



FR-HYE-04-719-02

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ BESLENME ve DİYET BİRİMİ



DİABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

**DIYABETLİ HASTALAR İÇİN
BESLENME ÖNERİLERİ ve DIYET TEDAVİSİ**

HASTANIN ADI ve SOYADI:..... TARİH:.....

YAŞI:..... CİNSİYETİ:

AĞIRLIK:..... BOY:.....

OGA:..... OGB:

Protokol No:..... BKİ:.....

BİRGÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ:

..... Kalorilik Diyetetik..... Diyet

SÜT DEĞİŞİMİ:..... subardağ veya..... gram

ET DEĞİŞİMİ: ET..... yumurta büyüklüğünde veya..... gram

YUMURTA..... adet

PEYNİR..... kibrit kutusu büyüklüğünde veya..... gram

SEBZE DEĞİŞİMİ :..... yemek kaşığı

MEYVE DEĞİŞİMİ:..... değişim

YAĞ DEĞİŞİMİ :..... tatlı kaşığı

EKMEK DEĞİŞİMİ:..... değişim..... gram

BESLENME PLANINIZ:

SABAH:

.....subardağısüt (şekeriz).....gram
.....adet yumurta
.....kibritkutusupeynir.....gram
.....ekmekgram
.....meyve

KUŞLUK:

.....
.....
.....

ÖĞLE:

.....köfte kadar et..... gram
..... .yemek kaşığı sebzeyemeği
..... çay bardağı yoğurt.....gram
..... ince dilimekmek gram
.....
.....

İKİNDİ:

.....
.....
.....

AKŞAM:

..... köftekadaret.....gram
.....yemek kaşığısebze yemeği
..... çay bardağı yoğurt..... gram
.....ince dilimekmek.....gram
.....
.....

GECE:

.....
.....
.....

DİYABETİKLERİÇİNSAĞLIKLIBESLENME

Vücutun büyümesi,yenilenmesiveçalışması için gereklolan enerji, karbonhidrat,proteinve yağın çeşitli besin gruplarından yeterlimiktarda alınması ile sağlanır.**Beslenme Planı**; Ölçülü,dengeli ve bilinçli yeme düzenidir.

Sağlıklı yaşamın en önemli öğelerinden biri olup hayat boyu sürdürülmelidir.

KARBONHİDRATLAR:

Şeker, tatlı,ekmek, tahıl,meyve,sebze, sütveyoğurt gibi besinlerde bulunan KARBONHİDRATLAR enerji gereksinimimizin çoğunu karşılar.Bunların bir kısmı kan şekerini hemen yükseltirken,bir kısmı daha yavaş yükseltir.

Kan Şekerini Hızlı Yükseltenler: Şeker,bal,reçel,pekmez,meyve, meşrubatlar,çikolata

Kan Şekerini Yavaş Yükseltenler: Düşük posalılar: Beyaz ekmek,un,pirinç,makarna,patates.Yüksek posalılar: Kepekli ekmek, bulgur, baklagiller ve sebzeler. **Sağlıklı beslenme için kan şekerini yavaş yükselten gruptaki besinlerden yüksek posa içerenler tercih edilmelidir.**

YAĞLAR:

Zeytin, ayçiçeği, fındık, ceviz gibi bitkisel ürünlerde ve et, süt yumurta gibi hayvansal ürünlerde bulunan YAĞLAR; yüksek enerji veren besin öğeleridir. Besinlerde günlük alınması gereken yağ ve kolesterol miktarının fazlalığı, şişmanlığa ve kalp hastalığına sebep olur.

Yemeklerde katı yağ yerine sıvı yağ (**zeytinyağı ve ayçiçeği/mısırözü/soyayağı**) kullanılmalı mümkün olduğunca yağ miktarı azaltılmalıdır. Etlili veya kıymalı yemeklerin içine yağ ilave edilmemelidir.

PROTEİNLER:

Et, süt, yumurta, peynir gibi besinlerde bulunan **PROTEİNLER**; vücudun büyümesi, gelişmesi ve yıpranan dokuların onarılmasında önemli rol oynar. Gereğinden fazla proteinli beslenme sağlıklı değildir.

ÖĞÜN SIKLIĞI :

Yemeklerin miktarı ve cinsi kadar, tüketildiği zamanlar da önemlidir. Uzun aralıklarla yemek yenilmesi kan şekeri düşüklük ve yüksekliklere yol açar. Sağlıklı beslenmenin en önemli kuralı günde 3 ana öğün (sabah, öğle, akşam) ve 3 ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) şeklinde beslenmedir.

