



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP
FAKÜLTESİ HASTANESİ**

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ

DİYABETTE TIBBİ BESLENME KİTAPÇIĞI

HASTANIN ADI SOYADI:.....

GÖNDERİLMİŞ OLDUĞU KLİNİK:.....

YAŞI:..... BOY:..... cm AĞIRLIK:.....kg

DİYET ŞEKLİ:.....

BESLENME VE DİYET UZMANI :.....

DÖKÜMAN NO: OH.RH.03

YAYIN TARİHİ:11.01.2021

REVİZYON NO: 00

REVİZYON TARİHİ: --

KAHVALTI (saat 08.00)

adet yumurta
dilim peynir
dilim tam buğday ekmeği
.....
Domates, salatalık, marul

KUŞLUK (saat 10.30)

ÖĞLE (saat 13.00)

köfte kadar et/ tavuk/balık veya peynir
yemek kaşığı sebze yemeği
yemek kaşığı yoğurt
Salata
kepçe çorba veya kurubaklagil
dilim tam buğday ekmeği

İKİNDİ (saat 16.00)

AKŞAM (saat 19.00)

köfte kadar et/ tavuk/balık veya peynir
yemek kaşığı sebze yemeği
yemek kaşığı yoğurt
Salata
kepçe çorba veya kurubaklagil
dilim tam buğday ekmeği

GECE (saat 22.00)

Meyve
su bardağı süt (şekersiz)

Süt Grubu

(Günlük olarak bu gruptan tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Süt	1 su bardağı	200
Yoğurt	$\frac{3}{4}$ su bardağı (4 tepeleme yemek kaşığı)	150
Ev yoğurdu	1 su bardağı	200
Ayran	1,5 su bardağı	300
Kefir	1 su bardağı	200

Et, Peynir, Yumurta Grubu

(Günlük olarak bu gruptan tüketmeniz gereken miktarporsiyondur.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Kuşbaşı	3 orta boyutta	20
Kıyma	1 yemek kaşığı	20
Köfte	1 küçük yumurta boyutunda	30
Tavuk baget, kemiksiz	1 küçük boy	20
Tavuk eti (derisiz),kemiksiz	3 parmak boyutunda	20
Balıklar	3 yarım parmak boyutunda	30
Yumurta(tavuk)	1 küçük boy	50
PEYNİRLER		
Beyaz peynir(inek), tam yağlı	2 parmak boyutunda	40
Kaşar peyniri (taze/eski)	3 yarım parmak boyutunda	30
Lor peyniri	3 yemek kaşığı (tepeleme)	50
Çökelek	2 yemek kaşığı	25
Süzme peynir	2 parmak boyutunda	40
Krem peynir	1 yemek kaşığı (tepeleme)	45

Ekme , Tahıl, Kurubaklagil Grubu

(Günlük olarak bu gruptan tüketmeniz gereken miktar.....porsiyondur.)

Yiyecek Adı	Ortalama �l��	Miktar (g)
�avdar/Yulaf/Tam buğday	1ince dilim	30
Bazlama	1/5 orta boy	30
Lavaş	1 k���k boy	30
Hamburger ekmeğ� (k���k)	�� adet	25
TAHILLAR	P��mi� (tepeleme)	�iğ
Un (buğday)	3 yemek ka�ığ� (silme), �iğ	20
Pirin� pilavı*	2 yemek ka�ığ�	20
Bulgur pilavı*	3 yemek ka�ığ�	20
Makarna*/Eri�te	3 yemek ka�ığ�	20
�orbalar*	1 k���k kase	25
Kurubaklagiller*	3 yemek ka�ığ�	25
Patates	1 k���k boy	100
Bezelye (i�)	4 yemek ka�ığ� (�iğ) 3 yemek ka�ığ� (p��mi�)	125
Kestane	4 orta boy	40
Ko�an mısır	1 k���k boy (b�t�n) <u>veya</u> 4 yemek ka�ığ�(tane)	90
Patlamı� mısır (yağsız)	3su bardağ�	25
Leblebi (sar�/beyaz)	�� �ay bardağ�	25
Bisk�vi (tuzlu, diyet)	4 adet	25
�rmik	2 yemek ka�ığ�	20
Tahıl/mısır gevreğ�(sade)	3 yemek ka�ığ�	20
Yulaf ezmesi	2 yemek ka�ığ�	25
B�rekl�k yufka	1/6 adet	25
Galeta	1,5 b�y�k boy	20

