

Diyabette Beslenme

@dyt.psk.edahayta



DIYABET

Eda Hayta
DİYETİSYEN

DİYABET NEDİR ?

Pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya insulinin etkisine dokularda direnç olması sonucu kandaki şeker miktarının yükselmesi ile ortaya çıkan ömür boyu devam eden bir hastalıktır.

AMACIMIZ NEDİR

Diyabette tedavinin amacı kan şekerini normal sınırlarda tutarak diyabete bağlı gelişebilecek sağlık sorunlarının ortaya çıkışını engellemek veya önlemek, yaşam süresini ve kalitesini yükseltmektir.

TEDAVİ

Eğitim, Fiziksel aktivite, Beslenme tedavisi, İnsülin ve/veya ilaç diyabet tedavisinin birbirini tamamlayan parçalarını oluşturur.

HEDEFLER

- Açlık kan şekeri (AKŞ) : 70-120 mg/dl
- Tokluk kan şekeri (TKŞ) : <140 mg/dl
- HbA1c : <%6.5
- Total kolesterol : < 200 mg/dl
- LDL kolesterol : < 100 mg/dl
- Trigliserit : < 150 mg/dl



BESLENME ÖNERİLERİ

- Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmeli
- Kişiyeye uygun ve özel bir programla kişi ideal vücut kilosuna getirilmeli
- Öğün atlanılmamalı
- İnsülin ve/veya ilaç zamanlarına ve dozlarına dikkat edilmeli
- Önerilen fiziksel aktivitelere (yürüyüş gibi) özen gösterilmeli,
- Sigaradan uzak durulmalıdır.
- Posa alımı arttırılmaya çalışılmalıdır.
- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tercih edilmeli,
- Pirinç yerine bulgur tercih edilmeli,
- Meyve suyu yerine meyve yenilmeli, kabuklu yenebilen meyveler iyice yıkandıktan sonra kabukları soyulmadan yenmeli,
- Öğünlerde salata eklenebilir,
- Kurubakalgiller şişkinlik yapmıyor ise sıklıkla tüketilebilir.

BESLENME ÖNERİLERİ

- Her gün her besin grubundan yemeye özen gösterebilirsiniz.
- Patates, mısır ve işlenmiş tahıllardan kaçının (beyaz ekmek, beyaz makarna, vs.).
- Doymuş yağ, şeker ve tuzu mümkün olduğunca az kullanın.
- Bir çay kaşığından fazla tuz tüketmeyin.
- Sağlıklı yağlar tercih edin; zeytin yağı, kabuklu yemişler (badem, ceviz, vs.). Hazır, paketlenmiş gıdada bulunan trans yağları tüketmeyin.
- Yavaş yemek yemeye çalışın ve tokluk hissedince yemeye devam etmeyin.