



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

İÇ HASTALIKLARI ENDOKRİNOLOJİ BİLİM DALI
DİYABET ÖNERİLERİ

DOKÜMAN NO	HB.YD.06
YAYIN TARİHİ	03.09.2018
REVİZYON NO	00
REVİZYON TARİHİ	--
SAYFA NO	1 / 1

İNSÜLİN:	
KAHVALTI:	Saat 7.00 ile 9.00 arası
ARA ÖĞÜN Saat 10.30	1 MEYVE +1 SU BARDAĞI SÜT
İNSÜLİN:	
ÖĞLE YEMEĞİ:	Saat 12.00 ile 13.30 arası
ARA ÖĞÜN Saat 15.30	2ÇAY GEVREĞİ+1 KASE YOĞURT
İNSÜLİN:	
AKŞAM YEMEĞİ:	Saat 18.00 ile 20.00 arası
ARA ÖĞÜN Saat 22.30	1 MEYVE+ 1 SU BARDAĞI SÜT
İNSÜLİN:	
NOT:Süt,yoğurt,ayran,peynir birbirinin yerine tercih edilebilir.	

AÇIKLAMALAR

- 1 MEYVE:Bir avuç büyüklüğünde
(Her çeşit meyve olabilir)
- SEBZE – ÇORBA : Bir kepçe
- ET, BALIK TAVUK : 1 el ayası büyüklüğünde
- PİLAVLAR : 2- 4 yemek kaşığı
(Pirinç ,makarna.bulgur,erişte)
- EKMEK : Ana öğünlerde ikişer dilim
- YUMURTA : Haftada 2-3 kez haşlanmış
- YEŞİL SALATALAR : Serbest

YASAK YİYECEKLER

Kızartma,tatlı,şeker,bal,pekmez,reçel,meşrubat,hamur işleri

DÜŞÜK ŞEKER (HIPOGLİSEMİ)

BELİRTİLERİ: Soğuk terleme, çarpıntı, titreme, açlık hissi,bulanık görme, sinirlilik.

TEDAVİSİ. 3 kesme şeker **VEYA** 1 çay bardağı şekerli su (şerbet) -----

GENEL AYAK BAKIMI

- 1-Ayaklar her gün yıkanmalı ve kurulanmalı
(özellikle parmak araları)
- 2-Kuruluğu önleyici krem(vazelin)kullanılmalı
- 3-Tırnaklar nemli iken düz olarak kesilmeli
- 4-Aşırı sıcak ve soğuktan ayaklar korunmalı
- 5-Ayağımızı vurma ve çarpmalardan korumak için önü kapalı terlik-ayakkabı seçilmeli
- 6-Pamuklu veya yünlü çoraplar ayağı terletmediği için tercih edilmeli
- 7-Ayakkabı seçiminde önü yuvarlak tabanı düz içi dikişsiz dar olmayan mümkünse özel üretilen ayakkabılar seçilmeli

EGZERSİZ

Sabah **VEYA** akşam yemekten **1 saat sonra** günlük yarım saatlik yürüyüş yapılmalıdır.

-Kullandığınız insülin kalemini oda ısısında, yedek insülin kalemlerinizi buzdolabı kapağında saklayınız.

-**Açlık kan şekeri:**90-130 mg/dl arasında

-**Tokluk kan şekeri:**140 mg/dl altında olmalıdır.(en fazla 180 mg/dl)

-**Açlık şekerlerinizi:**Yemeklerden hemen önce (insülin yapmadan,ilaçlarınızı almadan) ölçünüz.

-**Tokluk şekerlerinizi:**Yemekte ilk lokmayı aldıktan 2 saat sonra ölçünüz.