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEMED DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

01



Diyabet ve sağlıklı beslenme

Diyabet insülinin eksikiği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabettir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır. Bunun için bir yandan da sağlıklı ve dengeli beslenmenin sürdürülebilmesi diyabet tedavisinde anahtar rol oynar.

Bu kitapçık, diyabetli kişinin sağlıklı ve dengeli beslenmesi için yol göstermek amacı ile hazırlanmıştır(*).

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof. Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

(*) Bu broşürün içeriği Diyetisyen Canan DEĞİRMENCİ tarafından hazırlanmıştır.

"Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi" Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEM DİABETES MELLİTUS Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Diyabet ve sağlıklı beslenme

Diyabet, yediğimiz besinlerin enerjiye çevrilmesini etkiler. Yemek yediğimizde, vücudumuz yiyecekleri “glukoz” adını verdiğimiz şekere dönüştürür. Şeker, vücudumuzun nefes alma, yürüme, koşma, okuma, uyuma gibi, aklımıza gelen tüm aktivitelerini yapmamız için gereken enerji kaynağıdır. Diyabet, vücudunuzun şekeri enerji olarak kullanmasını güçleştirir. Diyabetli kişiler, hep aynı sorunla karşı karşıyadırlar; kan dolaşımında şeker düzeyi çok yüksektir, hücrelerin enerji kaynaklarından birisi olan glukoz hücre içerisine giremediği için hücrelerin içinde enerji açlığı vardır. Normalde, şekeri kan damarlarımızdan alıp hücrelerimize taşımak için pankreas salgı bezinde üretilen ve “insülin” adı verilen bir hormona ihtiyaç vardır. Diyabetiniz varsa pankreas bezi tarafından ya yeterli insülin üretilmiyordur ya da üretilen insülin yeterli etkiyi gösteremiyordur. Birinci koşulda “tip 1 diyabet”, ikinci koşulda ise “tip 2 diyabet” söz konusudur.

Her iki koşulda da kanda şeker düzeyi yükselir. Bu duruma “hiperglisemi” adı verilir. Hiperglisemi iyi tedavi edilmezse büyük ve küçük kan damarlarını bozarak göz, böbrek ve sinir dokusunda hasarlara yol açabilir; kalp krizi ve inme’ye sebebiyet verebilir.

Bu kitapçıkta diyabetli bireyler için sağlıklı ve dengeli beslenme önerileri ele alınmıştır.





Diyabet ve beslenme tedavisi

Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak alınmasıdır. Beslenmek, hiçbir zaman karın doyurmak anlamına gelmemelidir. Sağlıklı beslenme, besinleri yeterli ve dengeli tüketmek ile mümkündür. Büyüme, dokuların yenilenmesi, yaşamsal işlevler ve üretken olarak hayatımızı sürdürebilmemiz için gerekli olan besin öğelerinin her birinden yeterli miktarda alınması gereklidir. Besinler çok çeşitlidir. Her bir çeşit besinin bileşiminde değişik miktarlarda besin öğesi denilen kimyasal moleküller bulunur.

Başlıca altı çeşit besin öğesi vardır;

- > Karbonhidratlar
- > Proteinler
- > Yağlar
- > Vitaminler
- > Mineraller
- > Su

Karbonhidratlar

Karbonhidratlar vücudumuzun başlıca enerji kaynağıdır. Karbonhidratlar karbon, hidrojen ve oksijen elementlerinden meydana gelir.

Bir gram karbonhidrat 4 kilo kalori enerji sağlar. Egzersizden nefes almaya, hatta besinlerin sindirimine kadar her olayda vücudumuz enerjiye gereksinim duyar. Gerçekte enerji için karbonhidratın esas formu olan glukoz kullanılır. Kan dolaşımımızda bulunması sebebiyle kan şekeri olarak adlandırılır. Vücudumuz kan şekerinin tümünü aynı anda enerjiye çeviremez.

Kan şekeri düzeyi normalin üzerine çıktığında pankreastan salgılanan insülin hormonu bu fazla şekerin depolanması için karaciğer, kas ve diğer hücreleri uyarır. Glukozun bir kısmı kas ve karaciğerde karbonhidratların depo şekli olan glikojen şeklinde depolanır. İhtiyacımızdan fazla kalori alıyorsak, glukozun bir kısmı yağlara çevrilir. Kan şekerimiz normalin altına düştüğü zaman, glukagon adı verilen diğer bir hormon, glikojenin tekrar glukozla çevrilmesini sağlar.