SERBEST OLAN YİYECEKLER:

Açık çay, kahve, ıhlamur, adaçayı, madensuyu, sirke, salça, hardal, her çeşit baharat ve sunatlandırıcılar.

DİYABETİN KONTROLÜNÜ BOZAN BESİNLER:

- ☞ Bal, çikolata, reçel, pekmez, marmelat, şurup, dondurma gibi şekerli besinler.
- ☞ Pasta, kek, kurabiye gibi hamur işleri,
- ☞ Kola, gazoz, fanta, hazır meyvesuları, meşrubatlar, alkollü içecekler,
- ☞ Sucuk, pastırma, yağlı et, tavuk derisi, içyağı, kaymak, krema, mayonez, ketçap
- ☞ Ayçekirdeği, kabak çekirdeği,

Çerçeribilinmeyenyaglikoz,glukozşurubu,sukrozveşekerbulunan hazır gıdalar,

Önerilmemiş her türlü gıdalar

DEĞİŞİM LİSTELERİ:

Değişim listeleri enerji ve besin öğeleri birbirine denk olan besinlerin 'değişim' adıyla aynı gurupta toplanması ile oluşturulmuştur. Değişimler; süt, et, ekmek, sebze, meyve, baklagil ve yağ olmak üzere 6 gurup olup, her bir gurupta birbirinin yerine yenebilecek besinlerin adı ve pratik ölçüsü belirlenmiştir. Sizin için planlanan değişim sayısını geçmemek koşulu ile bu listelerden gerekli seçimi yapmalısınız.

SÜT DEĞİŞİMİ:

Süt (yağlı)..... 1 su bardağı (200 gram)
Yoğurt (yağlı)..... 1 su bardağı (200 gram)
Ayran..... 2 su bardağı (400 gram)

ET DEĞİŞİMİ:

Tavuk, balık, dana eti..... 1 yumurta büyüklüğünde (30 gram)
Köfte, kıyma, kuşbaşı 1 yumurta büyüklüğünde (30 gram)
Biftek, pürzola (kemiksiz) 1 avuç içi büyüklüğünde (30 gram)
Yumurta..... 1 adet
Beyaz peynir, çökelek/lor..... 1 kibrit kutusu kadar (30 gram)
Kaşar peyniri..... ¾ kibrit kutusu kadar (20 gram)
Sosis, salam..... 1 dilim (25 gram)

SEBZE DEĞİŞİMİ:

Kabak, Ispanak, Patlıcan, Pürasa, Pancar..... 4 yemek kaşığı
Bezelye, kereviz, enginar, mantar, havuç..... 4 yemek kaşığı
Karnabahar, lahana, bamya, kış kabağı..... 4 yemek kaşığı

Domates,salatalık, marul, maydanoz,roka, biber..... İstenildiğikadar serbest.

NOT:Hertürlü yeşilsebzeler ve otlar,salata ve haşlama olarak istenildiği kadar her öğün yenilebilir.Sebze yemeği olarak yenildiğinde **4yemekkaşığı 1 sebze değişimidir.**

MEYVEDEĞİŞİMİ:

Elma.....	1 küçük boy	100 gram
Portakal.....	1 ortaboy.....	100 gram
Mandalina.....	1 büyükboy.....	100 gram
Limon.....	1 orta boy.....	100 gram
Turunç.....	1 ortaboy.....	100 gram
Greyfurt	½ ortaboy.....	125 gram
Kayısı.....	3 küçük boy.....	100 gram
Muz	küçük boy veya yarımbüyük boy.....	50gram
Taze incir.....	1adet.....	80 gram
Kiraz.....	12 adet.....	75 gram
Vişne	14 adet.....	80 gram
Üzüm.....	15 iri adet	180 gram
Yenidünya.....	6 adet.....	125 gram
Erik	5 adet	125 gram
Çilek.....	12adet.....	175 gram
Şeftali	1ortaboy.....	100 gram
Armut.....	1 ortaboy.....	100 gram
Ayva	¼ ortaboy.....	100 gram
Nar.....	½küçük boy.....	80gram
Kavun.....	1/8 ortaboy.....	200 gram
Karpuz.....	1/8ortaboy.....	200 gram
Kuru erik.....	2 adet.....	25 gram
Kuru üzüm.....	1 adet.....	15 gram
Kuru incir.....	yarım adet.....	15 gram
Kuru kayısı.....	1-2 adet.....	20 gram

