

ŞEKER HASTALARINDA SAĞLIKLI BESLENME NASIL OLMALIDIR?

Uzm. Dyt. Yonca SEVİM
Haseki Eđ. ve Araő. Hast.
Diyet Polikliniđi

Diyabet Nedir ?

Önce Hastalığımızı Tanıyalım !

Şeker Glikoz Karbonhidrat !

İnsülin !

Kepek Posa !

Kan Şekeri (Glikoz)

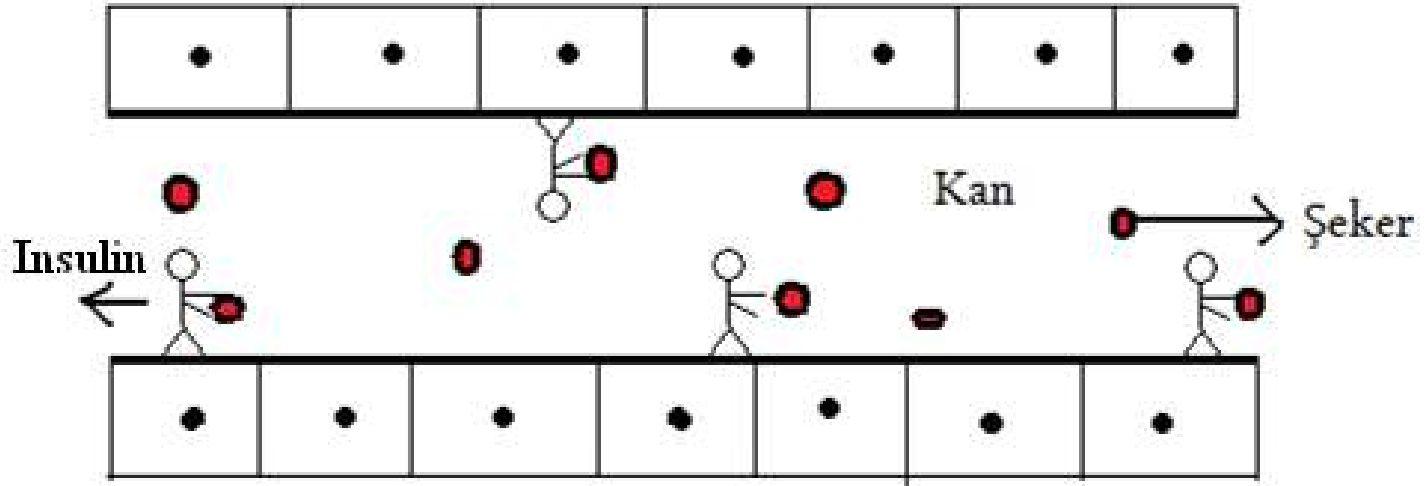
Kanımızda belli miktarlarda şeker bulunmaktadır. (80-110 mg/dl)

Kan Şekeri, vücudun en önemli enerji kaynağıdır.

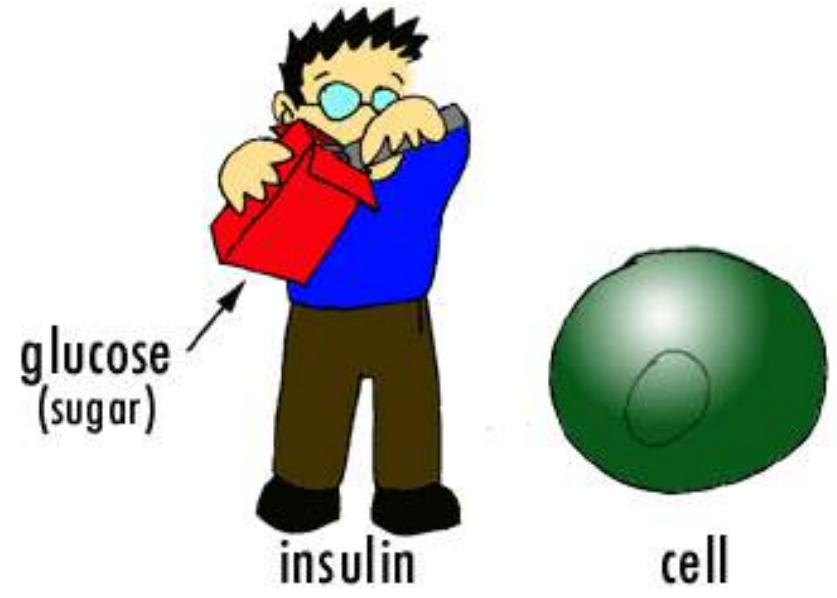
Ancak enerji olarak kullanılabilmesi için hücrelere geçmesi gereklidir.