Karbonhidratlar basit ve kompleks karbonhidratlar olarak ikiye ayrılır. Basit karbonhidratlar barsaklardan hızlı bir şekilde emilir ve kana karışırlar (şeker, şekerli tatlılar, bal, pekmez, marmelat, reçel gibi). Kompleks karbonhidratlar barsaklardan daha yavaş emilir ve kan şekerini dengeli bir şekilde yükseltir, dengeli insülin salınımı sağlarlar (tahıllar, ekmek, kurubaklagiller, meyve, sebze, süt ve yoğurt gibi). Obez kişilerde genellikle insülin fazla salgılanır. İnsülin düzeyinin artması, iştahı artırarak yağ depolanmasının artmasına ve böylece obezitenin daha da ağırlaşmasına neden olmaktadır. Bu yüzden, insülin salınımını arttıran besinlerden uzak durulmalıdır. İnsülin salınımını arttıran besinler “**glisemik indeksi yüksek**” besinlerdir. Glisemik indeks; aynı miktarda karbonhidrat içeren farklı gıdaların vücutta oluşturduğu kan şekeri yanıtıdır. Bunun nedeni, yiyeceklerdeki karbonhidratların sindirim sisteminden farklı hızlarda emilmesidir. Glisemik indeksi yüksek olan besinler muz, üzüm, kavun, karpuz, incir, havuç ve haşlanmış patatestir. Bu meyveleri seyrek olarak tüketmeli, havuç ve patatesi de yemek içinde karışmış olarak yemeliyiz.



Günlük yaşamda karbonhidrat dengesi için

- > Aldığımız enerjinin yaklaşık yarısını karbonhidratlardan sağlamalıyız.
- > Kompleks karbonhidratları tercih etmeliyiz.



Proteinler

Proteinler, karbonhidratlar ve yağlar gibi karbon, hidrojen ve oksijen bileşiminden oluşmuştur. Besinlerde ve vücudumuzda bulunan proteinler 20 farklı amino asitten meydana gelmiştir. 1 gram protein 4 kilo kalori enerji sağlar. Amino asitlerden 9 tanesi elzemdir, çünkü vücudumuz onları sentezleyemez. Bu amino asitler; histidin, izölösün, lösin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan ve valindir. Bu amino asitleri besinlerle alırız. Diğer amino asitler elzem değildir. Günlük yeterli oranda elzem amino asitler ve kalori alırsak vücudumuz elzem olmayan amino asitleri sentezler.

Besin ögesi olarak proteinlerin birçok görevi vardır. Proteinler vücut hücrelerinin bir kısmını oluşturur. Vücudumuzda deri, kas, kemik ve organlar gibi farklı dokular vardır. Bu dokuların protein yapılarında farklı amino asitler bulunur. Yıpranmış vücut hücrelerimizin onarılması için vücudumuzun devamlı protein alımına ihtiyacı vardır. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve gebelik dönemleri boyunca yeni dokuların yapımı için vücudun proteinlere ihtiyacı vardır.



Bunun yanı sıra proteinler vücut işleyişinin düzenlenmesine yardımcı olurlar. Örneğin enzimler, hormonlar ve birçok kimyasal reaksiyonun işleyişinde görev alırlar. Antikor olarak bakteri ve virüslerin taşıdıkları hastalıklara karşı bizi korurlar. Yeterli oranda karbonhidrat ve yağ tüketmezseniz proteinler enerjinizi sağlamada katkıda bulunur. İhtiyacınızdan fazla protein alırsanız, proteinler yıkılır ve vücut yağı olarak depolanır. Protein deposu olarak saklanmaz.

PROTEİN KAYNAKLARI

Et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri 9 tane elzem amino asidi içeren hayvansal kaynaklı proteinlerdir. Bu nedenle kaliteli protein olarak adlandırılır. **Kurubaklagiller, tahıllar, yağlı tohumlar ve sebzeler** de bitkisel kaynaklı proteinlerdir. Yetişkin bir kişinin günlük protein gereksinimi kilogramı başına 1 gramdır.



Günlük yaşamda protein dengesi için

- > Haftada en az 2-3 öğün kırmızı et
- > Haftada en az 2-3 öğün beyaz et (tavuk, balık, hindi)
- > Haftada 2-3 öğün kurubaklagiller tüketilmelidir.



Yağlar

Yağlar, yağ asitlerinden oluşurlar. Yağ asitlerinden özellikle linoleik asit ve linolenik asit organizmamız için gereklidir. Çünkü vücudumuzda bu iki yağ asidinin sentezi gerçekleşemez. Çocukluk döneminde büyüme, yetişkinlerde ise sağlıklı bir cilt için bu yağ asitlerine ihtiyaç vardır. Elzem yağ asitleri besinlerde yaygın olarak bulunur. Beslenmenizde besin çeşitliliğine özen gösteriyorsanız zaten bu yağ asitlerini yeterli olarak tüketiyorsunuzdur.

