

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ



KARBONHİDRAT SAYIMI EĞİTİMİ
EGZERSİZ, BESLENME, BESİN GRUPLARI VE
DEĞİŞİM LİSTELERİ

ADI SOYADI :.....

BİLGİSAYAR NO:.....

PROTOKOL NO :.....

DÖKÜMAN NO: OH.LS.01	YAYIN TARİHİ: 14.02.2017	REVİZYON NO: 00	REVİZYON TARİHİ: --
----------------------	--------------------------	-----------------	---------------------



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI EĞİTİMİ
EGZERSİZ VE BESLENME

İSİM SOYİSİM:

PROTOKOL NO:

YOĞUNLUK	ÖRNEK	KAN ŞEKERİ	EK BESİN	BESİN ÖNERİLERİ
HAFİF EGZERSİZ	YÜRÜYÜŞ, KISA SÜRELİ BİSİKLET BİNME (0-30 DAKİKA SÜREN EGZERSİZLER)	80 mg/dl'DEN AZ İSE	10-15 GR KARBONHİDRAT EKLEYİP 80 MG/DL'NİN ÜZERİNE ÇIKANA KADAR BEKLEYİNİZ.	1 PORSİYON MEYVE VEYA 1 DİLİM EKMEK
		80-100 mg/dl ARASINDA İSE	EGZERSİZDEN ÖNCE 10-15 GRAM KARBONHİDRAT ALINIZ VE UZAYAN HER SAAT İÇİN 10-15 GR EKLEME YAPINIZ.	1 PORSİYON MEYVE VEYA 1 DİLİM EKMEK
		100 mg/dl'DEN FAZLA İSE	EK KARBONHİDRATA GEREK YOK.	—
ORTA EGZERSİZ	KOŞU, TENİS, KISA SÜRELİ YÜZME (30 DK-1 SAAT SÜREN EGZERSİZLER)	80 mg/dl'DEN AZ İSE	10-15 GR KARBONHİDRAT EKLEYİP 80 MG/DL'NİN ÜZERİNE ÇIKANA KADAR BEKLEYİNİZ.	1 PORSİYON MEYVE VEYA 1 DİLİM EKMEK
		80-100 mg/dl ARASINDA İSE	10-15 GRAM KARBONHİDRAT	1 PORSİYON MEYVE VEYA 1 DİLİM EKMEK
		180-300 mg/dl ARASINDA İSE	EK KARBONHİDRATA GEREK YOK.	—
AĞIR EGZERSİZ	FUTBOL, BASKETBOL, SIRTÜSTÜ YÜZME (1 SAATTEN FAZLA SÜREN EGZERSİZLER)	80 mg/dl'DEN AZ İSE	10-15 GR KARBONHİDRAT EKLEYİP 80 MG/DL'NİN ÜZERİNE ÇIKANA KADAR BEKLEYİNİZ.	1 PORSİYON MEYVE+ 1 BARDAK SÜT+ 2 DİLİM EKMEK
		80-180 mg/dl ARASINDA İSE	25-50 GRAM KARBONHİDRAT	1 PORSİYON MEYVE+ 1 BARDAK SÜT+ 1 DİLİM EKMEK
		180-300 mg/dl ARASINDA İSE	EK KARBONHİDRATA GEREK YOK.	—



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ
KARBONHİDRAT SAYIMI EĞİTİMİ
EGZERSİZ VE BESLENME

- Egzersiz yemekten 1-3 saat sonra yapılmalıdır.
- Egzersiz öncesi güvenli kan şekeri 100-250 mg/dl arasında olmalıdır.
- Egzersize başlamadan önce kan şekeri düzeyi 100 mg/dl'nin altında iken egzersiz yapmanızın hipoglisemi oluşturma riski vardır.
- Diyabetli bireylerin aç karnına egzersiz yapması önerilmez, egzersizden yarım – bir saat önce karbonhidrat içeren ara öğün almalıdır.
- Öğün öncesi yapılan egzersiz hipoglisemiye neden olabilir. Bu nedenle öğün öncesi egzersiz yapılmamalıdır.
- Kan şekeriniz 240 mg/dl'nin üstünde iken egzersiz yaparsanız kan şekeriniz daha çok yükselir ve keton cisimler artar.
- Kan şekeriniz 300 mg/dl'nin üstünde ise egzersizden önce ve sonra keton bakılmalıdır. Keton pozitifse düzelinceye kadar egzersiz yapılmamalıdır.
- Egzersiz bir önceki insülin enjeksiyonunun pik etki zamanına rastlamamalıdır.
- İnsülin enjeksiyonu için en güvenli bölge karın ve kalçadır.
- Her koşulda önlem olarak fiziksel aktivite sırasında karbonhidrat içeren (kesme şekeri, meyve suyu, gibi) besin bulundurulmalıdır.
- Hipoglisemi, aktivite sonrası 24-36 saat sonrasına kadar gelişebilir.
- Egzersiz yapıldığı gün insülin dozları azaltılmalıdır.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ
KARBONHİDRAT SAYIMI EĞİTİMİ
BESİN GRUPLARI VE DEĞİŞİM LİSTELERİ