İnsülin Hormonu: kan şekerinin, kandan ayrılarak hücre içine girmesini sağlamaktadır.

Böylelikle kandaki şeker düzeyi azalmış olur.



Hücrelerimiz



Ayrıca yediğimiz bazı besinler de **Karbonhidrat (Şeker)** içerirler.

Karbonhidrat içeren bu besinler vücutta mide ve ince bağırsaklarda parçalandıktan sonra, kana geçer ve **KAN ŞEKERİNİ** oluşturur.

KAN ŞEKERİ AYARINI OLUŐTURAN 2 ÖNEMLİ UNSUR;

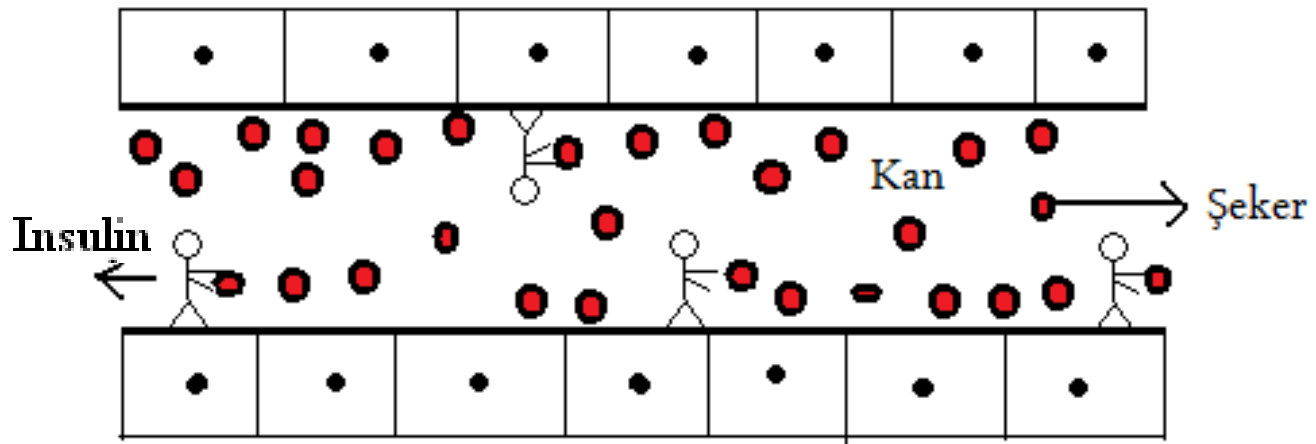
Öğünde besinlerle alınan karbonhidrat miktarı

İnsülin hormonunun miktar ve iş görme gücü açısından yeterliliğidir.