Karbonhidratlar ve proteinler gibi yağlar da yaşamımızın sürdürülmesi için gerekli vücut fonksiyonlarını yerine getirebilmemiz ve fiziksel performans için gereken enerjiyi sağlarlar. Yağlar yoğun enerji kaynağıdır. 1 gram yağ 9 kilo kalori enerji verir. Vücudumuz yağları enerji için kullanmakla birlikte, özellikle yağ dokularında ve yağ hücrelerinde depolayabilir. Vücuttaki yağ deposuna “adipoz doku” denir. Eğer fazla enerjiye ihtiyaç duyarsak vücudumuz bu yağlardan yararlanır.

Vücudumuzdaki yağların diğer fonksiyonları arasında, organlarımızın çevresini sararak bizi hasarlara karşı koruması ve deri altında bulunarak soğuk havalarda vücut ısıımızı korumasını sayabiliriz.

Yağlar midemizi, karbonhidrat ve proteinlere göre daha geç terk ettiği için tokluk hissimizin uzun süre devam etmesini sağlar. İşte bu nedenle çok düşük yağlı bir öğün tükettikten iki saat sonra acıkırsınız.

Günlük yaşamda yağ dengesi için;

- > Sıcak sebze yemekleri, pilav ve makarnada; fındık yağı ve mısırözü yağı karışımı veya soya yağı ile ayçiçeği yağı karışımı
- > Soğuk sebze yemeklerinde; zeytinyağı kullanılmalıdır.

(1 kilogram sebze için; 3-4 yemek kaşığı sıvı yağ ölçüsüyle)



Vitamin ve mineraller

Vitaminler düzenleyici olarak çalışan kompleks kimyasal maddelerdir. Mineraller kemik, diş ve tırnak gibi dokularda hücrelerin önemli bir bölümünü oluştururlar. Vitamin ve mineraller gerçekten birer takım oyuncusudurlar.

Karbonhidrat, protein ve yağdan enerji üretimini, vücut proteinlerinin sentezini, karanlıkta görme gibi işlevleri yerine getirirler.

Vitaminler suda eriyenler ve yağda eriyenler olmak üzere 2 gruba ayrılırlar. Suda eriyen vitaminler (B grubu vitaminler ve C vitamini) su içinde çözünebilir. Bunlar kan dolaşımımızla taşınırlar. Bu vitaminler vücutta depolanmaz. Vücut gerektiği kadarını kullanır, geri kalanını idrar yoluyla dışarı atar.

Vücudumuz suda eriyen vitaminleri depolayamadığından, yetersizliğini önlemek için bu vitaminlerin düzenli olarak, doğal yoldan alınması gerekir.

Yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K vitaminleri) yağda çözünebilir. Bu vitaminler vücudumuzda yağlar yoluyla taşınır. Bu nedenle beslenmemizde yeterli miktarda yağ bulunmalıdır. Vücudumuz yağda eriyen vitaminleri, organizmadaki yağ içerisinde depolayabilir. Bu nedenle yağda eriyen vitaminleri her gün almamız gerekmez. Yağda eriyen vitaminleri gıda veya ilaç olarak fazla miktarda alırsak, vücudumuzda birikerek toksik etkilere yol açabilir.



Su

Su yaşamımız için çok önemlidir. Su yediğimiz yiyeceklerde bulunan besin öğelerinin sindirimi, emilimi, taşınması ve metabolizması için gereklidir. Metabolizma sonucu oluşan zararlı atık maddelerin böbrekler yolu ile dışarı atılmasını sağlar. Su iştahı keser, aç karnına su içerse mide kasılmaları azalır, daha az yemek yememizi sağlar. Su yağların yanması sonucu vücutta oluşan atık ürünlerin uzaklaştırılmasını sağlar. Su kabızlığı önler. Vücut az su alırsa ihtiyacını barsaklardan su çekerek karşılamaya çalışır ve kabızlık oluşur.

**Su dengesini
saglayabilmemiz için**

> Her gün en az 10 bardak
(2 litre) su içmeliyiz.



Posa

Posa; bitki dokularının sindirim sisteminde parçalanmayan kısımlarıdır. Suda çözünebilir posa ve suda çözünemeyen posa olmak üzere 2 çeşittir.

Suda çözünebilir posa; sebze, meyve, yulaf ve kuru baklagillerde bulunur.

Suda çözünemeyen posa; kepek, bulgur ve rafine edilmemiş pirinçte bulunur.

