

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Diyabetliyim, nasıl beslenmeliyim?

Diyabet tedavisinde kan şekeri kontrolünü sağlamak için yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması, yaşam boyu sürdürülebilir olması önemlidir. Diyabeti olmayan bireylerde olduğu gibi diyabetli bireylerin de yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmesi ve yaşam tarzı haline getirebilmesi diyetle beslenme temelinin oluşturur.

Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Batar

İstanbul Kültür Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

Diyabet, kişilerin hayatında başta beslenme alışkanlıkları olmak üzere bazı değişiklikleri zorunlu kılmaktadır. Kişi diyabet tanısı alsın ya da almasın, insanların sağlıklı bir yaşam için yemeleri önerilen yiyecekler aynıdır. Ancak kişiler genellikle diyabet olduklarını öğrendiklerinde, beslenme alışkanlıklarını değiştirmekte güçlük çekerler. Bu nedenle kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmede diyetisyenlerin rolü büyüktür.

Diyabet hastalığında multidisipliner yaklaşım ile hastalığın olası komplikasyonları önlenabilir veya en aza indirilebilir. Bu multidisipliner ekipte hekimler, diyabet hemşireleri, diyetisyenler, fizyoterapistler ve ayak sağlığı uzmanları birlikte çalışarak hastanın yaşam kalitesini arttırmayı hedeflerler.

Diyabetli kişiler öncelikle düzenli kontrollerini yaptırmalı ve hekim, diyetisyen takiplerini aksatmamalıdır. Diyetisyenler, diyabetli kişinin klinik tablosuna, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarına göre beslenme programını kişiye özgü olarak planlarlar. Beslenme alışkanlıkları için planlanan değişiklikler zaman alabilir. İlk aşamada yapılması gereken önemli olan basamaklar diyabet alanında çalışan diyetisyen tarafından tespit edilir ve öncelik sırasına konur.

Beslenme eğitiminin ilk basamakları:

- Kan şekerinin hızlı yükselmesine neden olan besinleri (şeker, bal, reçel, pirinç pilavı, şekerlemeler, tatlılar) günlük diyetten çıkartmak.
- Vücut ağırlığının hızla artmasına neden olabilecek yağ ve yağlı yiyecekleri günlük diyetle sınırlamak.
- Kızartma, kavurma gibi pişirme teknikleri yerine haşlama, fırın, buğulama, ızgara gibi sağlıklı pişirme

tekniklerini tercih etmek.

- Alkollü ve şeker eklenmiş içecekleri diyetten çıkartmak.
- Diyetisyene gitmeden önce en az 3 günlük besin kaydını ve aynı 3 gün içindeki kan şekeri ölçümlerinin kaydını tutmaktır.

Sonraki diyetisyen görüşmelerinde diyabet eğitimleri detaylandırılarak öğün bazına indirgenerek yapılmalıdır. Bu nedenle diyabetli kişinin beslenme eğitimlerine devamlılığı, kişinin klinik tablosu için de son derece önemlidir.

Çeşitli yiyeceklerde bulunan karbonhidrat adı verilen besin öğeleri kan şekerinin kaynağıdır. Karbonhidrat içeren yiyecekler çay şekeri, bal, reçel, pekmez, marmelat, meyve suları, gazlı/gazsız içecekler, çikolata, tatlı, un ve undan yapılan ekmek, yufka, erişte, makarna gibi, pirinç, bulgur, kuru baklagiller, patates, sebzeler, meyveler, yoğurt ve sütür. Ancak geniş yelpaze içindeki bu yiyeceklerin yapısında bulunan karbonhidrat çeşitleri, farklı sürede kan şekere etki ederler. Bu nedenle bazı yiyecekler kan şekerini hızla yükseltirken bazıları kan şekerini daha geç ve yavaş yükseltirler. Diyabetli kişilerin beslenme programları hazırlanırken, kan şekerini geç yükselten yiyecekleri tercih edilmektedir.

