



## DİABETLİ HASTALAR İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ (II. AŞAMA)

FR-HYE-04-719-10



Sizin için uygun ağırlığa ulaşın ve ömür boyu koruyun

🔑 Porsiyon ölçülerinize dikkat edin.

Öğün atlamayın.

Günlük aktivitenizi artırın



Hastanın Adı Soyadı :

Protokol No :

Tarih :

### Az yağ kullanın

- Kırmızı eti daha az tüketin, tavuk ve balık etini tercih edin.
- Kızartılmış besinlerden sakının. Yemeklerinizde sıvı yağı, az miktarda kullanın.
- Yağlı besinleri daha seyrek tüketin (sakatatlar, sucuk, salam, sosis vb. fast-food, tereyağı, margarin, yağlı soslar)
- Az yağlı veya yağsız süt ürünlerini tercih edin.

### Posalı besinleri tercih edin

- Kurubaklagilleri, soya fasulyesi, bezelye ve mercimeği daha sık tüketin.
- Beyaz ekmeğin yerine, tam buğday ekmeği, kepekli, yulaf ve çavdar ekmeğini tercih edin.
- Her gün ve her öğünde sebze ve salata yemeye çalışın.
- Meyve suyu yerine meyveyi tercih edin.
- Posalı besinleri, kepekli ürünleri, bulgur, kabuklu pirinç ve yulafli ürünleri tercih edin.

### Daha az tuz kullanın

- Pişirme sırasında yemeklerde kullandığınız tuzu azaltın.
- Yemeklerinize, yerken tuz dökmeyin.
- Tuzlu ve salamura edilmiş, tütsülenmiş besinlerden sakının. Turşu, hazır çorba, bulyonları ve sodayı mümkün olduğu kadar az tüketin.
- Yenilmeğe hazır besinleri ve fast-food tarzı besinleri yememeğe çalışın veya seyrek tüketin.

### 🌿 Daha az şeker ve şekerli besinler tüketin

- Şekerli meşrubat, gazoz ve kolalardan kaçının (1 kutu içecekte 10 çay kaşığı şeker bulunur). Diyet içecekleri içebilirsiniz.
- Şeker, şekerleme, bal, reçel, marmelat, şurup, jöle, meyve şurupları, şekerli tatlılar, kek, tart, pasta ve diğer tatlılardan sakının.
- Tatlı yemek istiyorsanız, normal tatlılar yerine, evinizde enerji içermeyen tatlandırıcılarla (sakarın, aspartam ve asesülfam K) yaptığınız sütlü tatlı, reçel ve komposto yiyebilirsiniz.

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1