Posalı gıdalar sindirim kanalında dolgunluk yaratır, barsaklardan emilimi yavaşlatır. Açlık hissinin azalmasına yardımcı olur. Kabızlık sorununu önler. Kan glukozunun yavaş yükselmesini sağlar ve böylece dengeli insülin yanıtına yardımcı olur. Kan yağlarının kontrolünde yardımcıdır.

Beslenme programında posa içeriğini arttırmak için;
Beyaz ekmek yerine kepekli, çavdar veya yulaf ekmeğini tercih ediniz.

- > Sebze ve meyve tüketiminizi arttırın ve her öğünde bunları tüketin.
- > Hazır meyve suyu yerine taze meyve yemeyi tercih edin.
- > Beslenmenizde kuru baklagillere sıklıkla yer verin.
- > Çorba olarak mercimek çorbasını, pilav olarak bulgur pilavını tercih edin.
- > Posalı gıdalarla beraber günde en az 10 bardak su için.

Akdeniz tipi beslenme modeli

Sağlıklı beslenmede besin öğelerinin dengeli tüketimi önemlidir. Bireylerin günlük enerji gereksinimi içinde almaları gereken en uygun karbonhidrat, protein ve yağ miktarlarına ilişkin öneriler değişmektedir. Çeşitli toplumlar üzerinde yapılan çalışmalarda sağlıklı beslenme için uygulanması gereken en uygun beslenme modelinin Akdeniz tipi beslenme modeli olduğu ortaya çıkmıştır. Toplumların sosyo-ekonomik gelişmelerine paralel olarak değişen beslenme alışkanlıkları koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, kanser, diyabet, osteoporoz gibi birçok hastalığın oluşumuyla ilgilidir.

Akdeniz bölgesinde yapılan çalışmalarda, bu bölgede yaşayan kişilerde kalp damar hastalığı ve hipertansiyonun az görülmesi; Akdeniz mutfağına bağlanmıştır. Bu bölgede yaşayan kişilerin beslenmeleri tahıl, kurubaklagil, taze sebze-meyve, balık, zeytinyağı ve şarap yönünden zengindir. Et, süt ve süt ürünleri tüketimi daha azdır. Diğer bir ifadeyle Akdeniz tipi beslenme modelinde tekli doymamış yağ asidi, posa, kompleks karbonhidrat içeriği yüksek; buna karşılık doymuş yağ, kolesterol ve basit karbonhidrat içeriği düşüktür. Akdeniz beslenme programında her gün tüketilecek besinler tahıllar, sebze, meyve, kurubaklagiller, süt ve süt ürünleridir.





Haftada birkaç kez balık, tavuk, yumurta önerilmektedir. Bu tip beslenmede kırmızı ete haftada 2-3 öğün yer verilmiştir. Yemeklerde yağ olarak zeytinyağı kullanımı önerilmektedir.

Türkiye’de halkın çoğunluğunun beslenmesi bu modele uygundur. Türk halkının temel besin maddesi ekmektir. Kurubaklagiller, bulgur, sebze ve meyvelerle yeterli miktarda posa alınmaktadır. En çok kullanılan yağ bitkisel sıvı yağlar ve zeytinyağıdır. Et, süt ve süt ürünleri tüketimi azdır. Bölgelere ve ekonomik düzeye göre farklılıklar olmakla birlikte; genelde Akdeniz tipi beslenme modeline göre beslenen Türk toplumunun beslenmesindeki yanlışlar; sağlıklı yemek pişirme kurallarına uyulmaması, tuz, şeker ve tatlı tüketiminin fazla olmasıdır.

Ayrıca son yıllarda, özellikle gençler arasında gözde olan, doymuş yağdan zengin-enerjisi çok fazla olan fast-food türü yiyeceklere yönelme toplum sağlığını bozabilecek niteliktedir.



Sağlıklı beslenmenin 10 altın kuralı

- > Her öğünde 4 ana besin grubundan (et-kurubaklagil, süt-yoğurt, sebze, ekmek) uygun miktarda tüketin.
- > Öğünlerinizi aksatmayın.
- > Her gün en az 30 dakika düzenli fiziksel aktivite yapın.
- > Sıvı yağ kullanarak kalp sağlığını koruyun (1 kilogram malzemeye 3-4 yemek kaşığı).
- > Mevsimine uygun taze sebze ve meyve tüketin.
- > Kemik sağlığınız için kalsiyum alımına dikkat edin.
- > Kansızlığı önlemek için demir tüketimine dikkat edin.
- > Beyaz ekmek gibi rafine tahıl ürünleri yerine kepekli olanları tercih edin.
- > Daha az tuz tüketin.
- > Sağlıklı yemek hazırlama ve pişirme yöntemlerini uygulayın.