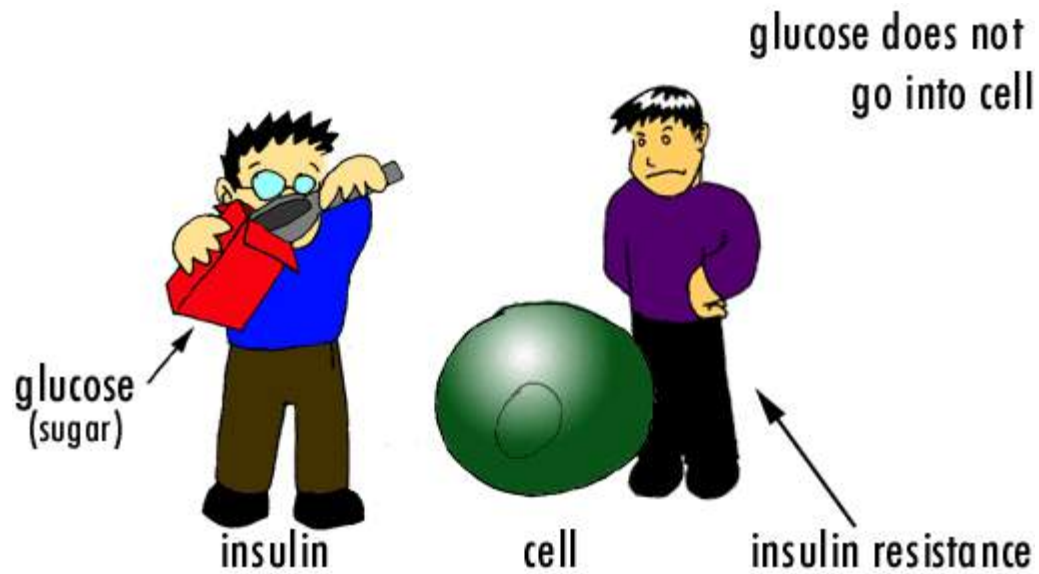
DIYABET

Diyabet, vücudumuzda pankreas adlı organın yeterli miktarda insülin hormonu üretmemesi ya da ürettiği insülin hormonunun etkili bir şekilde kullanılamaması durumunda gelişen ve ömür boyu süren bir hastalıktır.

Sonuç olarak kişi, yediği besinlerden kana geçen şekeri yani glukozu kullanamaz ve kan şekeri yükselir. (**HİPERGLİSEMİ**)



Hücrelerimiz



Kan şekeri normal d¼zeyleri

- Ađlık şekeri : 80-110 mg/dl
(ađken)



- Tokluk kan şekeri : <140 mg/dl
(ilk lokmadan 2 saat sonra)



- HbA1c: < %6,5 (3 aylık kan şekeri)

Tıbbi Beslenme

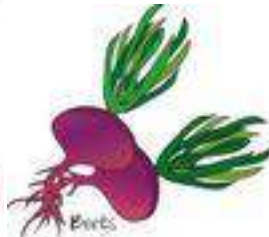
**BAŞARILI DİYABET TEDAVİSİNİN
TEMEL ÖĞESİDİR**

Diyabette diyet tedavisinin (TBT) amaçları

- ❖ Glisemiyi normale yakın düzeylerde tutmak,
- ❖ Hipo ve hiperglisemileri önlemek
- ❖ İdeal vücut ağırlığını sağlamak ve korumak
- ❖ Komplikasyonları önlemek
- ❖ Hastaya yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak
- ❖ Yaşam süresini uzatmak, yaşam kalitesini yükseltmek



Besinleri Öğrenelim



BESİNLERİMİZ NELERDEN OLUŞUYOR?

Yediğimiz besinler:

karbonhidrat

protein

yağ

vitamin, mineral

su ve posa

gibi besin öğelerini içerirler.

Karbonhidratlar: Vücutun enerji kaynağı

Proteinler : Vücutun yapı taşları

Yağlar : Depo enerji, hormon vb görevler

Vitamin ve Mineraller : Çeşitli mekanizmalarda elzem görevler

Su : Yaşamsal fonksiyonlarda görev alır

KARBONHİDRAT, PROTEİN VE YAĞLAR KAN GLİKOZ DÜZEYİNİ NASIL ETKİLER?

- **Karbonhidratlar**, kan şekeri düzeyini etkileyen en önemli besin öğeleridir.
 - Proteinler ve yağlar kan şekeri yüksekliğinden göz önüne alınmayacak derecede sorumludurlar.

KARBONHİDRATLAR KAN ŞEKERİ DÜZEYİNİ NASIL ETKİLER?

- Öğünlerden sonra, öğünde alınan karbonhidrat miktarına bağlı olarak kan şekeri yükselir.
- Unutulmaması gereken önemli bir nokta; kan şekerinin yükselmesine **gereğinden fazla** miktarlarda karbonhidrat içeren besin tüketiminin yol açmasıdır.

