



**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
BESLENME ve DİYET BİRİMİ**



**DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME
KILAVUZU**

DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

BESLENME ÖNERİLERİ ve DİYET TEDAVİSİ

AD/SOYAD:
PROTOKOL:
BOY/PERSENTİL
KİLO/PERSENTİL
BKİ:

TARİH:
YAŞ/CİNSİYET:
OGA:
OGB:

BİR GÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ :

.....Kalorilik.....Diyet

SÜT DEĞİŞİMİ:Su bardağı veya
.....yemek kaşığı yoğurt

ET DEĞİŞİMİ: yumurta büyüklüğünde et(gram)
..... adet yumurta
..... kibrit kutusu büyüklüğünde peynir.....(gram)

SEBZE DEĞİŞİMİ: yemek kaşığı sebze yemeği

MEYVE DEĞİŞİMİ: değişim

YAĞ DEĞİŞİMİ: tatlı kaşığı

EKMEK DEĞİŞİMİ: değişim (gram)

YAĞLI TOHUM DEĞİŞİMİ: değişim
(KURUYEMİŞ)

Tel : 0 224 2950183-2950184-2950522-2951167

DİYETİSYEN.....

DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

BESLENME PLANINIZ:

SABAH: Açık çay (şekersiz)

..... su bardağı süt(şekersiz)
..... adet yumurta
..... adet zeytin
..... kibrit kutusu peynir (gram)
..... ince dilim ekmek (gram)
.....

ARA (KUŞLUK):
.....

ÖĞLE: köfte kadar et (gram)
..... yemek kaşığı sebze yemeği
..... yemek kaşığı yoğurt(gram)
..... ince dilim ekmek (gram) **veya**
.....
.....
.....

DİİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

ARA (İKİNDİ):
.....
.....

AKŞAM: köfte kadar et (gram)
..... yemek kaşığı sebze yemeğı
..... yemek kaşığı yoğurt (gram)
..... ince dilim ekmek (gram)veya
.....
.....
.....

ARA(GECE):
.....
.....

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji, karbonhidrat, protein ve yağın çeşitli besin gruplarından yeterli miktarda alınması ile sağlanır.

Sağlıklı yaşamın en önemli öğelerinden biri olup hayat boyu sürdürülmelidir.

KARBONHİDRATLAR

Ekmek, tahıl, sebze, meyve, süt ve yoğurt gibi besinlerde bulunan KARBONHİDRATLAR enerji gereksinimimizin çoğunu karşılar. Bunların bir kısmı kan şekerini hızlı yükseltirken, bir kısmı daha yavaş yükseltir.

KAN ŞEKERİNİ HIZLI YÜKSELTENLER: Şeker, bal ,reçel ,pekmez, meyve, meşrubatlar, çikolata

KAN ŞEKERİNİ YAVAŞ YÜKSELTENLER:

Düşük posalılar: Beyaz ekmek ,un ,pirinç, makarna, patates.

Yüksek posalılar: Tam tahıllı ekmek, bulgur ,baklagiller ve sebzeler.

Sağlıklı beslenme için kan şekerini yavaş yükselten gruptaki besinlerden yüksek posa içerenler tercih edilmelidir.

YAĞLAR

Zeytinyağı, ayçiçek yağı, fındık yağı, ceviz yağı gibi bitkisel yağlar ve et, süt, yumurta, peynir gibi besinlerde bulunan hayvansal yağlar enerji değeri yüksek besin ögesidir.

Günlük gereksinimin üzerinde alınan yağ ve kolesterol obezite, diyabet ve kalp damar hastalıklarına sebep olur.

Yemeklerde bitkisel yağlar tercih edilmeli ve yağ miktarı mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Etli veya kıymalı yemekler yağ ilave edilmeden hazırlanmalıdır.