Tatlandırıcı kullanımı

Diyabetik bireyler şeker yerine kullanılabilecek, aynı tadı verebilen düşük kalorili veya hiç kalori içermeyen bazı yapay tatlandırıcılar kullanabilirler.

Tatlandırıcılar 2 gruba ayrılır; enerjisi olan tatlandırıcılar ve enerjisi olmayan tatlandırıcılar

Enerjisi olan tatlandırıcılar; sukroz, glukoz, fruktoz, mısır şurubu, maltoz, maltodekstrin ve dekstroza gibi şeker alkolleridir. Sorbitol, mannitol, ksilitol, maltitol, eritritol, laktitol, izomalt, hidrolize edilmiş nişasta hidrolizatı ise enerji değeri azaltılmış tatlandırıcılardır.

Tatlandırıcıların 1 gramı aynı şekerde olduğu gibi 4 kilo kalori içerir ve kan şekerimizi yükseltir.

Enerjisi olmayan tatlandırıcılar; sakkarin, aspartam, asesulfam potasyum (Asesulfam K).

ASPARTAM:

Aspartam sofradan şekerinden 180-200 kez daha tatlıdır. iki amino asidin (aspartik asit ve fenilalanin) birleşmesiyle oluşmuştur.

Fenilalanin içermesi nedeniyle fenilketonürlü kişiler aspartam içeren yiyecek ve içecekleri tüketmemelidir.

Piştirme şekli: Aspartam ısıtılınca yapısı bozulur, tatlılığını kaybeder, acılaşır. Bu nedenle besinler piştikten sonra aspartamı ilave ediniz.



SAKKARİN

Sofra şekerinden 300 kez daha tatlıdır. Üzümde doğal olarak bulunan bir maddeden üretilmiştir.

Piştirme şekli: Besinler piştikten sonra sakkarini ilave ediniz.

ASESULFAM POTASYUM (ASEFULFAM K)

Sofra şekerinden 200 kez daha tatlıdır.

Piştirme şekli: Asesulfam K ısıtıldığında yapısı değişmediği için ocakta veya fırında pişirilecek besinlerde kullanılabilir.

GÜNLÜK AZAMİ KULLANILABİLECEK TATLANDIRICI MİKTARLARI*

Aspartam	11 mg/kg
Asesulfam K	15 mg/kg
Sakkarin	2.5 mg/kg
Sukraloz	5 mg /kg

Light ürün veya tatlandırıcı ile yapılmış yiyeceklerin kalorisi sadece azaltılmıştır (şeker ve yağ içeriği azaltıldığı için). Bu yiyecekler tüketilirken içinde bulunan diğer besin öğelerinin kalorisi (süt, yağ, un vb) olduğu unutulmamalıdır ve tüketildiğinde günlük kaloriden azaltılmalıdır. Kalorisi olmayan tek besin su, mineraller ve vitaminlerdir.

*Tatlandırıcı ile yapılmış yiyecekler ve light ürünlerin gebelikte kullanımı sınırlandırılmalıdır.

Tatlandırıcı ile yapılmış tatlı tarifleri

Sütlaç

Porsiyon başına 170 kilo kalori
Porsiyon ölçüsü 1 kase
Değişim ölçüsü 1 dilim ekmek ve 1 su bardağı süt

Malzemeler: Süt, pirinç, nişasta, su, tatlandırıcı
Yapılışı: Pirinci ayıklayıp yıkayın. Az suda suyunu çekip yumuşayınca kadar haşlayın. Nişastayı su ile ezin, çok az tuz ilave edip karıştırın. Kaynayan süte ezilmiş nişastayı yavaş yavaş ilave ederek karıştırın, pişirmeye devam edin. Haşlanmış pirinci ilave edin. Ocağı kapatın. Sütlaç ılınınca tatlandırıcıyı ilave edin. Soğuyunca kaselere boşaltıp servis yapın.



Sütlü irmik helvası

Porsiyon başına 140 kilo kalori
Porsiyon ölçüsü 2 yemek kaşığı
Değişim ölçüsü 1 dilim ekmek, 1 yağ ve 1/2 su bardağı süt

Malzemeler: İrmik, çam fıstığı, süt, yağ, tatlandırıcı
Yapılışı: İrmigi ve fıstıkları tencereye koyun. Yağsız olarak irmiğin rengi değişinceye kadar kısık ateşte kavurun. Ocağı kapatın. Yağı tahta kaşıkla sıcak irmiğe yedirin, ılınınca tatlandırıcıyı koyup karıştırın. Ilık sütü de ilave edip tekrar karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp demlendirdikten sonra servis yapın.