POSA (KEPEK) KAN GLİKOZ DÜZEYİNİ NASIL ETKİLER?



Posa, sindirilemeyen besin ögesidir.

Posası yüksek bir menüde, besinlerin barsaklarda sindirimi yavaşlar, dolayısı ile besinlerdeki şekerin kana geçişi yavaş olur.

Böylelikle kan şekeri yükselmeleri engellenmiş olur.



Neler POSA İçerir?



- Kepek, rafine olmayan tahıllar
- Kurubaklagiller
- Sebze ve meyveler



Bol yeşillik salatası,
Kabuklu meyveler



Posa ayrıca kolesterölü de düşürmeye yardımcıdır.

Besin Grupları

Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini ,
Bu besinlerin, belirli miktarda karbonhidrat
içeren porsiyon ölçülerini
bilerseniz
kan şekeri kontrolünüzü
daha rahat
sağlayabilirsiniz.

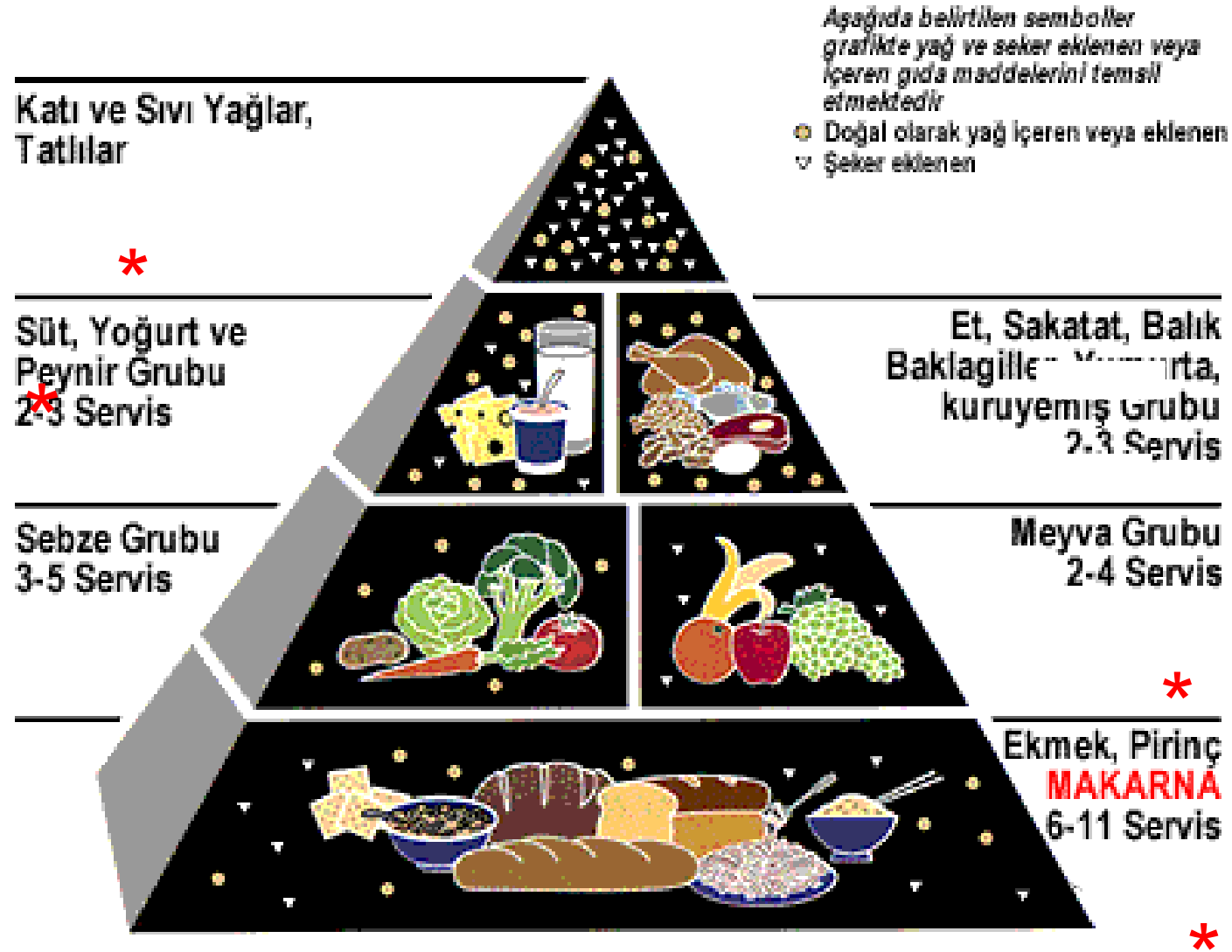
BESİN GRUPLARI

- Süt ve Yoğurt Grubu
- Et, peynir ve Yumurta Grubu
- Ekmek ve Benzeri Besinler Grubu
- Meyve Grubu
- Sebze Grubu
- Yağ Grubu
- Tatlı Grubu

Karbonhidrat İçeren Besinler

- ✓ Tatlılar ve Şekerler
- ✓ Tahıllar (Buğday unu, mısır, pirinç, bulgur, ekmeek, makarna, yufka, galeta vb...)
- ✓ Kuru Baklagiller (Nohut, mercimek, kuru fasülye)
- ✓ Meyveler
- ✓ Süt ve Yoğurt

SAĞLIKLI BESLENME PİRAMİDİ



Günlük Su İhtiyacı: 2,5-3 lt

Öğünlerimiz
Nasıl
ve
Ne zaman
olmalı?

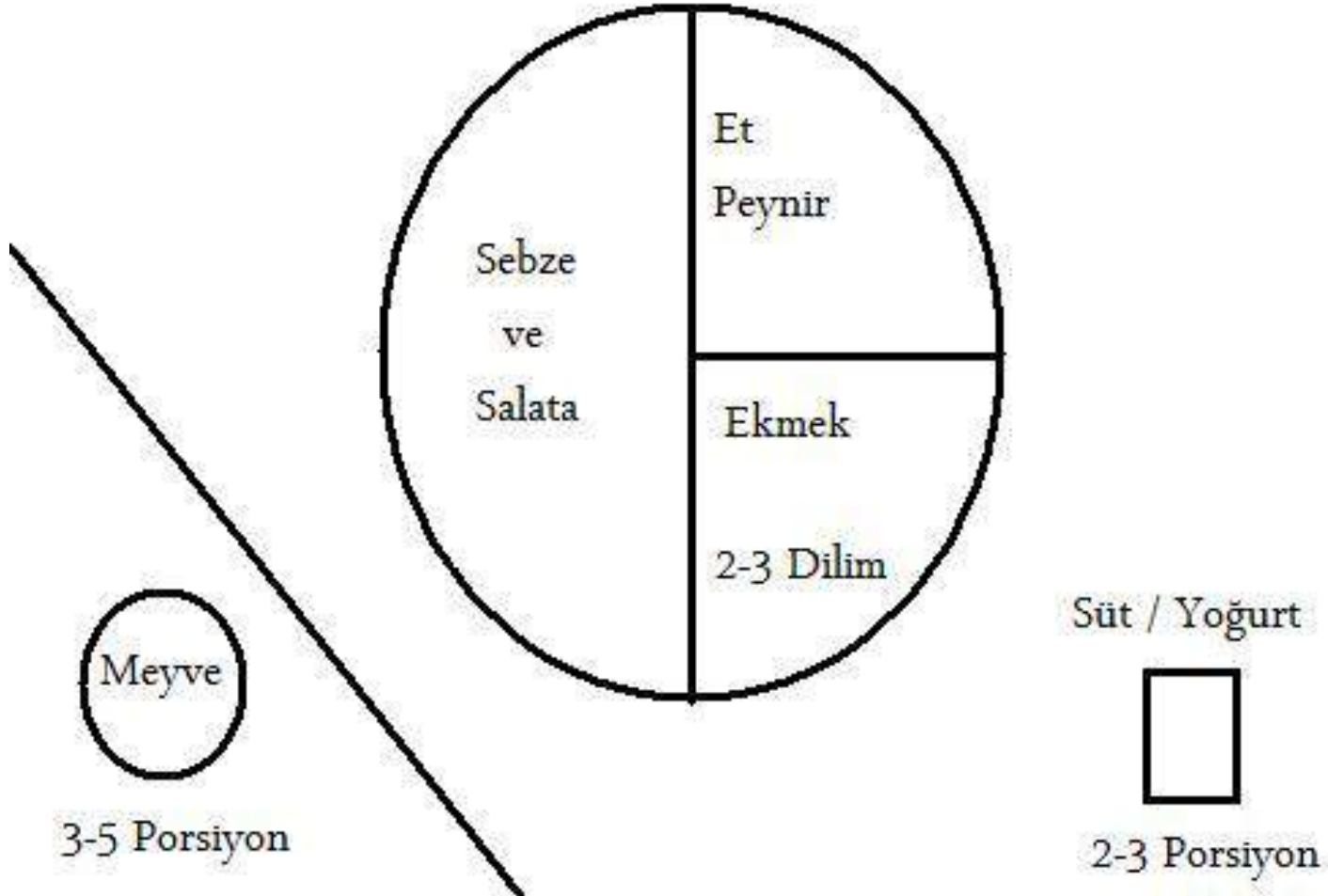
Ana Öğünler
(Kahvaltı, Öğle, Akşam)
&
Ara Öğünler
(Kuşluk, İkinci, Gece)