**Bu miktardaki yemekler 1 değişim yağ (5gram) içerir.*

Yağ Grubu

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar
Sıvı yağ	1 tatlı kaşığı	5-5
Siyah / yeşil zeytin	10 orta boy	40-35

Yağlı Tohumlar ve Sert Kabuklu Yemişler Grubu

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar (g)
Ceviz	2 bütün orta boy	20-10
Badem	10 orta boy	20-10
Fındık	8 orta boy	20-10
Antep fıstığı*	15orta boy	20-10
Kaju Fıstığı*	7 orta boy	10-10
Yer fıstığı	13 orta boy	10-10
Ay çekirdeği*	3 yemek kaşığı	20-10
Kabak çekirdeği	2 yemek kaşığı	15-10

**Kaju fıstığı, antep fıstığı ve ay çekirdeği 2-3 g karbonhidrat içerir.*

Sebze Grubu

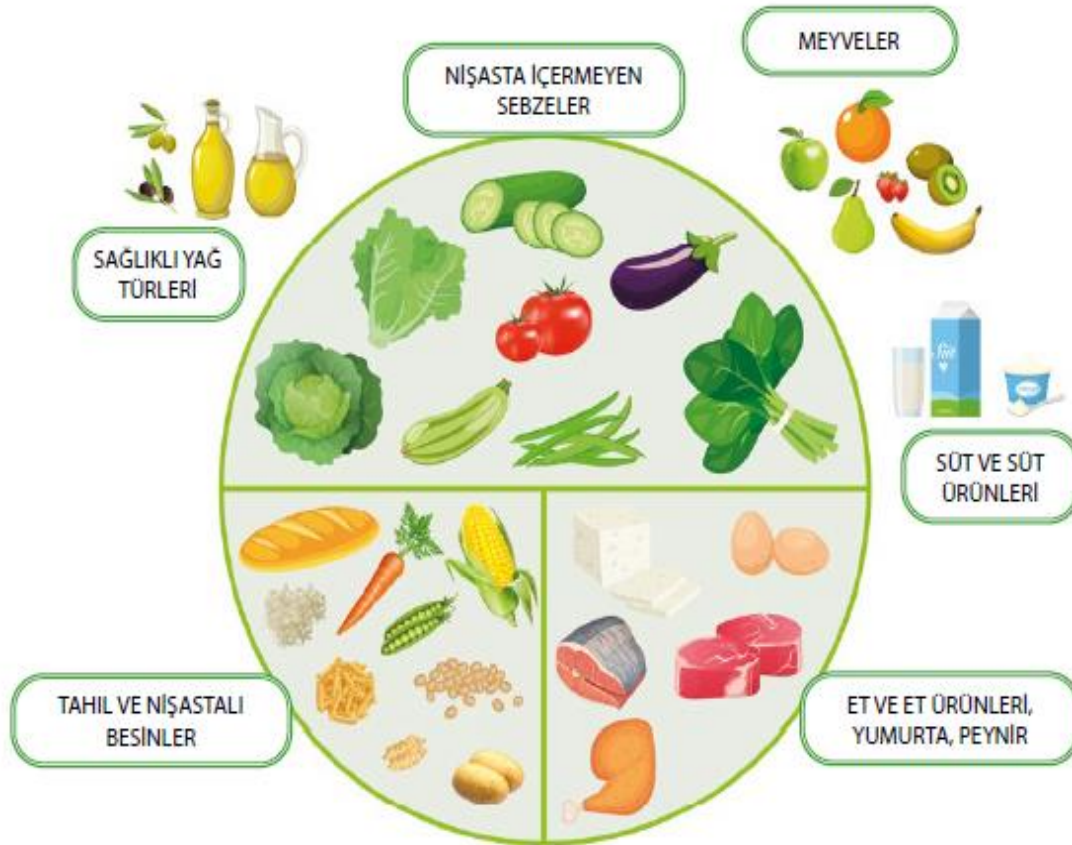
Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü Pişmiş-Net	Net miktar (g)
Bal kabağı (kabuksuz)	1 orta boy kare dilim (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	75
Havuç	2 küçük boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	100
Yer elması	2 orta boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Taze bakla	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Bezelye (iç)	4 yemek kaşığı (çiğ) 3 yemek kaşığı (pişmiş)	125