Çilek reçeli

Porsiyon başına 50 kilo kalori
Porsiyon ölçüsü 1 yemek kaşığı
Değişim ölçüsü 1 meyve

Malzemeler Çilek, su, tatlandırıcı
Yapılışı Çilekleri yıkayıp ayıklayın. Az suda ve kısık ateşte pişirin. Ateşin altını kapatıp ılınınca tatlandırıcıyı koyup karıştırın. Soğuduktan sonra servis yapın.



Aşure

Porsiyon başına 170 kilo kalori
Porsiyon ölçüsü 1 kase
Değişim ölçüsü 2 dilim ekmek ve 1/2 yağ

Malzemeler: Buğday, nohut, kuru fasulye, pirinç, kuru üzüm, kuru kayısı, fındık içi, tatlandırıcı
Yapılışı: Ayıklanmış ve yıkanmış buğdayı bol su ile düdüklü tencerede pişirin. Bir gece önceden ıslatılmış nohut ve fasulyeyi kaynamış buğdayın üstüne dökün. Düdüklü tencerede biraz daha pişirin. Pirinci, küçük doğranmış kuru kayısıyı, kuru üzümü de ilave ederek biraz daha pişirin. Ocağın altını kapatın. İlininca tatlandırıcıyı ilave edip karıştırın. Aşureyi kaselere paylaştırıp tarçın ve dövülmüş fındıkla süsleyerek servis yapın.

Sağlıklı beslenmede yanlış bilinenler

“Kahverengi şekerin kalorisizdir.”

Kahverengi şekerle beyaz şeker arasındaki tek fark rengidir. Her ikisinin de 1 gramı 4 kilo kalori sağlar. Her ikisi de hem kan şekerimizi hem de kilomuzu olumsuz yönde etkiler.

Bir kaşık dolusu şeker

Bir tatlı kaşığı toz şeker=20 kilo kalori

Bir tatlı kaşığı kahverengi şeker=20 kilo kalori

Bir küp kesme şeker=20 kilo kalori

Bir tatlı kaşığı bal=20 kilo kalori

Bir tatlı kaşığı fruktoz=20 kilo kalori

Şekersiz besinler kalorisiz midir?

Hayır! Şekersiz bir besin şeker içermez, ancak diğer karbonhidratlardan, yağdan ve proteinden dolayı kalori içerir.

Diyet bisküviler kalorisiz midir?

Hayır! Diyet bisküvilerin bir paketi 2 dilim ekmeğe eşdeğerdir.

Besin değişim grupları

Diyabetli kişilerin gereksinimi olan enerji ve besin öğelerinin miktarı belirlendikten sonra, beslenme programının düzenlenmesinde besin değişim listelerinden yararlanılır. Değişim listeleri; enerji ve besin öğeleri yönünden birbirine yakın olan yiyeceklerin aynı grupta toplanmasıyla oluşturulmuştur. Değişim grupları süt, et, ekmek, sebze, meyve, kurubaklagiller ve yağ olarak yedi gruptur:

Süt grubu: Süt, yoğurt, kefir

Et grubu: Et, balık, tavuk, hindi, yumurta, peynir, çökelek, lor

Kurubaklagil grubu: Kuru fasulye, nohut, barbunya, yeşil mercimek, börülce

Sebze grubu: Bütün sebzeler bu gruba dahildir. Yağsız salata serbest olarak kullanılabilir.

Meyve grubu: Bütün meyveler bu gruba dahildir.

Ekmek grubu: Ekmek, un ve unla hazırlanan yiyecekler, çorbalar, pilav, makarna, erişte bu gruba dahildir. Patates de ekmek grubuna dahildir.

Yağ grubu: Her türlü bitkisel yağlar, zeytin, kuruyemişler, yağlı tohumlar bu gruba dahildir.

Değişim listelerinin kullanılması

Besin değişim gruplarında her grupta birbirinin yerine geçebilen yiyeceklerin adı, gram olarak miktarı ve pratik ölçüsü belirlenmiştir. Kişi, kendisine önerilen yiyeceği aynı grupta bulunan diğer seçenekler ile değiştirebilir.



Böylece kişinin beslenme programını daha kolay uygulaması ve zaman geçtikçe sıkılması önlenmiş olur. Bu şekilde hazırlanmış beslenme programı ile obez kişilerde doğru beslenme ile ilgili davranış değişikliklerinin oluşturulması kolaylaşır. Ayrıca kişiye yaşam boyu uygulanabilecek beslenme alışkanlıklarının kazandırılması sağlanmış olur.