BESİN	ORTALAMA ÖLÇÜ	GRAMAJI	İÇERDİĞİ KARBONHİDRAT
SÜT GRUBU			
Süt	1 su bardağı	200 ml	9 GRAM
Yoğurt	1 su bardağı	200 ml	
Ayran	2 su bardağı	400 ml	
ET GRUBU			
Köfte (yağsız)	1 adet	30 gr	0 GRAM
Pirzola/Biftek	1 adet	30 gr	
Kıyma (yağsız)	1 köfte kadar	30 gr	
Kuşbaşı (yağsız)	3-4 parça	30 gr	
Balık (yağsız)	1 köfte kadar	30 gr	
Kümes hayv.(yağsız)	1 köfte kadar	30 gr	
Beyaz peynir	1 kibrit kutusu	30 gr	
Kaşar peyniri	2/3 kibrit kutusu	20 gr	
Yumurta	1 adet	50 gr	
Lor peynir	4 yemek kaşığı	70 gr	
Çökelek (tepeleme)	1 yemek kaşığı	20 gr	
YAĞ GRUBU			
Sıvı yağ(Ayçiçeği,mısırözü,zeytinyağı)	1 tatlı kaşığı	5 gr	0 GRAM
Zeytin	5 adet	20 gr	
Ceviz	2 adet	15 gr	
Fındık, Badem	5-6 adet	15 gr	
EKMEK GRUBU			
Ekmek(buğday-çavdar-mısır-kepekli)	1 dilim	25 gr	15 GRAM
Çorba	1 kepçe	130-150 gr	15 GRAM
Pirinç/Bulgur pilavı	3 yemek kaşığı	40-50 gr	
Makarna	3 yemek kaşığı	15 gr	
Kuru fasulye ,nohut, barbunya(pişmiş)	4 yemek kaşığı	100 gr	
Patates	1 küçük boy	90 gr	
Kestane	3 orta boy	35 gr	
Patlamış mısır	1 su bardağı	20 gr	
Tuzsuz Leblebi	1 çay bardağı	20 gr	
Tuzlu bisküvi	2 adet	25 gr	
Haşlanmış mısır	Yarım küçük boy	70 gr	
Galeta	2-3 adet	20 gr	
Yufka	1/4 adet	25 gr	
Simit	1/3 adet	25 gr	



