DİYABET NEDİR?

Diyabet; pankreastan salgılanan insülin hormonun yetersizliği veya etkinliğinin azalması sonucu kandaki şeker miktarının yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.

Besinler, tüketildikten sonra şekere dönüşmek üzere parçalanırlar. Daha sonra bu şeker kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar. Sağlıklı bireylerde kana geçen şeker, pankreastan salgılanan insülin hormonu yardımıyla hücrelere taşınır.

Diyabetli bireylerde insülin eksik veya etkisiz olduğu için şeker hücre içine giremez ve kanda miktarı yükselir.

Kan şekeri belli bir düzeyi geçince idrarla şeker atılmaya başlar. İdrardaki şeker miktarının artması ile sık idrar çıkma, aşırı susama ve çok su içme görülür.

Şeker hastalarının kendilerini iyi ve sağlıklı hissetmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.

Diyabetin Tipleri:
Tip 1 diyabet: Vücut çok az insülin yapar veya hiç insülin yapmaz.
Tip 2 diyabet: Vücut insülin yapar fakat yeterli kullanılmaz.

ŞEKER HASTALARININ BİLMESİ GEREKENLER;

Hangi yiyeceklerde şeker vardır?

Çay şekeri, şeker ve şekerlemeler, reçel, bal, çikolata, helva çeşitleri, hazır meyve suları, pasta ve tatlılar, meşrubatlar vb. yiyeceklerin içindeki şekerler hızlı bir şekilde kan şekerine (glikoz) çevrilerek kana geçerler ve kandaki şekerde ani yükselmeler meydana getirirler. Yüksek kan şekeri arzu edilen bir durum olmadığından bu tür yiyeceklerin diyette yer almaması gerekir.

Hangi yiyeceklerde nişasta vardır?

Ekmek, pirinç, makarna, patates, un, mısır, mercimek, kuru fasulye, nohut gibi yiyeceklerin içindeki nişastada vücudumuzda şekere çevrilir, ancak bu tip yiyeceklerin içindeki nişastanın şekere çevrilmesi yavaş olduğundan kan şekeri daha geç ve daha yavaş yükselir. Posa içeriği yüksek olan nişastalı yiyecekler (kepekli ekmek, bulgur, kuru baklagiller gibi) düşük posalı nişastalı yiyeceklere göre (beyaz ekmek, patates, pirinç) kan şekerinin daha geç ve daha yavaş yükselmesini sağlarlar.

ŞEKER HASTALARININ BİLMESİ GEREKENLER;

Diyetin posa içeriğini artırmak için neler yapılmalıdır?

- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek, pirinç yerine bulgur, meyve suyu yerine meyve tercih edilmeli,
- Kabuğu ile yenebilen meyvelerin kabuğu soyulmamalı,
- Taze sebze ve salata her öğünde bulunmalı,
- Kurubaklagiller daha sık tüketilmeli,

Öğün sayısı ve sıklığı ne olmalıdır?

Şeker hastalarının diyetlerinde önerilen yiyeceklerin zamanında ve önerilen miktarlarda yenilmesi kandaki şeker oranının hızlı bir şekilde düşmesini ve yükselmesini önler. Bu nedenle uzun süreli aç kalmak veya öğün atlamak yanlıştır. Öğün sayısı, sıklığı ve miktarı uzman sağlık personelince düzenlenmelidir.

Şeker hastalarında hareketin artırılması gerekir; yürüyüş, bisiklete binme, yüzme, bahçede çalışma gibi hareketlerle düzenli olarak fiziksel aktivitenin artırılması gerekir.

Şeker hastalarında sakıncalı olan besinler:





- Şeker ve bütün şekerli tatlılar (bal, reçel, şurup, çikolata v.b.)
- Kurabiye, kek, pastalar, beyaz ekmek ve benzeri çörekler, meşrubatlar (asitli ve gazlı içecekler, hazır meyve suları)
- Katı yağlar ve yağ içeriği fazla olan besinler
- Salam, sosis, sucuk, pastırma gibi yiyecekler
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, dalak, böbrek, dil, işkembe vb.)
- Yağda kızartılmış yiyecek ve kavurmalar
- Aşırı tuz ve tuz içeriği fazla olan besinler (konserve, salamura besinler, turşu vs.).

Diyabetli bireylerin beslenme tedavileri; yaşına, boyuna, vücut ağırlığına, fiziksel aktivite düzeyine, sosyoekonomik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına göre diyetisyen tarafından hazırlanmalıdır. Beslenme programı kişiye özel olmalıdır.

ÖNERİLER





- Öğün atlanmamalı, yemekler zamanında ve önerilen miktarlarda tüketilmelidir.
- Balık ve tavuk eti tercih edilmelidir.
- Etli yemeklere ayrıca yağ eklenilmemelidir.
- Yemeklerde katı yağ yerine sıvı yağlar tercih edilmelidir.
- Yemekler pişirilirken kızartma ve kavurma yerine ızgara, haşlama veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Vücut ağırlığı kontrol altında tutulmalıdır.







onur matbaacılık ltd. şti. 0.312.394 08 90

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme Serisi No: 18

DİYABET ve BESLENME