Beslenme programı kişiye özgü olarak hazırlanmalıdır. Beslenme programını düzenlerken kişinin yaşı, cinsi, vücut ağırlığı, boyu, fiziksel aktivite düzeyi, sosyo ekonomik durumu, çalışma koşulları, eğitim düzeyi ve beslenme alışkanlıkları göz önüne alınmalı, kişiye uygun, yeterli ve dengeli beslenme sağlanmalıdır.

EKMEK GRUBU

ADI	MİKTAR	GRAM
Ekmek (buğday, çavdar, mısır)	1 ince dilim	25
Kepekli ekmek	1 ince dilim	25
Tuzlu bisküvi	2 adet	25
Buğday unu (çorbada)	1 porsiyon	15
Mercimek unu (çorbada)	1 porsiyon	15
Bezelye unu (çorbada)	1 porsiyon	15
Tarhana (çorbada)	1 porsiyon	15
Şehriye (çorbada)	1 porsiyon	15
Pirinç (çorbada)	1 porsiyon	15
Mercimek (çorbada)	1 porsiyon	25
Pirinç (pilav olarak)	2 yemek kaşığı dolusu	15
Bulgur (pilav olarak)	2 yemek kaşığı dolusu	15
Kuskus	2 yemek kaşığı dolusu	15
Makarna	2 yemek kaşığı dolusu	15
Erişte	2 yemek kaşığı dolusu	15
Yufka böreği	2 kibrit kutusu kadar	
Patates	1 küçük boy	90
Kestane	2 orta boy	30
Patlamış mısır	1 su bardağı dolusu	20
Simit	1/4 adet	25
Leblebi	1 çay bardağı dolusu	100
İrmik	2 yemek kaşığı	20
Haşlanmış mısır	yarım küçük boy	

- > Bu gruptaki yiyecekler, B 1 vitamini açısından zengin kaynaklardır.
- > Patatesin glisemik indeksi yüksek olduğundan seyrek tüketilmelidir.
- > Kepeğin yüksek kan kolesterolü düzeylerini düşürücü etkisi vardır.

ET GRUBU

ADI	MİKTAR	GRAM
Köfte	1 adet	30
Pirzola (kemiksiz)	1 adet	30
Kıyma	1 köfte kadar	30
Kuşbaşı	3-4 parça	30
Biftek	1 orta büyüklükte	30
Balıklar		30
Kümes hayvanları		30
Beyaz peynir	1 kibrit kutusu	30
Kaşar peyniri		20
Yumurta	1 adet	50
Çökelek-lor	2 yemek kaşığı	
Kuru fasulye	5 yemek kaşığı dolu	25
Nohut	5 yemek kaşığı dolusu	25
Kuru barbunya	5 yemek kaşığı dolusu	5
Mercimek	5 yemek kaşığı dolusu	25

- > Bu gruptaki yiyecekler protein, demir, çinko, B grubu vitaminleri için zengin kaynaklardır.
- > Kan kolesterolü yüksek olanlar daha çok beyaz eti tercih etmelidir
- > Et ve et ürünleri alınırken yağsız olmasına dikkat edilmelidir.

MEYVE GRUBU

ADI	MİKTAR	GRAM
Elma	1 küçük boy	100
Kayısı	3 adet	100
Muz	1 küçük veya yarım büyük	50
Taze incir	1 adet	80
Kiraz	12 adet	75
Vişne	14 adet	80
Greyfurt	yarım greyfurt	125
Turunç	1 orta boy	100
Portakal	1 orta boy	100
Limon	1 orta boy	100
Mandalina	2 küçük veya 1 büyük	100
Üzüm	15 iri tane	80
Yeni dünya	6 adet	125
Erik	5 adet	100
Çilek	12 adet	175
Şeftali	1 adet	100
Armut	1 orta boy	100
Ayva	1/4 orta boy	80
Nar	1/2 küçük boy	80
Kavun	1/8 orta boy kavun	200
Karpuz	1/8 orta boy karpuz	200
Portakal suyu	1 çay bardağı	100
Greyfurt suyu	1 çay bardağı	100
Elma suyu	1/3 su bardağı	80
Üzüm suyu	1/4 su bardağı	60
Vişne suyu	1/3 su bardağı	80
Nar suyu	1/3 su bardağı	80
Dut	8 adet	80
Kivi	2 adet	200
Ananas	1 ince dilim	100

> Taze meyveler, A ve C vitamini, posa bakımından zengin yiyeceklerdir.