Öğün araları **2,5-3 saat** olmalıdır.

Öğün Saatleri

- Kahvaltı 7.00-8.30
- Ara Öğün (Kuşluk) 10.00-10.30
- Öğle Yemeği 13.00-14.00
- Ara Öğün (İkindi) 15.30-16.30
- Akşam Yemeği 19.00-20.00
- Ara Öğün (Gece) 21.30-22.00

Öğün İçeriği



Örnek Menüler

- ✓ Açık çay (şekersiz)
 - ✓ 2 dilim peynir (yarım yağlı)
 - ✓ 4-5 tane zeytin
 - ✓ 2 ince dilim ekmek (50gr kepekli ve benzeri)
 - ✓ Söğüş sebze, yeşillik
-
- 1 bardak süt
 - 1 dilim peynir / sürmelik peynir
 - 2 tane kuru kayısı
 - 1 dilim ekmek
 - Söğüş sebze, yeşillik

Örnek Menüler

- Bitki çayı (şekersiz)
- 1 yumurta
- 1 dilim peynir
- 2 tane ceviz veya 5 tane fındık / badem
- 2 dilim ekmek
- Söğüş sebze, yeşillik

Örnek Menüler

- ✓ 1 kepçe mercimek çorba
- ✓ 1 tabak etli yaz türlü
- ✓ 1 kase cacık
- ✓ 2 dilim ekmek
- ✓ BOL SALATA
 - Fırında tavuk but
 - 1 bardak ayran
 - Yarım -1 porsiyon pilav (1 servis kaşığı)
 - BOL SALATA

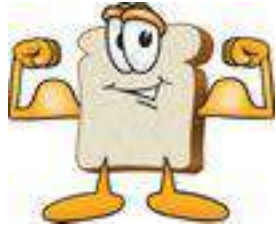
Örnek Menüler

- 8 kaşık kuru fasulye
 - 2 kaşık pilav veya 1 dilim ekmek
 - Yarım bardak yoğurt
 - BOL SALATA
- 2 kepçe yoğurt çorba
 - 1 dilim ekmek
 - BOL SALATA
 - PEYNİR

ARA ÖĞÜNLER



- Süt, yoğurt
- Meyve
- Ekmek grubu



- 1 bardak süt + 1 porsiyon meyve
- 1 tane galeta + 1 porsiyon meyve
- 2 dilim ekmek + 1 dilim peynir (tost)

