

### 5) Her Gün Öğle ve Akşam Yemeğinde Düzenli Olarak Pişmiş Sebze ve Salata Yiyor musunuz?

**Cevap:** Öğle ve akşam yemeğinde pişmiş sebze ve salata yiyerek sağlanan posa, kan şekerinin daha yavaş ve daha geç yükselmesini sağlar. Posa; Besinlerin sindirilmeden atılan kısmıdır. Kuru baklagiller ve birçok sebze suda eriyebilen posa içerir.

Posanın bu türü mide boşalmasını geciktirir, karbonhidratların sindirimini yavaşlatarak kan şekeri düzeylerinin yükselmesini önler, kolesterol ve trigliserid düzeylerinin kontrolünü sağlar. Diyabetlilerin beslenme programında günlük gereksinimlerine uygun miktarlarda sebze, meyve ve kuru baklagil tüketmesi, gerekli posanın alınması ve kan şekeri kontrolü açısından önemlidir.

### 6) Besinlerin Tokluk Kan Şekeri Üzerine Etkisini Biliyor musunuz?

**Cevap:** Öğüne başladıktan 2 saat sonra ölçülen kan şekeri tokluk kan şekeri sonucunu verir. Bir öğünde karbonhidrat içeren besin çeşitliliği fazla olur ve bu besinlerden fazla miktarda yenilirse tokluk kan şekeri yükselir.

Karbonhidrat içeren besinlerin kan şekerini etkileme hızları birbirinden farklıdır.

**Glisemik indeksi yüksek besinler:** Şeker ve şeker içeren besinler kan şekerini çabuk yükseltir.

**Glisemik indeksi düşük besinler:** tam tahıl ekmeği, sebze, meyve, esmer pirinçten yapılmış pilav, makarna ve kuru baklagiller kan şekerini yavaş yükseltir.

Önerilen besinlerin özellikle karbonhidrat içeren besinlerin önerilen zamanda ve önerilen miktarlarda yenilmesi tokluk kan şekerini dengelemek için gereklidir.

Alışveriş yaparken besin ambalajı üzerinde bulunan 'içindekiler' bölümünü (etiketi) okuma alışkanlığının kazanılması önemlidir. İçinde glukoz, sükröz, şeker şurubu, glukoz şurubu bulunduğu bildirilen yiyecekler satın almadan önce marka ve çeşit olarak not edilmeli ve uygun olup olmadığı diyetisyene danışılmalıdır.

### 7) Diyabetik veya Light Ürünler Sağlıklı mıdır?

**Cevap:** Diyet ürünleri yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunabilecek ürünler değildir ve ayrıca diyet olmayan benzerlerine kıyasla daha fazla yağ ve enerji içerebilmektedir. Bu nedenle diyabetik/light ürünlerin besin etiket bilgileri okunmalı ve diyabetik/light olmayan benzer ürünlerle etiket bilgileri karşılaştırılmalıdır.

Diyabetik/light ürünlerin tüketimi gerekli olmamakla birlikte ne kadar tüketileceği konusu bireysel farklılıklara göre değişeceği için diyetisyene danışılmadan tüketilmemelidir. Bu ürünlerin içindeki tatlandırıcı miktarları belirtilmediğinden uzun süre kullanıldığında sağlık üzerine olumsuz etkileri olabilir.

### 8) Çeşitli Bitkiler veya Baharatlar Kan Şekerini Düşürür mü?

**Cevap:** Herhangi bir bitkinin, bir yiyeceğin kan şekerini düşürmesi söz konusu değildir. Bu tarz uygulamalar ve yanlış inanışlar, aksine kan şekerinin yükselmesine neden olarak zarar verebilir.



### 1) Diyabet Tanısı Aldıktan Sonra Beslenme Tedavisi Almak İçin Bir Diyetisyenle Görüştünüz mü?

**Cevap:** Diyabetli bireylerin kişiye özel beslenme planları diyetisyen tarafından oluşturulmalıdır .

### 2) Hangi Besinlerde Karbonhidrat Bulunduğunu Biliyor musunuz?

**Cevap:** Kan şekeri düzeyini etkileyen en önemli besin ögesi karbonhidratlardır. Sofra şekeri, bal, sıkılmış meyve suyu gibi yapısında şeker bulunan veya şeker eklemek sureti ile elde edilen besinler (reçel, pekmez, marmelat, limonata, şeker ilaveli meyve suları, şeker ilaveli meşrubatlar, çikolata, dondurma ve tatlılar gibi), un ve undan yapılan besinler (ekmek, yufka, erişte, şehriye, makarna gibi), pirinç, bulgur, kuru baklagiller, patates, sebzeler, meyveler, yoğurt ve süt gibi besinler karbonhidrat içerir.

Karbonhidrat içeren besinlerin kan şekerini etkileme hızları birbirinden farklıdır.

Glisemik indeksi yüksek besinler: Şeker ve şeker içeren besinler kan şekerini çabuk yükseltir.

Glisemik indeksi düşük besinler: tam tahıl ekmeği, sebze, meyve, esmer pirinçten yapılmış pilav, makarna ve kuru baklagiller kan şekerini yavaş yükseltir.

### 15 g Karbonhidrat İçeren Besin Örnekleri

Besin	Ölçü	Miktar
 Ekmek	1 ince dilim	25 g
 Pilav - makarna	3 yemek kaşığı	20 g çığ
 Çorba	1 orta boy kepçe	200 ml
 Patates	1 küçük boy	90 g
 Kurubaklagiller (nohut, kuru fasulye, mercimek vb)	4 yemek kaşığı	100 g
 Bezelye	4 yemek kaşığı	100 g
 Elma	1 küçük boy	100 g
 Muz	1 küçük boy	70 g
 Şeftali	1 ortaboy	150 g
 Süt	1.5 su bardağı	300 ml
 Yoğurt	1.5 su bardağı	300 ml

### 3) Her gün Düzenli Olarak Sabah Kahvaltısı, Öğle Yemeği ve Akşam Yemeği Yiyor musunuz?

**Cevap:** Yeterli ve dengeli beslenebilmek, kan şekerini dengede tutabilmek için öğün düzenine dikkat edilmeli, öğün atlanmamalıdır. Önerilen besinlerin özellikle karbonhidrat içeren besinlerin önerilen zamanda ve önerilen miktarlarda yenilmesi hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğünü) ve hiperglisemi (kan şekeri yüksekliğini) önler.

Kısa etkili insülin kullanan diyabetlilerin sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği olarak üç ana öğün ve her ana öğünden 2.5-3 saat sonra da üç ara öğün olmak üzere toplam altı öğün beslenmeleri gerekir. Hızlı etkili insülin analogu kullananlarda ara öğün sayısı yaşam tarzına bağlı olarak değişir.

İnsülin tedavisi almayan tip 2 diyabetlilerin ana ve ara öğünler dahil olmak üzere 4-6 öğün beslenmesi ve düzenli olarak aynı saatlerde öğün alması önerilir.

### 4) Öğünler Arasında Ara Öğün Yapıyor musunuz?

**Cevap:** Ara öğünlerde karbonhidrat içeren bir besin tüketilmesi bir sonraki öğüne kadar gelişebilecek hipoglisemi riskini önler. Diyabetli birey yanında-çantasında, arabasında, işyerinde daima öğün planına uygun besinleri hazır bulundurmalarıdır. Ara öğünlerde tercih edilebilecek besinler; meyve, kuru yemiş veya süt grubudur. Ara öğün planı; kişisel tercihlere ve ihtiyaçlara göre diyetisyen tarafından düzenlenmelidir.