PROTEİNLER

Et, süt, yumurta, peynir gibi besinler başlıca protein kaynaklarıdır. Vücudun büyümesi, gelişmesi ve yıpranan dokuların onarımında önemli rol oynar. Protein alımının günlük gereksinimin üzerinde olması sağlıklı değildir.

ÖĞÜN SIKLIĞI:

Yemeklerin miktarı ve cinsi kadar, tüketildiği zamanlar da önemlidir. Öğünlerin atlanması ya da düzensiz aralıklarla yapılması kan şekerinde dengesizlere yol açar. Bireysel farklılıklar olmakla birlikte, sağlıklı beslenme ve kan şekeri dengesini sağlamak için en uygun öğün düzeni 3 ana- 3 ara öğün şeklinde beslenmedir.

DİYABETİN KONTROLÜNÜ BOZAN BESİNLER

-  Bal, reçel, pekmez, hoşaf, komposto, marmelat, şurup, dondurma, çikolata gibi şekerli besinler,
-  Pasta, kek, kurabiye gibi hamur işleri,
-  Kola, gazoz, fanta, hazır meyve suları, meşrubatlar, alkollü içecekler,
-  Salam, sucuk, sosis, pastırma, sakatatlar, yağlı et, tavuk derisi, iç yağ, kaymak, krema, mayonez, ketçap,
-  İçeriği bilinmeyen veya glikoz, glikoz-fruktoz şurubu, sükroz ya da şeker bulunan hazır gıdalar,
-  Önerilmemiş her türlü gıdalar.

DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

DEĞİŞİM LİSTELERİ:

Değişim listeleri enerji ve besin öğeleri birbirine denk olan besinlerin 'değişim' adı altında aynı grupta toplanması ile oluşturulmuştur.

Değişimler ; süt, et, ekmek, sebze, meyve, yağ ve yağlı tohumlar (kuruyemiş) olmak üzere 7 grup olup, her bir grupta birbirinin yerine yenebilecek besinlerin adı ve pratik ölçüsü belirlenmiştir.

Sizin için planlanan değişim sayısını geçmemek koşulu ile bu besinlerden gerekli seçimleri yapmalısınız.

SÜT DEĞİŞİMİ:

Süt	1 Su Bardağı (200 gram)
Yoğurt	4 Tepeleme Yemek Kaşığı (150 gram)
Ev Yoğurdu	1 Su Bardağı (200 gram)
Ayran	1,5 Su Bardağı (300 gram)
Kefir	¾ Su Bardağı (150 gram)

ET DEĞİŞİMİ:

Köfte	1 Küçük Yumurta Büyüklüğünde (40 gram)
Kuşbaşı	3 Orta Boyutta (30 gram)
Kıyma	1 Yemek Kaşığı (30 gram)
Biftek	1 Avuç İçi Kadar (30 gram)
Tavuk baget (Kemiksiz)	1 Küçük Boy (30 gram)
Tavuk Göğüs (fileto)	¼ Küçük Boy (30 gram)
Hindi Eti (Kemiksiz)	3 Parmak Boyutunda (30 gram)
Levrek	1/5 Küçük Boy (55 gram)
Somon	2 Parmak Boyutunda (40 gram)
Hamsi	5 Orta Boy (45 gram)
Mezgit	3 Orta Boy (100 gram)



DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

Yumurta (Tavuk)	1 Küçük Boy (55 gram)
Yumurta (Bıldırcın)	5 Adet (75 gram)
Beyaz Peynir Koyun Peyniri Ezine Peyniri Tulum Peyniri Dil Peyniri Örgü Peyniri Çeçil Peyniri Süzme Peynir	3 Yarım Parmak Boyutunda (30 gram)
Kaşar Peyniri	2 Parmak Boyutunun Yarısı (20 gram)
Lor Peyniri	3 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (50 gram)
Krem Peyniri	1 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (45 gram)



DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

MEYVE DEĞİŞİMİ:

Ahududu / Böğürtlen	35 Orta Boy (200 gram) / (210 gram)
Ananas	2 Parmak Kalınlığında 1 dilim (160 gram)
Armut	1 Küçük Boy (125 gram)
Muz	(85 gram)
Portakal	(140 gram)
Trabzon Hurması	(100 gram)
Ayva	½ Büyük Boy (110 gram)
Çilek	13 Orta Boy (300 gram)
Dut	3/4 Su Bardağı Karışık Boy (115 gram)
Elma	1 Orta Boy (120 gram)
Greyfurt	(175 gram)
Şeftali	(185 gram)
Nar	(160 gram)
İncir	(110 gram)
Erik (yeşil)	7 Orta Boy (130 gram)
Kayısı	(175 gram)
Yeni dünya	(120 gram)
Erik (Mürdüm)	3 Orta Boy (110 gram)
Karpuz	3 Parmak Kalınlığında Bir dilim (220gram)
Kavun	3 Parmak Kalınlığında Bir dilim (170gram)
Kiraz	11 Büyük Boy(110 gram)
Kivi	2 Küçük Boy (110gram)
Kızılcık	1 Su Bardağı (100 gram)
Limon	2 Büyük Boy(200 gram)
Mandalina	2 Orta Boy (140 gram)
Üzüm	25 Karışık Boy (100 gram)
Vişne	35 Karışık Boy(125 gram)
Yaban Mersini	1,5 Su Bardağı (175 gram)
Kuru Erik	3 Orta Boy (25 gram)
Kuru İncir	2 Küçük Boy (25 gram)
Kuru Kayısı	3 Küçük Boy(25 gram)
Kuru Üzüm	1 Yemek Kaşığı (Tepeleme)(20gram)
Kuru dut	2 Yemek Kaşığı (Tepeleme) (20 gram)
Kuru Hurma	2 Orta Boy (25 gram)

DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

EKMEK DEĞİŞİMİ:

Beyaz Ekmek	1 İnce Dilim (25 gram)
Kepekli /Çavdar/Yulaf/ TamBuğday Ekmek	1 İnce Dilim (30 gram)
Bazlama	1/5 Orta Boy (30 gram)
Lavaş	1 Küçük Boy (30 gram)
Böreklik Yufka	1/6 adet (25 gram)
Hamburger Ekmeği (Küçük)	½ adet (25 gram)
Sandviç Ekmeği (Küçük)	1/3 Adet (25 gram)
Pirinç Pilavı	2 Yemek Kaşığı (20 gram)
Bulgur Pilavı/Makarna/Erişte	3 Yemek Kaşığı (Pişmiş)(20 gram)
Yarma	3 Yemek Kaşığı (Pişmiş)(25 gram)
Mercimek Çorbası	1 Küçük Kepçe(Pişmiş) (25 gram)
Şehriye, Pirinç, Tarhana Çorbası	(20 gram)
Kuru Fasulye/Nohut	3 Yemek Kaşığı(Pişmiş) (25 gram)
Barbunya/Mercimek	(25 gram)
Kuru Bakla	(30 gram)
Kuru Börülce	(35 gram)
Patates	1 Küçük Boy (100 gram)
Bezelye	3 Yemek Kaşığı(Pişmiş) (125 gram)
Un (Buğday)	3 Yemek Kaşığı Çiğ (20 gram)
Kestane	4 Orta Boy (40 gram)
Yulaf Ezmesi/İrmik	2 Yemek Kaşığı (25 gram)/(20 gram)
Mısır (Koçan)	1 Küçük Boy(Bütün) veya 4 Yemek Kaşığı(Tane) (90 gram)
Mısır (Patlamış)(yağsız)	3 Su Bardağı (25 gram)
Leblebi (Sarı/Beyaz)	½ Çay Bardağı (25 gram)
Bisküvi (Diyet,Tuzlu)	4 Adet (25 gram)
Galeta	1,5 Büyük Boy (20 gram)
Grissini	2,5 adet
Etimek	2 adet (20 gram)
Mısır/Tahıl Gevreği(Sade)	3 Yemek Kaşığı (20 gram)
Simit	1/3 Adet (25 gram)

DİİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

SEBZE DEĞİŞİMİ:

A GRUBU SEBZELER:

Kabak, Ispanak, Patlıcan, Pırasa, Pancar	5-6 Yemek Kaşığı
Kereviz, Enginar, Mantar	5-6 Yemek Kaşığı
Karnabahar, Lahana, Bamyas	5-6 Yemek Kaşığı

B GRUBU SEBZELER:

Kış Kabağı	4 kibrit kutusu
Bezelye/Börölce	3 yemek kaşığı
Havuç	1 Orta Boy

Sebze yemekleri az yağlı olmalıdır. Yeşil sebzeler, otlar haşlama olarak her öğünde tüketilebilir. Domates, salatalık, marul, maydanoz roka, biber vs. yağsız olacak şekilde istenildiğı kadar yenebilir.

DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

YAĞ DEĞİŞİMİ:

Sıvı Yağ (Zeytinyağı, Ayçiçek yağı, Mısır yağı, Soya yağı, Kanola yağı, Fındık yağı)	1 Tatlı Kaşığı (5 gram)
Zeytin (Siyah/Yeşil)	10 Orta Boy (35 gram)
Avokado	¼ Küçük Boy(40 gram)

YAĞLI TOHUM (KURUYEMİŞ) DEĞİŞİMİ:

Ceviz	2 Bütün Orta Boy (10 gram)	1 Küçük Avuç
Badem	10 Orta Boy (10 gram)	
Fındık	8 Orta Boy (10 gram)	
Antep Fıstığı	15 Orta Boy (10 gram)	
Kaju	7 Orta Boy (10 gram)	
Yer Fıstığı	13 Orta Boy (10 gram)	
Ay Çekirdeği	3 Yemek Kaşığı (10 gram)	
Kabak Çekirdeği	2 Yemek Kaşığı(10 gram)	

DİYABET HASTALARI İÇİN BESLENME KILAVUZU

ÇEŞİTLİ YEMEKLERİN DEĞİŞİM LİSTESİNDEKİ KARŞILIĞI

YİYECEK ADI	ÖLÇÜ	DEĞİŞİM
Hamburger	1 adet	2 ekmek + 2 et + 1 yağ
Cheeseburger	1 adet	2 ekmek + 2 et + 1 yağ
Kadınbudu köfte	1 adet	1 et + ½ ekmek + 2 yağ
Kıymalı yaprak sarma	4 adet	1 et + 1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Kıymalı dolmalar	2 adet	1 et + 1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Zeytinyağlı sarmalar	4 adet	1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
Zeytinyağlı dolmalar	2 adet	1 sebze + 1 ekmek + 1 yağ
İçli köfte	1 büyük adet	3 ekmek + 3 et
Kıymalı veya peynirli börek	2kibrit kutusu	1 ekmek + ½ et + 1 yağ
Lahmacun	1 orta boy	2 ekmek + 1 et + 1 yağ
Sosis, salam veya peynirli sandviç	1 adet	3 ekmek + 2 et
Tavuklu sandviç	1 adet	3 ekmek + 2 et
Tost (kaşarlı, salamlı)	1 adet	2 ekmek + 1 et + 1 yağ
Tas kebabı	1 porsiyon	1.5 ekmek + 3 et + 2 yağ
Terbiyeli köfte	½ kepçe	2.5 et + 1 ekmek + 1 yağ
Yumurtalı veya Kıymalı ıspanak	4-5 yemek Kaşığı	1 sebze + 1 et + 1 yağ

KİLO TAKİP ÇİZELGESİ

TARİH	KİLO	BOY	KİLO FARKI