(Bu sebzeler dışındaki sebzeler hem düşük karbonhidrat hem de yüksek posa içerikleri nedeniyle diyetisyeninize danışarak serbest olarak tüketilebilir.)

Meyve Grubu (Günlük olarak bu gruptan tüketmeniz gereken miktarporsiyondur.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü, Brüt	Brüt-Net miktar (g)
Armut	1 küçük boy	140-125
Ayva	½ büyük boy	140-110
Çilek	18 orta boy	305-300
Dut	¾ su bardağı karışık boy	115-115
Elma	1 orta boy	130-120
Erik, mürdüm	3 orta boy	115-110
Erik, yeşil	7 orta boy	140-130
Greyfurt	1 orta boy	230-175
İncir	2 küçük boy	120 -110
Karpuz	1/8 orta boyun yarısı	330-220
Kavun	1/8 küçük boy	315-170
Kayısı	7 orta boy	190-175
Kiraz	11 büyük boy	120-110
Kivi	2 küçük boy	125-110
Limon	2 büyük boy	250-200
Mandalina	2 orta boy	175-140
Muz	1 küçük boy	140-85
Nar	1 orta boy	250-160
Portakal	1 orta boy	180-140
Şeftali	1 orta boy	220-185
Üzüm	25 karışık boy	100-100
Vişne	35 karışık boy	150-125
Trabzon hurması	1 küçük boy	120-100
Yaban mersini	1,5 su bardağı	175-175
Yeni dünya	7 orta boy	160-120
Kuru erik	3 orta boy	25-25
Kuru incir	2 küçük boy	25-25
Kuru kayısı	4 küçük boy	25-25
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı (tepeleme)	20-20
Kuru hurma	3 orta boy	25-25

DİYABETLİ BİREYLERE ÖZGÜ SAĞLIKLI TABAK MODELİ



Karbonhidrat nedir ve hangi besinlerde bulunur?

Vücutun temel enerji kaynağıdır. Vücudumuzun tüm dokuları enerji ihtiyacı için karbonhidratları kullanırlar. Karbonhidratlar, postprandiyal glisemik yanıtın temel belirleyicisidir.

Çay şekeri, bal-reçel-pekmez-marmelat, meşrubatlar ve tatlılar gibi şekerli yiyecekler; pirinç, bulgur, mısır gibi tahıllar; her türlü un ve undan yapılan ekmek, yufka, makarna, erişte gibi yiyecekler; kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya gibi kurubaklagiller; tüm meyveler, taze ve hazır meyve suları; sebzeler (az miktarda karbonhidrat içerir); Patates, bezelye, havuç gibi nişastalı sebzeler; süt, yoğurt, ayran, kefir gibi süt ürünleri (peynir, lor, çökelek hariç) besinler karbonhidrat içerir.

Karbonhidrat gereksinimi yaş, vücut ağırlığı, fiziksel aktivite düzeyi, kan şekeri düzeyi gibi birçok faktörden etkilenir. Diyetisyen tarafından size önerilen karbonhidrat miktarından az veya fazla karbonhidrat tüketilmesi kan şekerinde dalgalanmalara yol açar.