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI EĞİTİMİ
BESİN GRUPLARI VE DEĞİŞİM LİSTELERİ

BESİN	ORTALAMA ÖLÇÜ	GRAMAJI	İÇERDİĞİ KARBONHİDRAT
PİŞMİŞ SEBZE GRUBU			
Pişmiş sebze yemekleri	4 yemek kaşığı	100 gr	6 GRAM
Bezelye(Pişmiş)	½ çay bardağı	40 gr	
Şalgam	1 orta boy(çiğ)	150 gr	
Enginar	1 orta boy (pişmiş)	100 gr	
Zeytinyağlı/etli biber dolma	2 orta boy		
Zeytinyağlı/etli sarma	4 tane		
Etli kabak dolma	1 orta boy		
MEYVE GRUBU			
Elma	1 küçük boy	100 gr	12 GRAM
Kayısı	4 adet	120 gr	
Muz	1 küçük boy	75 gr	
Taze incir	1 adet	75 gr	
Kiraz	15 adet	80 gr	
Vişne	20 adet	100 gr	
Greyfurt	1 küçük boy	150 gr	
Turunç	1 orta boy	130 gr	
Portakal	1 orta boy	130 gr	
Limon	2 orta boy	180 gr	
Mandalina	1 büyük boy	150 gr	
Üzüm	1 küçük salkım	90 gr	
Yeni dünya	6 adet	80 gr	
Erik	5 adet	85 gr	
Çilek	12 adet	180 gr	
Şeftali	1 orta boy	180 gr	
Armut	1 orta boy	100 gr	
Ayva	1/3 orta boy	100 gr	
Nar	1/2 küçük boy	100 gr	
Kavun	1/10 küçük boy	200 gr	
Karpuz	1/10 küçük boy	250 gr	
Kuru incir	1 küçük boy	20 gr	
Kuru kayısı	4 orta boy	20 gr	
Kuru erik	5 adet	20 gr	
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı	20 gr	
Hurma	5 adet	20 gr	
Dut	10 büyük boy	75 gr	
Kivi	1 orta boy	150 gr	
Portakal suyu	1 çay bardağı	100 gr	
Greyfurt suyu	1 çay bardağı	100 gr	
Elma suyu	1 çay bardağı	100 gr	
Üzüm suyu	1/4 su bardağı	60 gr	
Vişne suyu	1/3 su bardağı	80 gr	
Nar suyu	1/3 su bardağı	80 gr	
Havuç(çiğ)	1 orta boy	100 gr	



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI EĞİTİMİ
BESİN GRUPLARI VE DEĞİŞİM LİSTELERİ

BESİN	ORTALAMA ÖLÇÜ	GRAMAJI	İÇERDİĞİ KARBONHİDRAT
ALARM YİYECEKLER			
Etli Ekmek	½ adet	135 gr	40 gr
Kalın Hamur Pizza	1/8 dilim	130 gr	40 gr
Ev Yapımı Pizza	1 dilim	130 gr	26 gr
Hamburger*	1 adet		30 gr
Çikolata Kaymak Külah Dondurma*	1 küçük adet	73 gr	22 gr
Çikolata Kaymak Külah Dondurma*	1 büyük adet	90 gr	30 gr
Magnum Klasik	1 adet	82 gr	25 gr
Browni Klasik	1 adet	50 gr	30 gr
Hazır Patates Kızartması	1 küçük boy		26 gr
Coca Cola	1 kutu	330 ml	40 gr
Eti Puf Kakaolu	1 adet	18 gr	14,5 gr
Baharatlı Çubuk Kraker	½ paket	25 gr	15 gr
Kremalı Bisküvi*	5 adet	50 gr	33 gr
Topkek	1 adet	40 gr	22 gr
KitKat Çikolata	1 adet	40 gr	23 gr
Antepfıstıklı Çikolata	½ paket	20 gr	6 gr
Sütlü Çikolata	½ paket	20 gr	6 gr
Nugget	5 adet	100 gr	15 gr
Vişne Suyu	1 çay bardağı	100 ml	11,5 gr
Nesquik Mısır Gevreği	3 kaşık	15 gr	12 gr
Sütleç	1 orta kase	150 gr	20 gr
Sade Tahin Helvası	1 küçük dilim	50 gr	24 gr
Meyveli Yoğurt	1 adet	125 gr	20 gr
Nutella	1 tatlı kaşığı	9 gr	5 gr
Petito Ayıcık	1 küçük paket	14 gr	5 gr
Popkek	1 adet	60 gr	40 gr
Un Helvası	2 çorba kaşığı	30 gr	15 gr
Şekerpare	1 küçük boy	30 gr	15 gr
Aşure	1 küçük kase	70 gr	40 gr
Lahmacun	1 orta boy	150 gr	30 gr
Ayçekirdeği	½ çay bardağı	30 gr	4,5 gr
Antep fıstığı içi	½ çay bardağı	30 gr	4,5 gr
Badem	½ çay bardağı	30 gr	6 gr
Yer Fıstığı	½ çay bardağı	30 gr	6 gr
Yaş Pasta	1 dilim(2 parmak)	100 gr	45 gr
Sade Kek	1 dilim(2 parmak)	50 gr	30 gr
Kısır	3 kaşık	45 gr	15 gr
Mercimekli Kısır	3 kaşık	45 gr	14 gr
Patates Salatası	3 kaşık	45 gr	7 gr
Kıymalı/Peynirli Börek*	1 dilim(avuç içi)	50 gr	14 gr
Su böreği*	1 dilim (avuç içi)	60 gr	15 gr
Patatesli Börek*	1 dilim(avuç içi)	50 gr	18 gr