TAZESIKILMIŞMEYVESULARI

Greyfurtsuyu.....	1	çaybardağı.....	100	gram
Elmasuyu	1/3su	bardağı.....	80	gram
Portakalsuyu.....	1	çaybardağı.....	100	gram
Üzümsuyu.....	¼su	bardağı.....	60	gram
Vişne suyu.....	1/3subardağı.....		80	gram
Narsuyu.....	1/3	subardağı.....	80	gram

EKMEKDEĞİŞİMİ:

Ekmek (buğday, çavdar,mısır).....	1	incedilim.....	25	gram
Unolightkepekliemek.....	1,5	incedilim.....	37,5	gram
Kepekliemek.....	1	incedilim.....	25	gram
Etimek	2	adet.....	20	gram
Patates	1	küçük boy.....	100	gram
Çorba.....	1	küçükkepçe		
Pirinç, Bulgur, Makarna, Erişte.....	2	yemek kaşığı		
Galeta.....	1,5	adet		
Grisini.....	2,5	adet		
TuzluBisküvi	2	adet		
Kestane.....	2	orta boy		
Patlamış mısır (yağsız).....	1	su bardağıdolusu.....	20	gram
Haşlanmış mısır	1/2	adetsküçük boy.....	50	gram
Eti form.....	3	adet	20	gram
Kepekli diyet bisküvi(Altınbaşak şekeriz).4	adet		20	gram
Hamburger ekmeği.....	½	adet	25	gram
Sandviçekmeği.....	1/3	adet	25	gram
Simit.....	1/3	adet.....	25	gram
Peynirliçubuk kraker.....	¼	paket		
Beyaz veyasarıleblebi.....	2	yemek kaşığı.....	20	gram
Kuru fasulye,nohut, mercimek, barbunya ...	4	yemekkaşığı		

YAĞ DEĞİŞİMİ:

Sıvı yağ (ayçiçek yağı, mısırözü yağı, zeytinyağı).....	1 tatlı kaşığı
Tereyağı	1 tatlı kaşığı
Zeytin.....	5adet
Fındık, fıstık.....	5adet
Ceviz.....	2adet

ÇEŞİTLİ YEMEKLERİNDEĞİŞİM LİSTESİNDEKİ KARŞILIĞI

YİYECEK ADI	ÖLÇÜ	DEĞİŞİM
Hamburger	1 adet	2 ekmek+ 2 et + 1 yağ
Cheeseburger	1 adet	2 ekmek+ 2 et + 1 yağ
Kadınbuduköfte	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
İçliköfte	1 büyük adet	3 ekmek+ 3 et
Kıymalı ve peynirli börek	2 kibrit 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
Tavuklusandviç	1 adet	3 ekmek+ 2 et
Tost (kaşarlı, salamlı)	1 adet	2 ekmek+ 1 et + 1 yağ
Taskebabi	1 porsiyon	1.5 ekmek+ 3 et+ 2 yağ
Terbiyeliköfte	½ kepeçe	2.5 et+ 1 ekmek+ 1 yağ
Yumurtalı veya kıymalı ıspanak	4-5 yemek kaşığı	1 sebze+ 1 et+ 1 yağ

U.Ü.Sağlık Kuruluşları

Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167

DİYET UZMANI.....

UYGULAMA1 :AşağıdakiBesinlerden KendiniziçinBir KahvaltıPlanlayın ve Ölçülerini Belirtin .

PeynirliOmlet.....
Simit
Zeytin
Çay
Süt

UYGULAMA 2 : Aşağıdaki Besinlerden Kendiniz İçin Bir Öğle Yemeği Planlayın ve Ölçülerini Belirtin.

Ezogelin çorba
PatlıcanMusakka.....
Pirinç pilavı
Cacık
Ekmek

UYGULAMA3:AşağıdakiBesinlerdenKendiniziçinBirAkşamYemeğiPlanlayın ve ÖlçüleriniBelirtin.

Haşlamatavuk vepatates
Makarna
Zeytinyağlıtaze fasulye
Çobansalata
Karpuz

UYGULAMA4:AşağıdakiBesinlerdenKendiniziçinBirAraÖğünPlanlayınve Ölçülerini Belirtin.

PeynirliSandviç
Tazesıkılmışmeyvesuyu.....
Çay