Öğün öncesi ölçülen kan şekeri ve öğüne başladıktan iki saat sonra ölçülen tokluk kan şekeri değerleri, öğünde tüketilen karbonhidrat miktarının ve tüketilen besinin kan şekeri üzerindeki etkisini gösterir.

Karbonhidrat içeren bir besinin tüketilmesini takiben 15 dakika içinde kan şekeri yükselmeye başlar ve yaklaşık 2 saat içinde tamamı şekere dönüşür.

Öğünlerde benzer miktarda karbonhidrat içeren besinlerin tüketilmesi kan şekerinin kontrolünde önemlidir.

Kan Şekerinin Yükselmesinden Karbonhidratlar Sorumlu ise Karbonhidrat Tüketimi Azaltılmalı mıdır?

Temel enerji kaynağımız olan karbonhidratlar yiyeceklerde en çok bulunan besin öğeleridir. Gereğinden az miktarda karbonhidrat alınması halinde, enerji sağlamak için yağ dokuları kullanılır. Bunun sonucunda vücudumuz için toksik olan keton cisimciklerinin miktarı artar. Artan ketonlar vücut sıvılarında asiditeyi arttırır ve diyabetik koma adı verilen tablonun oluşmasına neden olur. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için karbonhidrat içeren besinlerin diyetisyeninizin size önerdiği miktarda tüketilmesi gereklidir.

Protein nedir ve hangi besinlerde bulunur?

Büyüme-gelişmeyi ve gerektiğinde vücut dokularının onarılmasını sağlayan proteinler; kırmızı et, tavuk, hindi, balık, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi hayvansal kaynaklı ve kurubaklagil, tahıl, sebze gibi bitkisel kaynaklı besinlerde bulunur.

Yağ nedir ve hangi besinlerde bulunur?

Yağlar; enerji ve yağda eriyen vitaminlerin alımını sağlamak için yeterli miktarda alınması gerekir.

Zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, soya yağı gibi sıvı yağlar; margarin, kahvaltılık yağ gibi katı yağlar; krema, mayonez, ayrıca salam, sucuk, pastırma gibi et ürünleri, fındık, fıstık, ay çekirdeği gibi kabuklu yemişler yağ içeriği yüksek besinlerdir.

Posa ve Önemi

Posa, bitki dokularının sindirim enzimleri tarafından hidrolize edilemeyen bileşenidir ve karbonhidratların sindirimini yavaşlatarak kan şekeri düzeyini yavaş yükseltir.

HANGİ BESİNLERİN TÜKETİMİ “SERBEST” OLABİLİR?

Tüketimi “serbest” olan besinler, çok düşük düzeyde karbonhidrat ve yağ içeren, ölçülü miktarlarda tüketildiğinde kan şekeri düzeyini etkilemeyen besinlerdir. Ancak gereğinden fazla tüketilen her besin sağlığı olumsuz yönde etkiler. Domates, salatalık, yeşil biber ve marul, maydanoz, roka, tere gibi yeşil yapraklı sebzeler karbonhidrat, protein ve yağı hiç içermedikleri veya çok az miktarda içerdikleri için serbest bir şekilde tüketilebilir.

HİPOGLİSEMİDE BESLENME

Diyabetli çocukta yaş grubuna göre değişmekle birlikte kan şekerinin 70 mg/dl'nin altına düşmesine hipoglisemi yani şeker düşüklüğü denir.

- ❶. Adım Kan şekeri 70 mg/dl'nin altında ise
- ❷. Adım 5 küp şeker (15 g) veya 1 küçük kutu vişne suyu 200 ml tüketilir.

