



FR-HYE-04-719-02

## ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



## DİABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler):Beslenme ve Diyet Birimi

İlkyayın tarihi: 01.05.2007

Rev No:01

Sayfa 1 / 10

Rev Tarihi:26.06.2012

**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  
.....ekmek .....gram  
.....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:**

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

### **DIYABETİKLERİ İÇİN SAĞLIKLI BESLENME**

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji, karbonhidrat, protein ve yağın çeşitli besin gruplarından yeterli miktarda 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, süt ve yoğurt 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.

## DIYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

Yemeklerde katı yağ yerine sıvı yağ (**zeytinyağı ve ayçiçeği/mısırözü/soyayağı**) kullanılmalı ve 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 düşüklüğü 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.

### DIYABETİ 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,



## DIYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

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 yarım büyük 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

## DIYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

### TAZESIKILMIŞ MEYVESULARI

Greyfurt suyu.....	1	çay bardağı.....	100	gram
Elmasuyu .....	1/3	su bardağı.....	80	gram
Portakal suyu.....	1	çay bardağı.....	100	gram
Üzüm suyu.....	1/4	su bardağı.....	60	gram
Vişne suyu.....	1/3	subardığı.....	80	gram
Narsuyu.....	1/3	subardığı.....	80	gram

### EKMEK DEĞİŞİMİ:

Ekmek (buğday, çavdar, mısır).....	1	incedilim.....	25	gram
Unolight kepekli ekmek.....	1,5	incedilim.....	37,5	gram
Kepekli ekmek.....	1	incedilim.....	25	gram
Etimek .....	2	adet.....	20	gram
Patates .....	1	küçük boy.....	100	gram
Çorba.....	1	küçük kepeç		
Pirinç, Bulgur, Makarna, Erişte.....	2	yemek kaşığı		
Galeta.....	1,5	adet		
Grisini.....	2,5	adet		
Tuzlu Bisküvi .....	2	adet		
Kestane.....	2	orta boy		
Patlamış mısır ( yağsız ).....	1	su bardağı dolusu.....	20	gram
Haşlanmış mısır .....	1/2	adet küçük boy.....	50	gram
Eti form.....	3	adet .....	20	gram
Kepekli diyet bisküvi (Altınbaşak şekeriz).....	4	adet .....	20	gram
Hamburger ekmeği.....	1/2	adet .....	25	gram
Sandviç ekmeği.....	1/3	adet .....	25	gram
Simit.....	1/3	adet.....	25	gram
Peynirli çubuk kraker.....	1/4	paket		
Beyaz veyasarı leblebi.....	2	yemek kaşığı.....	20	gram
Kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya ...	4	yemek kaşığı		



## DIYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

### YAĞ DEĞİŞİMİ:

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

## DIYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

### 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
Tavuklu sandviç	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 ispanak	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

**DIYET UZMANI**.....

## DIYABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME KILAVUZU

**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 .....