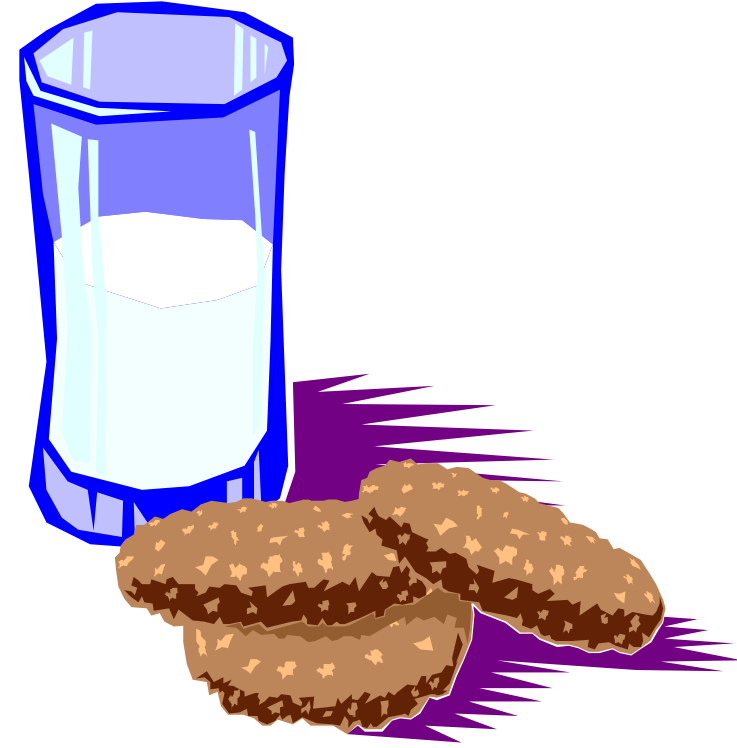


HİPOGLİSEMİ

- Terleme, Titreme
- Açlık hissi
- Taşikardi
- Çarpıntı
- Anksiyete
- Solukluk
- Bulantı
- Hipotermi
- Konsantrasyon güçlüğü
- Baş ağrısı
- Bulanık-çift görme
- Afazi-
hemipleji,parestezi
- Davranış değişiklikleri
- Kortikal körlük
- Konvulzyonlar
- KOMA

ŞUUR AÇIK İSE:

- **15-25 gr karbonhidrat verilmeli**
($\frac{1}{2}$ -1 bardak süt,
2-3 adet kesme şeker,
2-3 adet bisküvi)



Alkol



- Diyabetik hastaya tavsiye edilmemeli,
- Nadiren içmek istediğinde öneriler:
 - Metabolik kontrolü iyi olmalı,
 - Haftada 2 alkollü içki = 350-400 ml bira veya 150 ml şarap içilebilir
 - Aç karnına, şeker konsantrasyonu yüksek gıdalar ile birlikte içilmemeli
 - Hipoglisemi semptomlarına dikkat!
 - Alkol - fizik aktivite dengesine dikkat!
 - Alkol vücutta yağ olarak depolanır!
 - Pankreatit, dislipidemi ve nöropati varsa kullanılmamalı

Tatlandırıcılar



Şeker içermediği halde
TATLI tadında olan
Kimyasal veya Bitkisel
maddeler.



Diyabetiklerde Egzersiz

- Fizyolojik etki yaratacak
- Haftada en az 3 gün, 30 dk/gün
- Egzersiz
 - 5-10 dk ısınma hareketleri ile başlamalı
 - Orta yoğunlukta olmalı
 - Sonunda 10-15 dk'lık soğuma egzersizleri ile tempo azaltılarak tamamlanmalı
- İdeal sporlar: aerobik, bisiklet çevirme, yüzme



250 Kcal/gün enerji harcaması sağlayacak aktiviteler

- 3-4 km yürüyüş
- 35 dk tenis oynama
- 1 st bisiklete binme
- 1 st golf oynama
- 1 st bahçe işi
- 1 st 50 dk balık tutma
- 40 dk yüzme



Dođru mu? Yanlış mı?

- 2 orta boy biber dolması
- 1 kase yoğurt
- 1 kase çorba
- 1 tabak yođurtlu mantı



TEŞEKKÜRLER

SAĞLIKLI GÜNLER