Yaşlara göre şeker miktarı (1adet kesme şeker 2.5 g)

0-6 yaş 5-10 g Karbonhidrat (2-4 adet şeker)

6-12 yaş 10 - 15 g Karbonhidrat (4-5 adet şeker)

12 yaş ve üzeri 15-20 g Karbonhidrat (5-8 adet şeker)

- ❸. Adım 15 dakika sonra ölçüm yapılır
- ❹. Adım Kan şekeri 70 mg/dl'nin üzerinde çıktığında

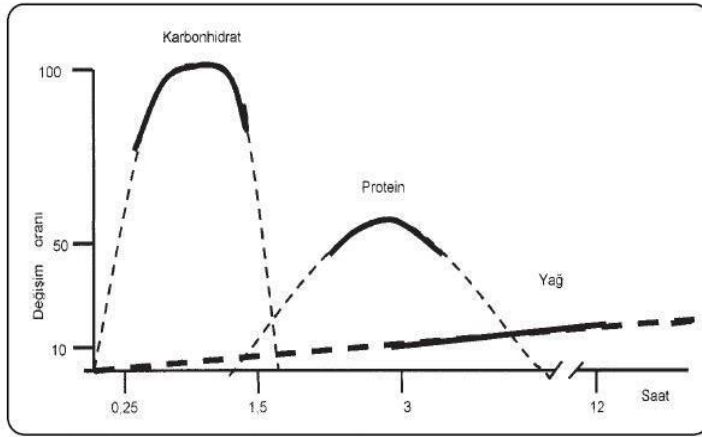
➡ Eğer bir sonraki öğüne kalan süre 30 dakikadan fazla ise 15 gram karbonhidrat içeren ara öğün yapılır.(1 porsiyon meyve, 1 dilim ekmekle peynirli sandviç veya ½ çay bardağı leblebi gibi)

➡ Eğer bir sonraki öğüne kalan süre 30 dakikadan az ise ana öğün yapılır. (örneğin öğle yemeği vaktiyse öğle yemeği yenir)

Dikkat !!!

- ❸. adımdaki ölçümden sonra kan şekeri 70 mg/dl 'nin üzerinde değilse
- ❶ ❷ ❸ ❹. adımlar tekrarlanır.

BESİN ÖGELERİNİN KAN ŞEKERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Şekil 3.1: Besinlerin kan glikoz düzeyine etkisi

Kaynak : American Diabetes Association: Life With Diabetes(Core Outlines), Ed:D.B.Kelley, University of Michigan, Diabetes Research and Training Center,1997, S.75.

ÇOCUĞUMA GECE ARA ÖĞÜNÜ VERMELİ MİYİM?

Gece yatmadan önce güvenilir kan şeker aralığı **100-145 mg/dL**.

Eğer kan şekeri 180 mg/dL'den yüksek ise sabahları şeker düşüklüğü yaşıyorsa ara öğün vermeyelim **eğer şeker düşüklüğü yaşıyorsa**

0 g KH+posa+yağ

- * Peynirli Salata
- * Zeytin + yeşillik
- * Cevizli salata
- * Badem + sebze

Eğer kan şekeri 100 mg/dL'den düşük ise tam KH+posa+yağ

- *4 yemek k. yoğurt veya 1 su bardağı süt + 1 porsiyon meyve+2 adet ceviz
- * 2 adet tüm ceviz + 8 adet çiğ badem+6 adet çiğ fındık+2 porsiyon meyve
- * 2 dilim peynir+2 dilim tam buğdaylı ekmek+yeşillik veya sebze(salatalık ,domates gibi)

Eğer kan şekeri 140 mg/dL-180 mg/dL ise az KH+posa+yağ

- *2 yemek kaşığı yoğurt+1\2 porsiyon meyve+2 adet ceviz
- *1 kase cacık
- * 8 adet çiğ badem+1 orta boy elma veya portakal veya armut
- * 2 adet ceviz+2 adet fındık+ 1 porsiyon meyve
- *2 yemek kaşığı yoğurt+1\2 porsiyon meyve+2 adet ceviz