Diyabetli kişilerin beslenme programında özelliklerle dikkat edilmesi gerekenler:

- Kişi öğün atlamamalıdır. Güne kahvaltı ile başlamalı, gün içinde üç ana öğünü dengeli ve yeterli olarak yapmalıdır.
- Diyabetli kişiler 2-3 saat ara ile beslenmelidir. Öğünlerden sonra kişi sağlıklı ara öğünler yaparak kan şekerini kontrol altında tutmalıdır.
- Ana öğünlerin arasında günde 2-3 kez ara öğün yapmayı unutmamalı ve ara öğünlerini de atlamamalıdır. Atlanan ana veya ara öğünler, kan şekeri dalgalanmalarına neden olacaktır.

ra neden olacaktır.

■ Ana ve ara öğünlerde kan şekerini hızlı yükselten (bal, şekerleme, tatlı) karbonhidratlara yer verilmemelidir. Ana öğünlerde sağlıklı tabak modeli göz önünde bulundurulmalıdır. Protein, sebze, kan şekerini geç ve yavaş yükselten karbonhidratlar (tam tahıllı ekmek, bulgur) ve yoğurt ve çeşitlerinin yer aldığı öğünler planlanmalıdır.

- Çay ve kahve gibi içeceklere kesinlikle şeker eklenmemelidir.
- Şekerli gazlı içeceklere diyetle yer verilmemelidir.
- Ana öğünlere mevsimine uygun salatalar eklenmeli, pirinç pilavı yerine bulgur, sade makarna yerine kepekli makarna tercih edilmelidir. Böylelikle öğünlerde kan şekeri kontrolü daha kolay sağlanmış olacaktır.
- Protein kaynağı olarak hafta 2 kez kırmızı et, 1-2 kez beyaz et, 2 kez balık, haftada 1-2 kez kurubaklagiller ana öğünlerde yer almalı; yoğurt, cacık gibi kalsiyumlu besinlerle de öğün zenginleştirilmelidir.
- Ara öğünlerde tercih edilen meyvelerin porsiyon miktarına dikkat edilmeli, sağlıklı olduğu düşünülüp fazla miktarlarda tüketilmemelidir. Fazla porsiyonlarda tüketilen meyveler kişinin kan şekerinde yükselmeye sebep olacaktır.

■ Diyabetli kişiler günde en az 2-3 litre su içmesi gerektiğini unutmamalıdır.

Diyabetli kişilerin fiziksel olarak aktif olması, kan şekerini kontrolünün daha kolay sağlanmasına, vücut ağırlığı fazla olan diyabetlilerde ise ağırlığının azalmasına yardımcı olur. Kişiler

egzersiz programına başlamadan önce mutlaka planladığı egzersiz türü ve süresini hekimlerine danışmalı ve onaylarını almalıdır. Vücudun belirli bir bölgesini çalıştırmaya yönelik egzersizler yerine, tüm vücudu çalıştıran egzersiz türlerinin tercih edilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Kaynakça:

- Taylor R, Barneas A. Can type 2 diabetes be reversed and how can this best be achieved? James Lind Alliance research priority number one. *Diabet Med.* 2018 Oct 31. doi: 10.1111/dme.13851.
1. Dyson PA, Twenfour D, Breen C, Duncan A, Elvin E, Goff L, Hill A et al. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. *Diabet Med.* 2018 May;35(5):541-547.
 2. Türkiye Diyabet Vakfı, Beslenme Tedavisi, <https://www.turkdiab.org/diyabet-hakkinda-hersey.asp?lang=TR&id=51>, Erişim tarihi: 05.11.2018



*Görsel: Yunan Mitolojisi'nde Hermes ile özdeşleşmiş olan kadüse, günümüzde tıp dünyasının simgesi olarak kabul edilmektedir.

İKÜ SAĞLIK
BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ



T.C.
İSTANBUL
KÜLTÜR
ÜNİVERSİTESİ