DİYABET VE BESLENME YÖNTEMLERİ

> Sağlıklı beslenme ve egzersiz
> Sağlıklı beslenme, ağızdan alınacak antidiyabetik (OAD) ilaçlar ve egzersiz
> Sağlıklı beslenme, insülin tedavisi ve egzersiz
> Sağlıklı beslenme, ağızdan alınacak antidiyabetik (OAD) ilaçlar, insülin ve egzersiz
Görüldüğü gibi diyabet, yaşamınızda başta beslenme alışkanlıklarınız olmak üzere bazı değişikliklerin oluşmasını gerektirmektedir. Kan şekerini oluşturan asıl kaynak, yiyeceklerdir ve bu nedenle sağlıklı beslenme diyabette tedavinin temelidir.
> Yediğim yiyecekler kan şekerimi nasıl etkiliyor?
> Bir günde kaç kalori almam gerekir?
> İhtiyacım olan enerjiyi alabilmek için hangi yiyecekleri yemem gerekir?
> Daha az yağ tüketimini nasıl sağlayabilirim?
> Tedaviye göre öğün saatlerini nasıl ayarlayabilirim?
> Egzersiz planıma göre beslenme düzenimde yapmam gereken değişiklikler nelerdir?
> Hipoglisemiden korunmak ve etkilerini uzaklaştırmak için ne yapmam gerekir?

Diyetisyenlerden yukarıdaki soruların ve daha birçok sorunun cevabını öğrenebilirsiniz. Diyetisyeniniz sevdiğiniz yiyecekleri içeren sağlıklı beslenme planınızın oluşmasında ve beslenme alışkanlıklarınızın değişmesinde size yardımcı olacak kişidir.
Bir Diyetisyenle Görüşene Kadar Nasıl Beslenmelisiniz?
Diyabeti olsun veya olmasın tüm insanların sağlıklı bir yaşam için yemeleri gereken yiyecekler aynıdır. Diyabetli olmanız diğer insanlardan farklı bir l yiyeceği yeri meniz veya ye-' memeniz anlamına gelmez. Burada önemli olan, vücudun ihtiyacı olan besinlerin çeşitli yiyeceklerden karşılanmasıdır. Ancak genellikle kişiler diyabetli olduklarını öğreninceye kadar, sağlıklı beslenmek amacı ile değil de karın doyurmak amacı ile canlarının istediğini veya kendilerine sunulan yemeği yedikleri için beslenme alışkanlıklarını değiştirmekte güçlük çekerler. Beslenme alışkanlıklarınızda yapmanız gereken değişikliklere sizin için en önemli olanlardan başlayabilirsiniz. Öncelikle kan şekerinizin hızlı bir şekilde yükselmesine neden olan şeker ve şeker içeren yiyecekler ile kilo almanıza neden olacak yağ ve yağlı yiyecekleri azaltın.
Bir veya iki öğün yemek yerine günde en azından üç öğün yemeye çalışın. Öğünler arasında ve gece yatmadan önce küçük bir ara öğün almanız da gerekebilir.
Diyetisyeninizle görüşmeye gitmeden önceki üç veya beş gün süre boyunca içtiğiniz ve yediğiniz her şeyi not alın. Bu kayıtlar, diyetisyeninizin Desenime alışkanlıklarınızı ve günlük yaşam tarzınız^ öğrenmesine fırsat verir, böylece alışkanlıklarınıza uygun bireysel bir plan oluşturmasına yardımcı olur.

Günlük Oğun Plan: Nasıl Yapılmalı?
Yaşam tarzınızda yapacağınız değişikliklerinin en önemlisi, mevcut beslenme alışkanlıklarınızın sağlıklı beslenmenizi sağlayacak şekilde değişmesi-dir. Bu değişiklikleri başlatmanın temelinde ise bilinçli bir yiyecek seçimi ve mutfak alışverişi yer alır; çünkü evinize aldığınız veya dışarıda yemek yerken seçmiş olduğunuz yiyeceklerin sağlıklı beslenmeniz için uygun yiyecekler olmaması durumunda kan şekeri kontrolünün sağlanması zorlaşır.
Haftalık veya günlük beslenme planınızı yapmak, alışveriş için markete gittiğinizde size kolaylık sağlayacaktır. Gereksiniminiz olan yiyecekleri içeren bir alışveriş listesi yapın ve ihtiyacınız olan miktarlar belirleyin. Bu listede aşağıdaki beslenme tablosunda yer alan yiyecek gruplarının her birinden bulunması gerektiğini unutmayın.

Diyabet Beslenme Tablosu
Diyabet Beslenme Tablosu' size öğünlerinizi planlamada kolaylık sağlayan görsel bir metottur. Bu tabloda yer alan yiyecekler 6 grupta toplanmıştır. 'Tahıllar, Kuru baklagiller ve Nişastalı Yiyecekler' grubu tablonun temelini oluşturmakta ve en geniş bölümünü kapsamaktadır. Bu bölümde yer alan ekmek çeşitleri, tahıllar, kuru baklagiller, pirinç, patates gibi nişastalı yiyecekler bir öğünde yenilmesi gereken temel yiyeceklerdir. Sağlıklı bir beslenme planı içinde 1 porsiyonu 1 ince dilim ekmek veya 1 orta boy patates veya 2-3 kaşık pilav olarak belirtilen bu gruptan 6 veya daha fazla porsiyon yenilmesi gerekmektedir.
Sebze ve Meyve' grubu tablonun ikinci basamağını oluşturur. Bu gruplar posa, vitamin ve mineral kaynağıdır. Bununla birlikte, farklı sebzelerin ve meyvelerin içerdiği vitamin ve mineraller de farklıdır. Ispanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler kalsiyum minerali ve K vitamini için iyi bir kaynak iken, havuç gibi sarı renkli sebzeler A vitamininden zengindir. Çoğu meyve ise A, C vitamini ile potasyum, magnezyum ve bakır gibi mineraller için mükemmel bir kaynaktır. Kişisel özelliklere göre değişmekle birlikte günlük beslenme planında 3-5 porsiyon sebze ve 3-4 porsiyon meyve yenilmelidir. Porsiyon ölçüleri için değişim listelerinden faydalanabilirsiniz.
Tablonun üçüncü basamağında 'Süt, Yoğurt' grubu ile et, balık, tavuk, yumurta ve peynir gibi hayvansal yiyecekleri içeren 'Et' grubu yer alır. Diyabet Beslenme Tablosu, bu iki grubun her birinden 2-3 porsiyon yenilmesini önermektedir. Özellikle ka l s i -yumdan zengin olan süt grubunda 1 bardak süt veya yoğurt 1

porsiyon olarak tanımlanmaktadır. Süt, Yoğurt' grubu ve 'Et' grubu proteinden zengindir ve sağlıklı bir beslenme planında günlük enerjinin %10-20'sinin proteinlerden sağlanması gerekmektedir. Bununla birlikte, her iki gruptaki yiyeceklerin kolesterol, kalori ve özellikle doymuş yağ olmak üzere yağ içeriği fazladır. Bu nedenle de tablonun üçüncü basamağın-dadır ve kendisinden önceki diğer gruplara oranla daha az bir yer kaplamaktadır. Düşük yağlı veya yağsız süt ürünleri, yağsız et, densiz tavuk etinin tercih edilmesi şüphesiz ki bu grubun içerdiği toplam yağın, doymuş yağın ve kalorinin azalmasını sağlayacaktır. 1 porsiyon 'Et' grubu 60-90 gr pişmiş et, tavuk, balık veya peynirden birini içerir ve bir gün içinde bu gruptan 2-3 porsiyon yenilmesi önerilir.
Tablonun tepesine tırmandığımızda, burada yer alan Yağlar, Şeker ve Şekerli yiyecekler ile Alkollü içecekler1 grubunun çok az bir bölüm kapladığını görürüz. Bu da bize, bu yiyeceklerin sağlıklı bir beslenme planı içindeki yerlerinin ne kadar az olduğunu göstermektedir. Bu grup için önerilen porsiyon ölçüsü yoktur; çünkü grup içinde yer alan yiyecekler (yağ, şeker) ve alkollü içecekler sağlıklı bir beslenme planına katkıda bulunacak herhangi bir besin öğesini içermezler. Ancak bu grup içinde yer alan yiyeceklerden yağlar için 1 tatlı kaşığı yağ veya 5-6 adet fındık içi, şeker ve şekerli yiyecekler için 2 adet şekerli bisküvi veya 1 top dondurma 1 porsiyona örnek olarak verilebilir.

Diyabet Beslenme Tablosundan Nasıl Faydalanılmalı?
Diyabet Beslenme Tablosu yalnız sizin değil, diğer aile bireylerinin de sağlıklı ve dengeli beslenmesini sağlayacak yiyecekleri içermektedir. Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemeği olarak tanımlanan ana öğünlerinizde, 4 veya 5 farklı grup içinde yer alan yiyecekleri bir araya getirerek öğün planınızı yapabilirsiniz. Aşağıda bu konu ile ilgili birkaç örnek bulacaksınız. Siz de diyetisyeninizden tedavinize uygun olan öğün sayısını ve her bir yiyecek grubu için gereksiniminiz olan miktarları öğrenerek kendi tablonuzu oluşturabilirsiniz.

Kahvaltı
Bir çay bardağı süt - Süt grubu
30 gr az yağlı beyaz peynir - Et grubu
2 ince dilim ekmek - Tahıllar, Kuru baklagiller ve Nişastalı yiyecekler grubu
1 orta boy domates - Sebze grubu

Öğle yemeği
2 adet köfte (60 gr) - Et grubu
Zeytinyağlı fasulye - Sebze grubu + Yağlar, Şeker ve Şekerli yiyecekler ile Alkollü içecekler' grubu
2-3 kaşık makarna - Tahıllar, Kuru baklagiller ve Nişastalı yiyecekler grubu + Yağlar, Şeker ve Şekerli yiyecekler ile Alkollü içecekler1 grubu
1 dilim kepekli ekmek - Tahıllar, Kuru baklagiller ve Nişastalı yiyecekler1 grubu
1 bardak ayran Süt - Yoğurt grubu

Akşam yemeği
Mercimek çorbası - Tahıllar, Kuru baklagiller ve Nişastalı yiyecekler grubu + Yağlar, Şeker ve Şekerli yiyecekler ile Alkollü içecekler gurubu
Kıymalı Ispanak Sebze grubu + Et grubu
1 çay bardağı yoğurt -Süt - Yoğurt grubu
1 orta boy kivi -Meyve grubu
1 dilim kepekli ekmek - Tahıllar, Kuru baklagiller ve Nişastalı yiyecekler grubu

Örneklerde de gördüğünüz gibi diyabetinizin olması her öğün ve her gün aynı yiyecekleri yemeniz anlamına gelmiyor. Diyabet Beslenme Tablosu ve değişim listelerinden faydalanarak ihtiyacınız olan temel besin öğelerini içeren ancak adı, görünüşü ve tadı farklı olan değişik yiyecekleri ve yemekleri yiyebilirsiniz. Örneğin, 1 tabak kıymalı ıspanak yerine 1 küçük boy etli biber dolma veya 1 bardak süt ve yarım muz yerine evde hazırlanmış meyveli yoğurt yenilebilir.
Öğün planlaması konusunda bilgi almak ve uygulamalarda başarılı olmak için diyabet tedavisi konusunda deneyimli bir diyetisyenle (diyabet diyetisyeni) birlikte çalışmaya gereksiniminiz olacaktır. Diyabet diyetisyeninizle birlikte öğün ve ara öğünlerinizi size uygun olacak şekilde planlayabilir, beslenme alışkanlıklarınızda gerekli olan davranış değişiklikleri konusunda bilgi alabilirsiniz. Yaşadığınız yerde danışabileceğiniz bir diyet uzmanı yok ise Türkiye Diyetisyenler Derne-ği'nden, çevrenizdeki en yakın diyet uzmanının yerini ve telefonunu öğrenebilirsiniz.

Diyabetli, Hangi Gıdalardan Uzak Durmalı?
Şeker, şekerleme, şekerli tatlılar, bal, reçel, pekmez, bulama, şıra, boza, marmelat, şurup, dondurma, krem-şanti.
Hamur işleri, hamur tatlıları, börek, çörek, pasta, kek, kurabiye, çikolata, jöle, tahin helvası.
Yağda kızartılmış, kavrulmuş ve sos ilave edilmiş yiyecekler (et, sebze, hamur).
Bütün yağlı yiyecekler (yağlı et, kavurma, yağlı balık, yağlı tavuk, kaymak, krema, mayonez).
Kuruyemişler.
Meşrubatlar, hazır meyve suları.
İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar (hazır çorbalar, bulyonlar-etsuyu tabletleri).
Hayvansal ve diğer katı yağlar (tereyağı, kuyrukyağı, içyağı, margarinler).
Sakatatlar (karaciğer, beyin, dil, dalak, yürek, işkembe, paça, kokoreç).
Hazır satılan diyabetik ürünler (diyabetik reçel, bal, çikolata, bisküvi).

Diyabet Tiplerine Göre Diyet Özellikleri
Tip 1 iseniz ve insülin kullanıyorsanız, bilmeniz gereken önemli nokta yemek öğünleri ile insülin yapma zamanlarını ayarlamaktır. Çocuklarda ve büyüme yaşındaki hastalarda kalori kısıtlaması önemli değildir.

Çocuğun yaşına ve günlük ihtiyacına göre düzenlenmelidir.
Eğer şekeriniz 40 yaşından sonra ortaya çıkmışsa ve şişmansanız, mutlaka kilo vermelisiniz. Yağlardan, özellikle katı ve hayvansal kaynaklı yağlardan kaçınmalı, alkolden iyice uzaklaşmalısınız.
Sıvı yağlar bileşim yönünden faydalı olmasına rağmen kalori yönünden katı yağlarla aynıdır. Alkol ise 1 gramı 7 kalori içerdiğinden şekerlerden ve proteinlerden daha fazla kalorilidir. Ayrıca, bazı şeker düşürücü ilaçlar alkolle beraber alındığında vücutta yaygın kızarıklık, özellikle yüz bölgesinde yanma hissi ve çarpıntı belirtilerine yol açabilmektedir, kan şekerini gereğinden fazla düşürerek düşük şeker belirtilerinin de ortaya çıkmasına neden olabilir.
Bunların yanında, taze sebzeler hem içerdikleri kalorinin az oluşu hem de vitamin ve lif yönünden zengin olduğundan serbest yenilebilir.

Yapay Tatlandırıcılar Nasıl Kullanılmalı?
Çay şekerinin diyabetlinin diyetinde iyice kısıtlanmasından sonra şeker tadı veren maddeler kullanılmaya başlanmıştır. Bunlara tatlandırıcı denir ve 2 grupta toplanır:
Kalorili tatlandırıcılar: Bunların enerji değeri vardır. Fazla miktarda alındıklarında kan şekerini yükseltirler. Bunlardan meyve şekeri (fruktoz) balda ve meyvede bulunur. Kek, pasta yapımında kullanılan tatlandırıcılar fruktozdur. Sorbitol de tatlandırıcı olarak kullanılır. Sorbitol ısıya dayanıklıdır, pişirilmekle tadı kaybolmaz veya acılaşmaz; ayrıca kıvam arttırıcı özellikleri olduğundan reçel, marmelat gibi tatlıların ve çikletlerin yapımı için uygundur. Ancak fazla alındığında (günde 50-60 gr'ın üzeri) ishal yapabilmektedir.
Kalori içermeyen tatlandırıcılar: Bunlar, günlük kullanılan miktarlarda kalorijen değildirler. Sakarin, Sıklamat, Aspartam bu gruptadır. Sakarin, çay şekerinden 300 kat daha tatlıdır. Ağızda metalik bir tat bırakmaktadır. Yemeklerle birlikte pişirildiğinde bu acı tat artar. Sakarin günlük kullanımdaki dozları ile (örneğin 15-20 tablet) emniyetle kullanılabilir. Aspartam bir aminoasittir. Şekerden 180 kat daha tatlıdır. Günlük dozlarda (15-20 tablet) zararlı yan etkisi yoktur. Diyet kola ve çikletlerin tatlandırmasında kullanılmaktadır. Ağızda metalik tat bırakmaz. Fenilketonüri denen doğumsal hastalığın varlığında kullanılmamalıdır. Tatlandırıcılarla ilgili önemli bir nokta da enerji veren tatlandırıcılarla (fruktoz, sorbitol) yapılmış bal, reçel, çikolata gibi yiyeceklerin masum olmadığının bilinmesidir. Diyabetliler için yapıldığı bildirilen bu ürünler sınırsız olarak tüketilmemelidir.

Doğal Tatlandırıcı: Stevia
Şeker yerine geçen ilk bitkisel ürün olan Stevia, aktarlarda bulabileceğiniz doğal bir tatlandırıcı. Son derece tatlı ve bütünüyle doğal... Üstelik, kan şekerinizi yükseltmiyor. Tip 2 Diyabet tedavisinde kullanılıyor ve takviye insüline bağımlılığı azaltabileceği de düşünülüyor. Kanserojen değil. A vitamini, çinko, magnezyum, ve demir dahil olmak üzere çok sayıda vitamin ve mineral içeriyor. Ayrıca, kan basıncını düşürüyor, soğuk algınlığı ve gribe yakalanma olasılığını azaltıyor, tütün ve alkole duyulan isteğin önüne geçiyor, iştahı azaltıyor. Kan şekerinizi normal değere taşımak için Steviayı öğünlerde damla olarak alabilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:37250 • adı:DİYABET ve BESLENME YÖNTEMLERİ • gönderen:şensu • indirme tarihi:28.03.2024 - 13:16