**Diyabet ve Sağlıklı Beslenme**

Sağlıklı ve üretken olarak yaşamı sürdürmek için gerekli olan 50’ye yakın besin öğesinin çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda alınmasına ve vücutta uygun şekilde kullanılmasına yeterli ve dengeli beslenme denir. Diyabet, vücudun temel besin öğelerine olan gereksinim düzeylerini değiştirmez. Diyabetli birey bireysel özelliklerine göre değişen enerji ve besin öğesi ihtiyacını, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak şekilde, çeşitli besinlerden karşılamalı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalıdır.

a. Besin Öğeleri Yiyeceklerimizde bulunan besin ögeleri, kimyasal yapılarına ve vücuttaki işlevlerine göre altı grupta toplanmıştır. Bunlar; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve sudur. Karbonhidratlar, proteinler, yağlar vücudumuza enerji sağlarken, vitaminler, minareller ve suyun enerjiye katkısı yoktur. Dengeli beslenme ilkeleri çerçevesinde günlük enerjinin %55-60’ı karbonhidratlardan, %12-15’i proteinlerden, %25-30’u yağlardan sağlanmalıdır.

• Karbonhidrat: Tahıllar, nişastalı besinler, kuru baklagiller, süt, yoğurt, ayran, meyveler ve sebzeler karbonhidrat içeren besinlere örnek olarak verilebilir. Vücudun temel enerji kaynağıdır. Günlük enerji gereksiniminin önemli bir bölümünü karşılar.

• Protein: Kırmız et, balık, tavuk, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi hayvansal besinlerde, kuru baklagil, tahıl, sebze gibi bitkisel besinlerde bulunan proteinler vücut dokularının gelişmesini ve gerektiğinde onarılmasını sağlar.

 • Yağ: Zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, soya yağı gibi sıvı yağlar margarin, kahvaltılık yağ, krema, mayonez, ayrıca salam, sucuk, pastırma gibi et ürünleri, fındık, fıstık, ay çekirdeği gibi kabuklu yemişler yağ içeriği yüksek besinlerdir. Erişkin Diyabetli Bireyler İçin Eğitimci Rehberi 19 Yağlar; - Doymuş yağ (oda ısısında katı olan; tereyağ, margarin) ve doymamış yağ (oda ısında sıvı olan; ayçicek yağı, mısırözü yağı, zeytinyağı) - Doymamış yağlar; tekli doymamış (zeytinyağı, fındık yağı) çoklu doymamış yağ (ayçicek yağı, mısırözü yağı, yumuşak kase margarinler) olarak sınıflandırılır. Yemeklere eklenen yağ, kahvaltılık yağlar, krema, kaymak gibi görünen yağ miktarı azaltılmalı ve et, süt, peynir gibi besinlerin bileşiminde bulunan görünmeyen yağ olarak isimlendirilen doymuş yağ miktarını azaltmak için tam yağlı yerine yarım yağlı ürünler tercih edilmelidir. Diyabetlilerde kalp damar hastalığı oluşma riski diyabeti olmayanlara kıyasla iki kat fazladır. Kan yağlarında veya kan basıncında mevcut olan yüksekliklerin önlenmesi kalp damar hastalığının oluşma riskini azaltır. Besinlerle alınan yağ ve özellikle de hayvansal (doymuş) yağ tüketimini azaltmak, kan kolesterol düzeyinin düşürülmesine yardım eder. Daha az yağ özelliklede daha az doymuş yağ tüketilmesi kalp sağlığıyla ilgili riskleri azaltır. Kalp damar sağlığını korumak için tuz tüketimine de dikkat etmek gereklidir. Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme alışkanlığından vazgeçilmelidir. Salamura, hazır besinler ve turşu tüketiminden sakınılmalıdır.

• Vitamin ve Mineral: Sebze ve meyveler başta olmak üzere tüm besinler çeşitli vitamin ve mineralleri içermektedir. Örneğin; portakal, mandalina, kivi gibi meyveler C vitamini için, süt, yoğurt, peynir kalsiyum için, kırmızı et, yumurta ise demir ve B 12 vitamini için iyi kaynaklardır.

 • Posa: Besinlerin sindirilmeden atılan kısmıdır. Elma, greyfurt, limon, portakal gibi meyveler, yulaf, kuru baklagiller ve birçok sebze suda eriyebilen posa içerir. Posanın bu türü mide boşalmasını geciktirir, karbonhidratların sindirimini yavaşlatarak kan şekeri düzeylerinin yükselmesini önler, kolesterol ve trigliserid düzeylerinin kontrolünü sağlar. Diyabetlilerin beslenme programında günlük gereksinimlerine uygun olan miktarlarda sebze, meyve ve kuru baklagil tüketmesi, gerekli posa alımının sağlanması yönünden önemlidir. Posa tüketimini artırmak için beyaz ekmek yerine tam tahıl ekmeği, yulaf ekmeği, çavdar ekmeği, pirinç veya makarna yerine bulgur, meyve suyu yerine meyve tüketilmelidir. Kabuğu ile yenilebilen meyvelerin kabuğu soyulmamalı, iyice yıkandıktan sonra kabuğu ile birlikte tüketilmelidir. Öğünlerde mutlaka sebze ve salata yenilmeli, haftada 2-3 defa kuru baklagil tüketilmelidir. Vücudun artık maddelerden arınması ve düzenli çalışması için yeterli miktarda su tüketimi önemlidir. İhtiyaç duyulan su miktarı yaş gruplarına göre değişmekle birlikte günlük ortalama 8-10 bardak “su” tüketilmelidir.

 b. Besin Grupları Besinlerimiz

 1- Ekmek, tahıllar, nişastalı besinler

 2- Sebze

 3- Meyve

4- Süt

5- Et (et, peynir, yumurta, kuru baklagil)

6- Yağ ve şeker

olmak üzere altı farklı besin grubunda yer alır. Her bir besin grubunun besin öğesi içeriği farklıdır. Erişkin Diyabetli Bireyler İçin soframızda ve tabağımızdaki besinler çeşitlendirilmeli ve tabağımızda yer alması gereken besinlerde porsiyon kontrolü sağlanmalıdır.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN TABAĞIMIZDAKİ VE SOFRAMIZDAKİ BESİNLER

Besin gruplarından farklı besinleri seçerek, besinleri çeşitlendirerek vücudumuz için gereken besin öğelerini sağlarız. + meyve süt - yoğurt

Kan Şekeri Düzeyini Etkileyen Temel Besin Öğesi: Karbonhidratlar Kan şekeri düzeyini etkileyen en önemli besin öğesi karbonhidratlardır. Besinlerdeki karbonhidratlar sindirildikten sonra kana glukoz olarak geçer ve kan şekeri düzeylerini oluşturur. Sofra şekeri, bal, sıkılmış meyve suyu gibi yapısında şeker bulunan veya şeker eklemek süreti ile elde edilen besinler (reçel, pekmez, marmelat, limonata, şeker ilaveli meyve suları, şeker ilaveli meşrubatlar, çikolata, dondurma ve tatlılar gibi), un ve undan yapılan besinler (ekmek, yufka, erişte, şehriye, makarna gibi), pirinç, bulgur, kuru baklagiller, patates, sebzeler, meyveler, yoğurt ve süt gibi besinler karbonhidrat içerir. Öğünlerde gereksinim düzeyinde karbonhidrat alımının sağlanması ve bunun günden güne değişmeden benzer miktarlarda olması tokluk kan şekeri kontrolünün sağlanması için önemlidir. Karbonhidratlar kadar olmasa da proteinlerin ve yağların da kan şekeri üzerine etkileri vardır. Yağ ve protein içeriği yüksek olan bir öğün, mide boşalma hızını yavaşlatabilir ve böylelikle tokluk kan şekeri yükselmelerini geciktirebilir. Kan şekeri kontrolünün sağlanması için yüksek yağlı ve yüksek proteinli beslenme tarzı hem böbrek hasarına neden olabilir hem de hipoglisemi (kan şekerinin düşük olması) sıklığını artırabilir. Bu nedenle protein ve yağ içeren besinlerin bilinmesi ve tüketim miktarlarına dikkat edilmesi önemlidir