SEBZE GRUBU

ADI	MİKTAR	GRAM
Lahana	4 yemek kaşığı	100
Karnabahar	4 yemek kaşığı	100
Taze kabak	4 yemek kaşığı	150
Patlıcan	4 yemek kaşığı	125
Ispanak	4 yemek kaşığı	150
Kereviz	1 küçük boy	100
Kırmızı dolma biber	1 orta boy	150
Pazı	4 yemek kaşığı	150
Ebegümeci	4 yemek kaşığı	150
Bamya	4 yemek kaşığı	75
Taze fasulye	4 yemek kaşığı	150
Semizotu	4 yemek kaşığı	150
Havuç	1 orta boy	100
Havuc suyu	1/2 su bardağı	120
Şalgam	1 orta boy	150
Bezelye	4 yemek kaşığı	100
Pırasa	5 yemek kaşığı	150
Bakla	4 yemek kaşığı	100
Enginar	1 orta boy	100
Bal kabağı		100
Kırmızı lahana	1/8 orta boy	100
Taze barbunya	4 yemek kaşığı	100
Mantar	2 yemek kaşığı	100

> Sebzeler A ve C vitamini, posa bakımından zengindir

> Sebzeler etli, etsiz veya salata olarak yenilebilir.

SÜT GRUBU

ADI	MİKTAR	GRAM
Süt (yağsız)	1 su bardağı	200
Yoğurt (kaymaksız)	1 su bardağı	200

Not: Süt değişimi yemek ve tatlılarda da kullanılabilir.

- > Süt ve yoğurt; kalsiyum, fosfor, A ve B vitaminleri protein yönünden zengindir.
- > Süt ve yoğurt, tek başına alınabildiği gibi ayran olarak, kahve-neskafe gibi içeceklerle birlikte veya patates püresi, çorba gibi bazı yemeklerin içinde de kullanılabilir. Süt ve yoğurt bu tür yiyecek ve içeceklerle kullanıldığı zaman günlük süt değişiminden azaltma yapılması gerekir.
- > Ayrıca sütü, tatlandırıcı ile yapacağınız sütlaç veya muhallebi olarak da tüketebilirsiniz. Ancak bir porsiyon muhallebi ya da sütlaç yapmak için kullanılan pirincin veya pirinç ununun, ekmek değişimi yerine geçtiği unutulmamalıdır.

YAĞ GRUBU

ADI	MİKTAR	GRAM
Zeytin	5 adet yaklaşık	15
Ayçiçek ve mısırözü yağı	1 tatlı kaşığı yaklaşık	5
Zeytinyağı	1 tatlı kaşığı	5
Tereyağı	1 tatlı kaşığı	5
Ceviz, badem	2 adedi yaklaşık	10

Serbest tüketilebilecek besinler

- > Şekersiz çay, kahve, bitki çayları
- > Maden suyu, soda (tansiyon yüksekliği yoksa)
- > Diyet kola, diyet gazoz (arada sırada)
- > Baharatlar
- > Yağsız salata, sirke
- > Şekersiz sakızlar
- > Kalorisiz yapay tatlandırıcılar ve diyet ürünleri aşırı miktarda tüketilmemelidir.





Sakınılması gereken besinler

- > Şeker, şekerli yiyecekler
- > Şekerli içecekler, meşrubatlar, kola, limonata, meyveli şerbetler, sıcak çikolata, salep, boza, hazır meyve suları, meyve aromalı içecek tozları
- > Alkollü içecekler; Şarap, rakı, bira, viski, likör vb.
- > Yağ ve şeker içeriği yüksek olan besinler; pasta, kek, kurabiye, bisküvi, börek, çörek, helva ve diğer şekerli tatlılar.
- > Yağda kızartılmış, kavrulmuş yiyecekler, et, sebze, hamur, patates kızartmaları
- > Yağlı et ve balıklar, tavuğun derisi, yağlı organ etleri sakatatlar, tam yağlı süt ve süt ürünleri
- > Şarküteri ürünleri; salam, sucuk, sosis, pastırma, kavurma.
- > Yağlı besinler; kaymak, krema, ketçap, mayonez, salata soslari, pasta soslari, tahin, tahin helvası
- > Katı yağlar; tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı katılaştırılmış margarinler.

Sağlıklı beslenmek için nelere evet:

- > Tüm meyve ve sebzeler
- > Kurubaklagiller
- > Ölçülü et, tavuk, balık (100-150 gram)
- > Ölçülü fındık, ceviz, badem (5- 6 tane)
- > Tahıllar
- > Su

Sağlıklı beslenmek için nelere hayır:

- > Basit karbonhidratlar (şekerli besinler)
- > Hazır yiyecekler
- > Beyaz ekmek
- > Bisküviler, kekler, krakerler
- > Tatlılar, çikolatalar
- > Aşırı yiyecek tüketimi
- > Aşırı çay, kahve tüketimi
- > Sigara ve alkol





TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMED Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr