



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SORULARLA DİYABETTE BESLENME

Diyetisyen: Tabende Tarhan

1. Tadı meyveleri yersem şekerim yükselir mi?

Hayır, önemli olan meyvenin miktarı ve karışık tüketilmesi.

2. Doğal bal yiyebilir miyim?

Hayır, doğal da olsa glikoz içeriyor.

3. Günde 2 veya 3 öğün yesem yeterli mi?

Hayır, kan şekeri seviyenizin düzenli olması için günde 6 kez yemelisiniz.

4. Ne tür yağ kullanmalıyım?

Sıvı yağ kullanılmalı, zeytinyağı veya fındık yağı yanında herhangi bir sıvı yağ (ayçiçeği, mısırözü vs.) ile ikili kullanım en uygundur.

5. Greyfurt suyu kan şekerimi düşürür mü?

Hiçbir yiyecek veya içecek tam olarak kan şekerinizi düşürmez.

6. Şeker hastalığı geçici midir?

Hayır, şeker hastalığı sürekli bir hastalıktır. Ancak kiloya veya gebeliğe bağlı ise bu etkenler ortadan kalktığında kaybolabilir ama her an yeniden ortaya çıkabilir.

7. Tatlı yiyebilir miyim?

Arada bir ana öğünlerde tatlandırıcı ile yapılmış sütlü tatlılar, süt veya yoğurt hakkımızdan düşülerek yenebilir.

8. Dondurma yiyebilir miyim?

Tatlandırıcılı olursa iyi olur, değilse de 1 veya 2 top sade dondurma yine ana öğünde yoğurt veya süt hakkımızdan düşülerek arada bir yenebilir.

9. Alkol kullanabilir miyim?

Hayır, çünkü 1 gr alkol 7 kalori içerir. Bu da bizim sağlıklı beslenmemize engel olur. Yanında tüketilen mezeler kalori açısından zengin olduğu için dengemizi bozar.

10. Ne tür ekmek kullanmalıyım?

Kepekli ekmek kullanılması daha uygundur.

11. Sebzeyi sevmiyorum, yemesem olmaz mı?

Sebzeyi mutlaka tüketmeliyiz. Bağırsaklarımızın çalışmasını ve şekerimizin yavaş yükselmesini sağlar.

12. Ne tür et tüketmeliyim?

Daha az kolesterol içerdiği için tavuk, balık, hindi gibi beyaz et tüketilmesi daha uygundur.

13. Yağda kızartma yiyebilir miyim?

Hayır, 1 gr yağın kalorisiz 9'dur. Yiyecekler kızartıldığında çok fazla yağ çekerler ve almamız gereken kaloringin çoğu oradan karşılanır. Bu da beslenme dengemizi bozar. Ayrıca kızartma yağında oluşan kanserojen maddeler yiyeceklerle birlikte vücuda alınır.

14. Kuruyemiş yiyebilir miyim?

Tadımlik 1-2 adet almanın sakıncası yoktur. Ancak daha fazla miktarlarda tüketildiğinde fazla kalori alınmış olunur.

15. Ne kadar çay içebilirim?

Açık ve şekersiz olduğu takdirde istediğiniz kadar içebilirsiniz.

16. Oruç tutabilir miyim?

Gündüz dinlenip ya da uyuyup gece 6 öğün yiyecek şekilde oruç tutabilirsiniz. Fakat kan şekerinizin düzeni bozuluyorsa orucu bırakmak sağlık açısından faydalı olur.

17. Diyetime uyuyorum, ilacımı alıyorum, şekerim düşmüyor, neden?

Çok hareketsiz olabilirsiniz ya da son zamanlarda canınızı sıkın, sizi strese sokan herhangi bir şey yaşamış

olabilirsiniz.

18. Diyetime uymazsam ne olur?

Dönem dönem hipoglisemi veya hiperglisemi koması yaşayabilirsiniz. İleriki zamanlarda göz, böbrek ve kalp damar sisteminde bozukluklar ortaya çıkabilir.

19. Pilav, makarna yiyebilir miyim?

Evet, bir dilim ekmeğinizi yemediğinizde 2 kaşık pilav veya makarna yiyebilirsiniz.

20. Patates kan şekerimi yükseltir mi?

Bir küçük patates 1 dilim ekmek yerine yenabilir. Eğer patates, salatalık, domates, marul gibi sebzelerle karışık salata yapılırsa daha yavaş emileceğinden daha uygun olur.

21. Kola, hazır meyve suyu ve asitli içecekler içebilir miyim?

Besin değeri olmayan, boş enerji kaynaklarıdır. Çok canınız istiyorsa arada bir diyet kola içebilirsiniz.

22. Çok tuz tüketiyorum, sakıncası var mıdır?

Evet, diyabetli hastaların kalp-damar rahatsızlıklarına yakalanma riski daha yüksek olduğundan mümkün olduğu kadar az tuz tüketmelidir.

23. Günlük ne kadar süt veya yoğurt tüketebilirim?

Herhangi bir böbrek rahatsızlığımız yok ise günlük yarım litre kadar süt veya yoğurt tüketebiliriz. Yarım yağlı veya yağsız olması daha makbuldür.

24. Salata yiyebilir miyim?

Yağsız olmak şartıyla istediğiniz kadar salata tüketebilirsiniz. Limon veya sirke kullanabilirsiniz.

25. İnsülin kullananlarla kullanmayanlar arasındaki beslenme farklı mıdır?

İnsülin kullananlarda kalori dağılımına biraz daha titizlik göstermek gerekir. Ana öğünlerin kalorisi ara öğünlerin kalorisinin 3 katı olmalıdır.