



## TIP I DİYABETLİLERDE EGZERSİZ VE BESLENME

FR-HYE-04-719-04

Hastanın Adı ve Soyadı :

Tarih :

Protokol No :

DIYET UZMANI :

Egzersizin Tipi	Süresi	Kan Şekeri Düzeyi	İlave Edilecek Yiyecek	Önerilen Değişim Grubu Yiyecek
<b>Kısa süreli, yoğun az</b> (cam silme, voleybol, yürüyüş)	30 dakika	100 mg/dl ' den az	10-15 gram karbonhidrat	1 ince dilim ekmek veya 1 porsiyon meyve
		100 mg/dl ' den fazla	Yiyecek ilave edilmez	-
<b>Orta yoğunlukta</b> (tenis, yüzme, bisiklet, golf, aerobik dans, su kayağı)	1 saat	100 mg/dl ' den az	25-50 gram karbonhidrat ve egzersizin her saati için 10-15 gram karbonhidrat	½ kibrit kutusu kadar peynir 1 ince dilim ekmek 1 su bardağı süt veya 1 porsiyon meyve
		100-180 mg/dl	10-15 gram karbonhidrat	1 porsiyon meyve veya 1 ince dilim ekmek
		180-300 mg/dl	Yiyecek ilavesi yapılmaz	-
		300 mg/dl ' den fazla	Kan şekeri kontrolü sağlanana kadar egzersiz yapılmaz	-
<b>Yoğunluğu fazla</b> (futbol, basketbol, yüzme, kayak, bisiklet,koşu)	1-2 saat	100 mg/dl ' den az	50 gram karbonhidrat ve dikkatli kan şekeri ölçümü	1 kibrit kutusu kadar peynir 2 ince dilim ekmek 1 su bardağı süt 1 porsiyon meyve
		100-180 mg/dl	25-50 gram karbonhidrat yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak	½ kibrit kutusu kadar peynir 1 ince dilim ekmek 1 su bardağı süt 1 porsiyon meyve
		180-300 mg/dl	10-15 gram karbonhidrat	1 porsiyon meyve veya 1 ince dilim ekmek
		300 mg/dl ' den fazla	Kan şekeri kontrolü sağlanana kadar egzersiz yapılmaz	-